

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей  
естественно-научного  
цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_  
« 26 » \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

ПРОВЕРЕНА  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
А.Ш. Буланкина  
« 27 » \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 775/од  
от 29.08.2022 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 17  
\_\_\_\_\_ Т.В. Фомина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Психология и выбор профессии»  
9 классы

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии» для учащихся 9-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе учебно-методического пособия «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки (автор Г.В.Резапкина, 8-е изд., М.: Генезис. 2019).

### **Место курса внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии» в Плане внеурочной деятельности**

Программа курса «Психология и выбор профессии» разработана для внеурочных занятий с учащимися 9 классов. Реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в неделю в объеме 34 часа в год - 9 классы.

**Цель:** содействие в профессиональном самоопределении старших подростков через организацию психологической поддержки профориентационной деятельности.

**Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии».**

**Личностные** результаты освоения программы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

**Метапредметные** результаты освоения программы:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные** результаты освоения программы:

В результате выполнения данной программы учащиеся должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиограмма;
- профессиональная пригодность;
- проектирование профессионального жизненного пути;
- личный профессиональный план;
- общение;
- самооценка;
- профпригодность;
- компенсация способностей;
- рынок труда.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- работать с профессиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Психологи и выбор профессии»**

**Тема 1. Понятие профессиональное самоопределение. Осознание важности профессионального самоопределения.**

Понятие «профессиональное самоопределение». Упражнение «Ежедневник». Упражнение «Состязание мотивов». Методика Л.А.Ясюковой «Профессиональное самоопределение старшекласников». **Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

## **Тема 2. Самооценка и уровень притязаний.**

Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности.

Формула самооценки, уровень притязаний, успех. Тест «Кто я?».

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

## **Тема 3-4. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении.**

Понятие «темперамент». Типы темперамента. Понятия «экстраверсия», «интроверсия», «невротизм». Методика Айзенка по определению темперамента. Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении.

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

## **Тема 5. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.**

Понятие «эмоция», типы эмоций, истоки негативных эмоций, тест эмоций (модификация теста Басса- Дарки), обработка и интерпретация результатов. Рекомендации.

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

## **Тема 6. Что такое стресс.**

Определение уровня тревожности, тест «Оценка школьных ситуаций».

Обработка и интерпретация результатов. Памятка «Как стать оптимистом».

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

## **Тема 7. Определение типа мышления.**

Понятия «мышление», «продуктивность», «оригинальность», «любопытность», «мужество». Определение типа мышления, обработка и интерпретация результатов. Рекомендации «Как развивать мышление».

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

## **Тема 8. Внимание и память.**

Понятия «внимание» и «память». Основные функции памяти и виды памяти. Рекомендации «Как тренировать свою память». Практические рекомендации по развитию внимательности.

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

## **Тема 9. Уровень внутренней свободы.**

Понятие «уровень внутренней свободы». Определение уровня внутренней

свободы (модификация методики УСК), обработка и интерпретация результатов.

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

**Тема 10. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».**

Мой психологический портрет. Психологический кроссворд.

**Тема 11. Классификация профессий. Признаки профессий.**

Знакомство с понятием “профессия”. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда, цели труда. Профориентационная игра “Назови профессию”.

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

**Тема 12. Определение типа будущей профессии.**

Игра «Аукцион». Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова).

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

**Тема 13. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.**

Понятие «профессия», «специальность», «должность». Определение формулы профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова).

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

**Тема 14. Интересы и склонности в выборе профессии.**

Выявление интересов и склонностей подростков при помощи опросника «Карта интересов». Профориентационная игра “Один день из жизни”.

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

**Тема 15. Определение профессионального типа личности.**

Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда). Обработка и интерпретация результатов.

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

**Тема 16. Профессионально важные качества.**

Знакомство с понятием о профессионально важных качествах для каждого из шести типов профессий (работа в микрогруппах). Игра «Молчание – знак согласия».

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами

тренинга, практические занятия, дискуссии.

**Тема 17. Профессия и здоровье.**

Требования к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда. Работа с методикой «Мое здоровье». Актуальность заботы о здоровье, как об одном из факторов успешной профессиональной карьеры. Понятие «неблагоприятные производственные факторы».

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

**Тема 18. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».** Заполнение таблицы «Моя будущая профессия», психологический кроссворд.

**Тема 19. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.**

Способности человека. Определение технических способностей.

**Виды и формы деятельности:** групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

**Тема 20. Способности к интеллектуальным видам деятельности.**

Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития), обработка и интерпретация результатов.

**Тема 21. Способности к профессиям социального типа.**

Поведение в конфликте. Тест Томаса, обработка и интерпретация результатов. Ролевая игра «Конфликт».

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

**Тема 22. Способности к офисным видам деятельности.**

Тест «Интеллектуальная лабильность», обработка и интерпретация результатов.

**Виды и формы деятельности:** групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

**Тема 23. Способность к предпринимательской деятельности.**

Определение профессионально важных качеств руководителя и предпринимателя.

**Виды и формы деятельности:** групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

**Тема 24. Артистические способности.**

Определение специальных способностей – артистических. Самостоятельная работа «Определение ведущего полушария». Мыслитель или художник.

**Виды и формы деятельности:** групповые занятия с элементами тренинга,

самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

### **Тема 25. Уровни профессиональной пригодности.**

Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека.

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

### **Тема 26. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».**

Мои способности. Психологический кроссворд.

### **Тема 27. Мотивы и потребности.**

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу. Анализ профессиональной и непрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей. Методика Головахи «Определение мотивации», анкета «Что для вас в жизни главное?»

**Виды и формы деятельности:** групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

### **Тема 28. Ошибки в выборе профессии.**

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, деловая игра «Оптимисты и скептики».

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

### **Тема 29. Современный рынок труда.**

Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Игра «Робинзоида».

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

### **Тема 30. Пути получения профессии.**

Знакомства с матрицей профессионального выбора. Понятие «горизонтальная карьера».

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

### **Тема 31. Навыки самопрезентации.**

Знакомство и определение личностного пространства. Составление резюме.

**Виды и формы деятельности:** психологические практикумы с элементами

тренинга, практические занятия, дискуссии.

### **Тема 32. Стратегия выбора профессии.**

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера. Знакомство с тремя составляющими стратегиями в выборе профессии (могу, хочу, надо).

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

### **Тема 33. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».**

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

### **Тема 34. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».**

Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения в выборе профессии. Творческая работа на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Защита может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

Показать осознанность и обоснованность своего выбора.

**Виды и формы деятельности:** познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии»**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Введение. Профессиональное самоопределение (1 час)</b>		
<b>1</b>	Понятие профессиональное самоопределение. Осознание важности профессионального самоопределения.	1
<b>Раздел 2. Что я знаю о своих возможностях (9 часов)</b>		
<b>2</b>	Самооценка и уровень притязаний	1
<b>3</b>	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1
<b>4</b>	Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении	1
<b>5</b>	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1
<b>6</b>	Что такое стресс	1



7	Определение типа мышления	1
8	Внимание и память	1
9	Уровень внутренней свободы	1
10	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1
<b>Раздел 3. Что я знаю о профессиях (8 часов)</b>		
11	Классификация профессий. Признаки профессий	1
12	Определение типа будущей профессии	1
13	Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1
14	Интересы и склонности в выборе профессии	1
15	Определение профессионального типа личности	1
16	Профессионально важные качества	1
17	Профессия и здоровье	1
18	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1
<b>Раздел 4. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)</b>		
19	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1
20	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1
21	Способности к профессиям социального типа	1
22	Способности к офисным видам деятельности	1
23	Способность к предпринимательской деятельности	1
24	Артистические способности	1
25	Уровни профессиональной пригодности	1
26	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1
<b>Раздел 5. Планирование профессиональной карьеры (7 часов)</b>		
27	Мотивы и потребности	1
28	Ошибки в выборе профессии	1
29	Современный рынок труда	1
30	Пути получения профессии	1
31	Навыки самопрезентации	1
32	Стратегия выбора профессии	1
33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1
<b>Раздел 6. Заключение</b>		
34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	
<b>Всего</b>		<b>34 часа</b>