муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждаю»
на заседании МО учителей	Зам. директора по УВР _____Макарова В.В.	Директор МБОУ Школы №77 г.о. Самара
Протокол №__1___	«___» _____2023 г.	_____Вороноцов А.Г.
от «25» 08. 2023 г.		Приказ №194 - од от «28» августа 2023 г.
Председатель МО		

Школа 77 Самара

Подписано цифровой подписью: Воронцов А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психологическое сопровождение предпрофильной подготовки»
9 класс

Самара, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение предпрофильной подготовки» написана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ООП ООО МБОУ Школы №77 г.о. Самара, авторской программы Г.В.Резапкиной. В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательного школы предусматривается профильное обучение, задача которого — создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда. Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка — система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки обучающихся основной школы. Она включает мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике обучающихся, их анкетирование, консультирование, организацию "пробы сил" и т.п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению. Программа «Психологическое сопровождение предпрофильной подготовки» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь в выборе профессии. На занятиях по программе «Психологическое

сопровождение предпрофильной подготовки» обучающиеся в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими создается поле выбора профиля обучения и формируется психологическая готовность обучающихся к этому выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале.

Цель программы – дать учащимся знания о самих себе, на основе которых научить делать осознанный профессиональный выбор. Задачи: Формирование адекватного представления обучающихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий; ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Прогнозируемые результаты обучения. Приобретаемые навыки детей. Обучающиеся получат представления:

- о своих возможностях; - о своём характере, своих достоинствах и недостатках;

- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;

- об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас;

- о различных профессиях, относящихся к определённому типу - привлекательных и непривлекательных сторонах любой профессии

- «о профессиональной пригодности» - «о личном профессиональном плане»

Обучающиеся получат опыт:

- самопознания;

- принятия решений;

- преодоления поведенческих стереотипов;

- работы с тестовым материалом;

- межличностного общения в группе;

- выявления направленности профессиональных интересов - знакомства с правилами грамотного выбора профессии - проведения интервью.

Обучающиеся научатся:

- адекватно оценивать себя;

- адекватно реагировать на собственные эмоции;

- навыкам социально приемлемого поведения;

-примерять к своим интересам и склонностям отрасли промышленности

-избегать ошибки в выборе профессии и их последствие - осмысливать характеристики некоторых профессий и соотносить их со своими возможностями

- правильно составлять личный профессиональный план

- выбирать адекватные целям методы сбора первичной информации. **Материально – техническое обеспечение**. Мультимедийное сопровождение курса: компьютер, медиапроектор, экран, множительная техника.

Это позволит учителю презентовать необходимый теоретический материал, размножать тестовый материал и стимулировать познавательную активность в ходе проведения занятий.

Количество часов: 34 часа в год.

Продолжительность занятий – 40 минут (1 раз в неделю). Специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы обучающихся. Предлагается зачетная система.

Возможными критериями оценивания в рамках зачетной системы могут быть:

-точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;

- полнота ответов (к примеру, заполнение аналитических таблиц);

- умение аргументировать свою точку зрения во время дискуссии;

- овладение навыками рефлексии, самоанализа;

- активная позиция во время занятий. Формы контроля и методы оценки знаний обучающихся: в конце каждого триместра проходит семинарское занятие по теме.

Вариантом итоговой работы обучающихся по данному курсу может быть разработанный и письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы. **Адресат:** обучающиеся 9-х классов.

Формы проведения занятий: Теоретическая часть, анкетирование, обсуждение результатов, игра-тренинг.

Методическое обеспечение: Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, Москва 2015г.

Тематическое планирование курса.

№	Тема	Час
1.	Самооценка и уровень притязаний.	1
2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1
3.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
4.	Стресс и тревожность.	1
5.	Определение типа мышления	1
6.	Внимание и память	1
7.	Уровень внутренней свободы	1
8.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1
9.	Семинар «Влияние психологических характеристик на выбор профессии».	1
1.	Классификация профессий. Признаки профессий.	1
2.	Определение типа будущей профессии	1
3.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1
4.	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
5.	Определение профессионального типа личности.	1
6.	Профессионально важные качества	1
7.	Профессия и здоровье	1
8.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1
9.	Семинар «Профессиональная пригодность»	1
1.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1

2.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1
3.	Способности к профессиям социального типа	1
4.	Способности к офисным видам деятельности	1
5.	Способности к предпринимательской деятельности	1
6.	Артистические способности	1
7.	Уровни профессиональной пригодности	1
8.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1
9.	Семинар «Профессиональная пригодность»	1
1.	Мотивы и потребности	1
2.	Ошибки в выборе профессии	1
3.	Современный рынок труда	1
4.	Пути получения профессии	1
5.	Навыки самопрезентации	1
6.	Стратегия выбора профессии	
7.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры. Моя будущая профессия»	1
итого		34ч

Содержание занятий.

Раздел1. Что я знаю о своих возможностях - 9ч.

Занятие1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

Занятие 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте.

Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

Занятие 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

Занятие 4. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

Занятие 5. Определение типа мышления - 1ч.

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметнодейственное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядообразное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

Занятие 6. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

Занятие 6. Внимание и память - 1ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация.

Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректурная проба».

Занятие 7. Уровень внутренней свободы - 1ч.

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

Практическая работа. Анализ ситуаций.

Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы».

Занятие 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

Практическая работа. Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

Занятие 9. Семинар "Влияние психологических характеристик на выбор профессии" – 1 ч.

Практическая деятельность учащихся:

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

Раздел 2. Что я знаю о профессиях - 9ч.

Занятие 10. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели,

средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человектехника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человекхудожественный образ».

Практическая работа. Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

Занятие 11. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа. Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Занятие 12. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Занятие 13. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Практическая работа. Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

Занятие 14. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический.

Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Занятие 15. Профессионально важные качества личности - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Занятие 16. Профессия и здоровье - 1ч.

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека.

Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

Занятие 17. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.

Модель будущей профессии. Самоанализ.

Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

Занятие 18. Семинар «Профессиональное самоопределение личности» – 1 ч.

Практическая деятельность учащихся:

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность- 9ч.

Занятие 19. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности.

Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

Занятие 20. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

Занятие 21. Способности к профессиям социального типа - 1ч.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

Занятие 22. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу.

Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

Практическая работа. Работа со словарем профессий. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Занятие 23. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

Занятие 24. Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

Практическая работа. Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария. Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник».

Занятие 25. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность кконкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду.

Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский,

стяжательский, рыночный, творческий.

Практическая работа. Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

Занятие 26. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность - 1ч.

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

Практическая работа. Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

Занятие 27. Семинар «Профессиональное самоопределение личности» – 1 ч.

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры - 7ч.

Занятие 28. Мотивы и потребности - 1ч.

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

Практическая работа. Анализ профессиональной и в непрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации».

Занятие 29. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

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.

Практическая работа. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Занятие 30. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

Практическая работа. Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

Занятие 31. Пути получения профессии - 1ч.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

Практическая работа. Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

Занятие 32. Навыки самопрезентации - 1ч.

Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

Занятие 33. Стратегия выбора профессии - 1ч.

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

Практическая работа. Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

Занятие 34. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры». Защита проекта «Моя будущая профессия» - 1 ч.

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

Практическая работа. Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

Конкурс творческих работ 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. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.