

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова  
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО  
учителей общественно-  
гуманитарного цикла»  
Руководитель МО

---

Тагильцева Л.Н.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 г.

Проверена  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Гальгина А.В.  
«31» августа 2021 г.

Утверждена  
Приказом  
№ 112/2 - ОД от 31.08.2021 г.  
Директор ГБОУ СОШ  
с. Троицкое:

---

Фомин В.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
социальной направленности  
«Психология и выбор профессии»**

**на уровне основного общего образования  
9 класс (34 часа)**

2021г.

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Является модифицированной общеобразовательной программой, составленной на основе авторской программой Резапкиной Г.В.: Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки для 9 класса

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии» для учащихся 9 класса проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год. Общее количество часов – 34 часа.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные универсальные учебные действия:**

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться;  
-формирование положительной мотивации к самопознанию и познанию других людей;  
-формирование представлений об осознанном выборе и построении дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- рефлексия.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать **индивидуально и в группе**, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- умение планировать и регулировать свою деятельность.

### **Предметные результаты:**

- знание основных психологических понятий: психические процессы, самооценка, личность, уровень притязаний, успех, характер, темперамент, эмоции, стресс, интересы, склонности;
- умение определять свои психологические особенности и возможности: познавательные процессы, личностные особенности (темперамент, характер, самооценку и т. д.);
- овладение навыками и приемами развития своих особенностей и способностей;
- профессия, должность, специальность, типы профессий, их признаки, свой профессиональный тип личности, профессиональные качества.
- умение взаимодействовать в ходе групповой работы, формулировать свою точку зрения.

## **2. Содержание курса внеурочной с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1. Введение**

Роль профессионального самоопределения в жизни человека.

Понятие и построение личного профессионального плана.

### **2. Что я знаю о своих возможностях**

Раскрытие значения самоуважения, чувства собственного достоинства. Выявление уровня самооценки. Формирование уверенности в себе. Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента. Характер. Виды черт характера. Анализ различных черт характера. Роль чувств и эмоций в жизни человека. Агрессивное поведение. Уровень эмоциональности человека и профессия. Виды стресса. Тревожность. Определение уровня тревожности. Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления. Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приемы запоминания. Внимание. Качества внимания. Виды внимания. Обобщение изученного теоретического материала. Составление психологического портрета

### **3. Способности и профессиональная пригодность**

Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей. Особенности интеллектуальной сферы. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов. Профессионально важные качества руководителя. Определения уровня

развития волевых качеств. Программа самоконтроля. Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Профессии офисного типа. Атрибуты профессий офисного типа. Определение способностей к профессиям офисного типа. Функциональная асимметрия головного мозга. Влияние доминирующего типа полушария на развитие способностей. Определение ведущего полушария. Обобщение изученного теоретического материала. Степень сформированности способностей.

#### **4. Что я знаю о профессиях**

Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность. Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Характеристика труда: характер процесс и условия труда различных профессий. Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А.Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А. Климова. Профессиограмма. Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся. Требования к здоровью человека. Медицинские противопоказания. Уровень психо-эмоционального состояния учащихся. Способы саморегуляции. Презентации, видеоролики о факультетах и учебных заведениях.

#### **5. Планирование профессиональной карьеры**

Понятия «склонности», «интересы». Выявление собственных интересов и склонностей в профессиональной сфере деятельности. Анализ учащимися собственных склонностей, интересов и мотивов, влияющих на профессиональный выбор. Понятие «специальные способности», «профессиональная пригодность», «компенсация способностей». Виды профессиональной пригодности, их сущность. Анализ учащимися собственных возможностей, влияющих на профессиональный выбор. Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Потребности рынка труда в кадрах («надо»). Компоненты и субъекты рынка труда. Анализ рынка труда Белгородской области. Выявление наиболее востребованных профессий. Взаимосвязь содержания «хочу» - «могу» - «надо» и их роль в оптимальном выборе профессии. Необходимость соответствия своих желаний («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»). Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии. Самопрезентация. Резюме и собеседование. Среднее специальное образование. Высшее образование. Особенности современной системы высшего образования. Понятие «карьера». Виды карьеры: «вертикальная карьера», «горизонтальная карьера». Построение и обоснование учащимися вариантов будущей карьеры. Должность. Внутренняя и внешняя оценка карьеры. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Цели собственной будущей карьеры. Планирование самообразования, необходимого для успешного профессионального роста. Обобщение изученного теоретического материала. Построение нового варианта личного профессионального плана. Сравнительный анализ варианта ЛПП, составленный в начале курса и нового варианта.

Формы организации: игра, беседа, круглые столы, тренинги.

Видами деятельности являются: самопрезентации, составление профплана, проектная деятельность, проблемно- ценностное общение.

### 3. Тематическое планирование

№п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
<b>Введение (1 час)</b>		
1	Предмет и задачи курса.	1
<b>Что я знаю о своих возможностях (8 часов)</b>		
2	Самооценка и уровень притязаний. <i>Стартовая работа.</i>	1
3	Темперамент и профессия Определение темперамента.	1
4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
5	Стресс и тревожность.	1
6	Мышление. Определение типа мышления.	1
7	Внимание и память.	1
8	Уровень внутренней свободы.	1
9	Обобщающий урок по теме: «Что я знаю о своих возможностях»	1
<b>Способности и профессиональная пригодность (8 часов)</b>		
10	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1
11	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
12	Способности к профессиям социального типа.	1
13	Способности к офисным видам деятельности	1
14	Способности к предпринимательской деятельности.	1
15	Артистические способности.	1
16	Уровни профессиональной пригодности	1
17	Обобщающий урок по теме: «Способности и профессиональная пригодность»	1
<b>Что я знаю о профессиях (8 часов)</b>		
18	Классификация профессий. Признаки профессии. <b>Тестирование по теме: «Профплан»</b>	1
19	Определение типа будущей профессии	1
20	Профессии, специальность, должность. Формула профессии.	1
21	Интересы и склонности в выборе профессии	1
22	Определение профессионального типа личности	1
23	Профессионально важные качества	1
24	Профессия и здоровье.	1
25	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1
<b>Планирование профессиональной карьеры (9 часов)</b>		
26	Мотивы и потребности.	1
27	Ошибки в выборе профессии.	1
28	Современный рынок труда.	1
29	Пути получения профессии.	1
30	Навыки самопрезентации. Резюме и собеседование.	1

<b>31</b>	Стратегия выбора профессии. <b>Итоговая работа.</b>	<b>1</b>
<b>32</b>	Обобщающий урок по теме: «Планирование профессиональной карьеры». Построение профессионального плана.	<b>1</b>
<b>33</b>	Защита проекта «Моя будущая профессия»	<b>1</b>
<b>34</b>	Защита проекта «Моя будущая профессия»	<b>1</b>

**Всего часов в год: 34 часа**

**Часов в неделю: 1 час**