

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
гимназия № 8 города Сочи**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического  
совета МОБУ гимназии № 8

протокол от 28.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОБУ гимназии №8  
\_\_\_\_\_ И.В. Никитин

Приказ от 28.08.2023 № 436

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
Профориентационный курс «Мой выбор»**

Направление **социальное**

Уровень образования **основное общее образование.**

Класс **9**

Срок реализации рабочей программы **1 год.**

Количество часов по программе **34.**

Составитель: Красулина Е.А., педагог-психолог.

Сочи, 2023

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

**Актуальность** реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности.

А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Мой выбор» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

**Цель курса** внеурочной деятельности «Мой выбор» - развитие личностных качеств обучающихся на основе формирования ключевых компетентностей (проектной, рефлексивной, технологической, социальной, коммуникативной, информационной) в процессе решения конкретных практических задач с использованием проектного метода.

Программа станет востребованной как школьниками, которые планируют после окончания основной школы продолжить обучение в колледжах и техникумах, так и теми, кто планирует получить среднее образование в стенах школы. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

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

### **1. Уроки выбора профессии. (12 часов)**

Оценка себя как важнейшее образование человеческой психики. Многогранность образа Я. Опасность негативной самооценки. Формула счастья (соответствие уровня притязаний и успеха). Понятие успеха.

Эмоции и разум в жизни человека. Выражение чувств через слово. Негативные эмоции. Агрессия (физическая, косвенная, вербальная), раздражение, негативизм, обидчивость, подозрительность. Умение контролировать себя как важнейшее качество личности и профессионала.

Понятия: темперамент и его виды. Отличие темперамента от характера. Учет особенностей темперамента при выборе профессии.

Требования профессий к здоровью человека (двигательные, анализаторные, нервно-психические, интеллектуальные). Четыре группы по условиям труда (бытовые, умеренные, неблагоприятные, тяжелые условия труда). Влияние на здоровье занятия любимым и нелюбимым делом. Здоровье как профессиональный инструмент и фактор успешной профессиональной карьеры.

Формирование интересов и склонностей под влиянием окружающей среды, воспитания и образования. Влияние родителей на «жизненный сценарий». Условия управления собственными интересами.

Законы классификации профессий по Е.А. Климову. Пять предметов труда. Профессия как вид трудовой деятельности. Определение понятия профессии.

Три слагаемых в выборе профессии. Планирование профессиональной карьеры.

Понятия задатков и способностей. Общие и специальные способности. Влияние типа мышления на вид профессиональной деятельности. Понятие профессиональной пригодности. Призвание как высший уровень профессиональной пригодности.

Цена ошибки в выборе профессии. Распространенные ошибки при выборе профессии.

Трудовое соглашение или контракт как условие современного трудоустройства. Законы рынка труда. Понятие заработной платы, ее составляющие. Ситуация рыночного равновесия. Реализм в выборе профессий. Ловушки на рынке труда.

Соотношение предмета труда и вида деятельности как параметры, уточняющие направление в поиске профессии. Выбор направления обучения, выбор учебного заведения. Две системы профессионального образования: подготовка специалистов и бакалавров. Формы обучения. Среднее специальное и высшее образование.

## **2. Профориентационные игры. (3 часа)**

Профориентационные игры:

1. «Цепочка профессий» - развитие умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности. Обсуждение некоторых особенностей конкретной рассматриваемой профессии;

2. «Самая - самая» - повышение уровня ориентации в мире профессионального труда, особенности профессий, связанных с престижностью;

3. «Один день из жизни» - повышение уровня осознания участниками типического и специфического в профессиональной деятельности специалиста.

## **3. Проблема выбора (15 часов)**

Схема выбора профессии. Матрица выбора профессии.

Жизненные ценности с профессиональные и жизненные стереотипы. Идеальный образ профессии.

Определение профессиональных интересов по методике Л.Н.Кабардовой «Опросник профессиональной готовности».

Профессионально важные качества для разных типов профессий. Самооценка и ПВК. Ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка, эмоциональная устойчивость, толерантность, отношение к риску – универсальные ПВК.

Соотношение качеств работников с требованиями профессии.

Рефлексия представлений о себе, создание целостности в восприятии «Образа Я»; изменение стереотипов мышления, нахождение нестандартных способов решения проблем. Понятие малой группы. Понятие межличностной совместимости.

Представление о важных профессиональных качествах личности, рефлексия своих жизненных качеств, формирование гибкости поведения в групповой работе.

Психологическое обеспечение условий профессиональной гибкости, рефлексия компонентов, составляющих здоровье профессионала, формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих здоровье.

Активная жизненная позиция, уровень самосознания старшеклассников, побуждение к саморазвитию, качественному преобразованию своего внутреннего мира.

Рефлексия жизненных ценностей, повышение уровня самосознания старшеклассников, побуждение учащихся к саморазвитию.

Позитивные личностные качества, обеспечивающие изменение поведения, психологическое обеспечение условий профессионального развития.

Навыки самопрезентации, рефлексия чувств и мыслей при отказе в приеме на работу. Важность мнения «Профсоюза» - большинства членов коллектива о кандидатуре.

Коммуникативные способности учащихся, навыки социального поведения.

#### **4. Уроки самоопределения (4 часа).**

Многообразие профессий. Старые и новые профессии. Загадки и пословицы о профессиях. Классификация профессий по Е.А. Климову. Понятия профессия, специальность, должность. Положительные и отрицательные стороны профессий. Медицинские противопоказания при выборе профессий. Мотивы выбора профессии. Жизненно важные ценности человека и профессия.

#### **3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

С учетом Рабочей программы воспитания МОАУ гимназия №8 г. Сочи на занятиях осуществляется:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, получить опыт участия в социально значимых делах;
  - формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
  - создание традиций, задающих обучающимся определенные социально значимые формы поведения;
  - поддержка обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение детских инициатив и детского самоуправления.

## **2. Планируемые результаты**

Изучение данного учебного курса способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

#### **Личностные результаты:**

- 1) ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 2) осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
- 3) умение контролировать процесс и результат учебной деятельности;
- 4) критичность мышления, инициатива, находчивость, активность при решении математических задач.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) 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;

3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;

4) умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

5) развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

6) умение видеть задачу в контексте проблемной ситуации в окружающей жизни;

7) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем, и представлять её в понятной форме, принимать решение в условиях неполной или избыточной, точной или вероятностной информации;

8) умение выдвигать гипотезы при решении задачи, понимать необходимость их проверки;

9) понимание сущности алгоритмических предписаний и умение действовать в соответствии с предложенным алгоритмом.

### **Предметные результаты:**

1) осознание значимости профессионального выбора в жизни человека; чувства уважения к различным профессиям, позитивное профессиональное будущее.

2) представление учеником требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах, о её значимости для развития своего региона, страны и цивилизации;

3) развитие умений работать с учебным текстом (анализировать, извлекать необходимую информацию), точно и грамотно выражать свои мысли, проводить классификации, логические обоснования;

4) владение базовым понятийным аппаратом по основным разделам содержания учебного курса;

5) применение умений и навыков в области профессионального самоопределения, - это самостоятельно проявляемая школьником активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана);.

6) уверенность школьника в социальной значимости труда (сформированное отношение к труду как к жизненной ценности, что напрямую соотносится у школьников с потребностью в обоснованном выборе профессии);

7) достаточная степень самопознания школьника для изучения своих профессионально важных качеств, формирование психологической готовности учащихся к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов;

8) наличие у учащегося обоснованного профессионального плана (показателем обоснованности является умение соотносить требования профессии к человеку со знаниями своих индивидуальных особенностей, тех из них, которые непосредственно влияют на успех в профессиональной деятельности, т.е. профессионально важные качества);

9) осознанная мотивация на профильное обучение как условие для достижения поставленной цели выбора желаемой профессиональной деятельности;

10) осознание необходимости выбора профиля обучения на основе соотнесения своих профессиональных намерений с личностными склонностями и возможностями;

11) проявление волевых усилий в достижении поставленных профессионально ориентированных целей;

12) проявление своего творческого потенциала, коммуникативности и самостоятельности в достижении наивысших результатов по интересующим, профессионально значимым учебным дисциплинам.

**По окончании изучения программы учащийся научится:**

- понимать особенности рынка труда Краснодарского края и города-курорта Сочи;
  - использовать знания о своих возможностях и способностях (особенности своей нервной системы, мышления), адекватно соотносить их с выбором профессии, их использованием в разных сферах деятельности;
  - сравнивать и упорядочивать источники информации о рынке труда и перспективных потребностях экономики региона в кадрах определенной квалификации для принятия решения о выборе профессии;
  - проводить несложные мини социологические исследования.
  - использовать понятия и умения в вопросах профориентации, связанные с проектированием индивидуальной образовательной траектории;
  - анализировать «информационное поле» рынка труда своего региона и интересующей профессии;
  - выработать сознательное отношение к профессиональному самоопределению;
  - устанавливать образовательную коммуникацию со сверстниками и взрослыми носителями необходимой информации; владеть навыками самопрезентации;
- создание традиций, задающих обучающимся определенные социально значимые формы поведения;
- поддержка обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение детских инициатив и детского самоуправления.

**Тематическое планирование**

| Раздел программы                   | Кол-во часов | Темы уроков                                                              |
|------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Уроки выбора профессии.</b>  | <b>12</b>    | 1.1 Тема 1. Уроки выбора профессии. Самооценка и уровень притязаний.     |
|                                    |              | 1.2 Чувства и эмоции.                                                    |
|                                    |              | 1.3 Темперамент и профессия.                                             |
|                                    |              | 1.4 Профессия и здоровье.                                                |
|                                    |              | 1.5 Склонности в выборе профессии.                                       |
|                                    |              | 1.6 Формула профессии.                                                   |
|                                    |              | 1.7 Стратегия выбора профессии.                                          |
|                                    |              | 1.8 Способности и профессиональная пригодность.                          |
|                                    |              | 1.9 Ошибки в выборе профессии.                                           |
|                                    |              | 1.10 Современный рынок труда                                             |
|                                    |              | 1.11 Пути получения профессии                                            |
|                                    |              | 1.12 Навыки самопрезентации                                              |
| <b>2. Профориентационные игры.</b> | <b>3</b>     | 2.1 Тема 2. Профориентационные игры. Тренинг «Путь в профессию» 1 часть. |

|                                   |           |      |                                                                                |
|-----------------------------------|-----------|------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |           | 2.2  | Тренинг «Путь в профессию»<br>2 часть.                                         |
|                                   |           | 2.3  | Тема 3. Проблема выбора.<br>Проблема выбора профессии.                         |
| <b>3. Уроки выбора профессии.</b> | <b>15</b> | 3.1  | Идеальная профессия.                                                           |
|                                   |           | 3.2  | Мои профессиональные интересы.                                                 |
|                                   |           | 3.3  | Какой я?                                                                       |
|                                   |           | 3.4. | Профессионально важные качества (ПВК).                                         |
|                                   |           | 3.5  | Я и профессия.                                                                 |
|                                   |           | 3.6. | Я учусь принимать решения.                                                     |
|                                   |           | 3.7  | Деловая беседа как основная форма профессионального общения. Трудовой договор. |
|                                   |           | 3.8  | Вопросы собеседников и их психологическая сущность. Собеседование и испытания. |
|                                   |           | 3.9  | Парирование замечаний собеседников. Адаптация работника.                       |
|                                   |           | 3.10 | Психологические приемы влияния на партнера.                                    |
|                                   |           | 3.11 | Психологический практикум. Игра «Аукцион».                                     |
|                                   |           | 3.12 | Психологический практикум. «Ценности профессионала»                            |
|                                   |           | 3.13 | Психологический практикум. «Я – профессионал»                                  |
|                                   |           | 3.14 | Игра «Профсоюз».                                                               |
|                                   |           | 3.15 | Беседа «Уважение к людям труда». Сообщения учащихся с обсуждением.             |
| <b>4. Уроки само-определения.</b> | <b>4</b>  | 4.1  | «Формирование команды»                                                         |
|                                   |           | 4.2  | «Профессиональные качества личности»                                           |
|                                   |           | 4.3  | «Здоровье и карьера»                                                           |
|                                   |           | 4.4. | «Лидер»                                                                        |
| <b>Всего</b>                      | <b>34</b> |      |                                                                                |

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Резапкина, Г. В., Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
2. Резапкина, Г. В., Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2017. – 144 с

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

#### ОБОРУДОВАНИЕ

3. Мультимедийный проектор,
4. Ноутбук

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА