

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №12»  
г. Узловая

Согласовано  
« 22 » 08 2022 г.  
Зам.директора по УВР \_\_\_\_\_  
Кузнецова Т.А.

УТВЕРЖДАЮ  
« 01 » 09 2022 г.  
Директор \_\_\_\_\_  
МП Малкова Е.В.

***Программа внеурочной деятельности***

**«Мой выбор»**

**Вид программы: РАБОЧАЯ**

**Направление: социальное**

**Возраст обучающегося: 13-14 лет**

**Уровень освоения: общеразвивающий**

**Срок реализации: 1 год**

**Формы организации образовательного процесса:**

**кружковые занятия**

***Руководитель: Головина С.А.***

## **I. Пояснительная записка**

Период выбора профессии хронологически совпадает с подростковым и юношеским возрастом. Характерные для этого периода жизни становление нового уровня развития самосознания, выработка собственного мировоззрения, определение позиции в жизни активизируют процессы личностного самоопределения, проектирования себя в профессии. Наряду с этим, для данного возраста свойственно практически полное отсутствие опыта профессиональной деятельности в какой бы то ни было области. Поэтому подросток должен делать выбор только на основании изучения своей личности, осознания своих интересов и получения исчерпывающей информации об особенностях и требованиях той или иной профессии.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший,

- что он есть (интеллект, личностные и физические свойства),
- что он хочет (цели, жизненные планы, склонности),
- что он может (возможности и способности),
- что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Учитывая возрастные особенности старших подростков, их потребность в личностном и профессиональном самоопределении, в самореализации, разработан курс «Будущая профессия: мой выбор».

## **Раздел II. Содержание курса «Будущая профессия: мой выбор».**

В курсе заложен принцип преемственности: знания, полученные учащимися на занятиях «Психологической азбукой» в начальной школе и в процессе изучения курса «Подросткам о подростках», являются основой для дальнейшего изучения психологии в пятом классе и выражаются в таких аспектах, как:

- дальнейшее освоение учащимися основных психологических понятий;
- формирование новых, более эффективных коммуникативных навыков;
- сохранение психологического здоровья учащихся;
- формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность;
- формирование личностного самоопределения.

Содержание программы составляют научно-психологические знания, а также умения их практического использования.

### Тематическое планирование курса

Тема	Кол-во часов по программе	Содержание
1. Вводное занятие	1	Развитие познавательных интересов
2. Что я знаю о своих возможностях	8	Осознание своих качеств и повышение самооценки
3. Что я знаю о мире профессий	8	Знакомство с миром профессий
4. Способности и профессиональная пригодность	8	Осознание своих качеств для осознанного и ответственного выбора профессии
5. Планирование профессиональной карьеры	9	Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе.
6. Заключительный. Личный профессиональный план	1	Составление личного профессионального плана

### Раздел III. Общая характеристика курса «Будущая профессия: мой выбор»

Программа по курсу «Будущая профессия: мой выбор» для VIII классов составлена в соответствии со стандартами второго поколения, примерной программой Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки», пособия Бондарева В. П., Кропивянской С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы», пособия Пряжникова Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж».

Цель изучения курса - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Основные задачи курса:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;

- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.
- формирование практических психологических умений;
- формирование личностной рефлексии ребенка: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте;
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

#### **Раздел IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Будущая профессия: мой выбор»**

**Предметными** результатами занятий по данному курсу являются:

- устойчивый интерес к предмету «Психология»;
- знание объективных психологических законов;
- освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
- освоение методов и приемов познания себя.

Учащиеся научатся:

- понимать значение психологических законов в жизни человека;
- осознавать ценность и уникальность себя, окружающих;
- владеть рефлексией как средством самопознания.

**Метапредметными** результатами изучения курса являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и оценивать их;
- разбираться в своих чувствах и желаниях;
- различным методам и приемам саморефлексии и адекватного выражения своего эмоционального состояния;
- принимать на себя ответственность за свои поступки.

**Личностными** результатами освоения курса «Будущая профессия: мой выбор» являются:

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- осознание себя и своего места в жизни.

**Учащиеся научатся:**

- понимать уникальность и безусловную ценность собственного Я;
- использовать психологические средства для формирования собственной личности;
- использовать полученные навыки самопознания для решения актуальных и перспективных задач своей жизни.

**Раздел V. Место курса «Будущая профессия: мой выбор» в учебном плане**

Количество часов по программе Резапкиной Г. В.. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки»– 33 часа.

Количество часов по рабочей программе - 35 часов в год (1 час в неделю). Увеличение количества часов произошла за счет введение «Вводного занятия» и углубленного изучения тем «Современный рынок труда», «Пути получения профессии», «Навыки самопрезентации», что обусловлено требованиями современного мира труда.

## Раздел VI. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (УУД): -личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные	8 А		8 Б	
				Дата	Корректировка	Дата	Корректировка
<b>Тема I. Введение в мир психологии</b>							
1.	Вводное занятие	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профессия». Развитие познавательных интересов, структурирование знаний. Формирование мотивации на самопознание				
<b>Тема II. Что я знаю о своих возможностях</b>							
2.	Самооценка и уровень притязаний	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «самооценка», «уровень притязаний». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки				
3.	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «темперамент». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки				
4.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки				
5.	Стресс и тревожность	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «стресс», «дистресс», «тревожность». Рефлексия эмоциональных состояний				
6.	Определение типа мышления	1	Саморефлексия, осознание своих качеств и по-				

	ния		вышение самооценки				
7	Внимание и память	1	Осознание своих качеств и повышение самооценки, целеполагание, прогнозирование				
8.	Уровень внутренней свободы	1	Саморефлексия				
9.	Мой психологический портрет	1	Актуализация знаний. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки				
Тема III. Что я знаю о мире профессий							
10.	Классификация профессий. Признаки профессии	1	Актуализация знаний. Классификация объектов. Анализ объектов с целью выделения признаков				
11.	Определение типа будущей профессии	1	Саморефлексия				
12.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии	1	Актуализация знаний. Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.				
13.	Интересы и склонности в выборе профессии	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.				
14.	Определение профессионального типа личности	1	Актуализация знаний. Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.				
15.	Профессионально важные качества	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профессионально важные качества». Актуализация знаний. Развитие действий, направленных на кооперацию.				
16.	Профессия и здоровье	1	Знакомство с предметным содержанием поня-				

			тия «профотбор». Саморефлексия.				
17.	Моя будущая профессия	1	Актуализация знаний. Саморефлексия.				
Тема IV. Способности и профессиональная пригодность							
18.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «способности». Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.				
19.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки				
20.	Способности к профессиям социального типа	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки				
21.	Способности к офисным видам деятельности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки				
22.	Способности к предпринимательской деятельности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки				
23.	Артистические способности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки				
24.	Уровни профессиональной пригодности	1	Актуализация знаний. Знакомство с предметным содержанием понятия «профпригодность».				
25.	Мои способности	1	Актуализация знаний. Саморефлексия				
Тема V. Планирование профессиональной карьеры							



26.	Мотивы и потребности	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «мотивация», «потребности». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки				
27.	Ошибки в выборе профессии	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				
28.	Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «рынок труда». Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				
29.	Современный рынок труда. Работодатель и работник.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «рынок труда». Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				
30.	Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				
31.	Пути получения профессии. Уральские профессиональные учебные заве-	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к от-				

	дения		ветственности человека за свой профессиональный выбор				
32.	Навыки самопрезентации	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				
33.	Навыки самопрезентации. Резюме	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				
34	Стратегии выбора профессии	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				
35	Заключительный. Личный профессиональный план	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор				

## **Раздел VII. Описание ценностных ориентиров содержания курса «Будущая профессия: мой выбор»**

**Методологическим основанием** данной программы служат современные научные исследования в области психологии, в которых отражается идея осознания человеком ценности, уникальности себя, окружающих, единство со всей полнотой мира. Приоритетным в программе, как и в программе начальной школы, является развитие личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются его возрастными возможностями.

### **Основные методические принципы:**

Виды деятельности на уроках разнообразны и направлены на полноценное усвоение школьниками курса:

#### *1. Принцип научности обучения.*

«Принципом научного изложения является не простое сообщение знаний. Оно должно показать непосредственную зависимость знаний от науки, должно показать ее динамику, исследование в действии» {Л. С. Выготский).

#### *2. Принцип внутривидовых связей.*

Раскрывая и обобщая уже знакомые учащимся по предыдущим годам обучения вопросы на новом, более сложном материале, приводить их в определенную систему знаний.

3. *Принцип межпредметной координации.*

Этот принцип реализуется в установлении контактов учителя психологии с учителями других школьных дисциплин: литературы, биологии, физиологии, истории и др. - для координации научных знаний по той или иной психологической проблеме, затрагиваемой другими дисциплинами (например, при изучении высшей нервной деятельности, психических процессов, специальных способностей, чувств и межличностных отношений и пр.).

4. *Связь теории с практикой.*

Этот принцип реализуется через применение знаний в решении задач, в практических работах, через приобретение личного опыта в самостоятельном поиске и нахождении истины.

5. *Принцип развития и саморазвития личности ученика* на основе его индивидуальных особенностей как субъекта познания, предметной деятельности и общения.

7. *Принцип самостоятельности и активности.*

Это проявляется в самостоятельности учащихся в добывании знаний, когда ученик сам делает выводы и обобщения, овладевает новыми способами учебной деятельности. О понимании учебного материала можно говорить лишь тогда, когда ученики могут свободно и сознательно пользоваться знаниями.

8. *Принцип доступности.*

Доступность обучения предполагает соответствие содержания, характера и объема изучаемого материала уровню подготовки учащихся. Доступность обучения не означает его легкости.

1. *Принцип активного субъект-субъектного взаимодействия ребенка и взрослого (сотрудничество).*
2. *Поощрение любознательности.* Важно на уроке поощрять учащихся задавать вопросы.
3. *Принцип толерантности.* Принятие любого ребенка, проявление доброжелательности и терпения в работе с ним.
4. *Принцип обеспечения права учащегося на невмешательство в его внутренний мир.*

Важнейший этический принцип преподавания данного предмета.

В течение учебного года используются разнообразные и взаимодополняющие методы:

- беседа и объяснение;
- игра;
- психотехнические и психогимнастические упражнения;
- задания на самоанализ и рефлекссию, самооценку и взаимооценку;

- разбор иллюстраций и наглядных пособий;
- экспрессивные и релаксационные техники;
- чтение специально подобранных текстов.

## Раздел VIII. Учебно-методический комплекс и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

### Учебно-методический комплекс

Программа	Учебники, учебные пособия	Методическое обеспечение
<p>Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки». – М.: Генезис, 2015.</p> <p>Бондарев В. П., Кропивянская С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы». М.: ВАКО, 2015.</p> <p>Пряжников Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж». – М.: ВАКО, 2008</p>	<p>Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки». – М.: Генезис, 2015.</p> <p>Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося». – М.: Генезис, 2015</p> <p>Бондарев В. П., Кропивянская С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы». М.: ВАКО, 2015.</p> <p>Пряжников Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж». – М.: ВАКО, 2008</p>	<p>Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки». – М.: Генезис, 2015.</p> <p>Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося». – М.: Генезис, 2015</p> <p>Бондарев В. П., Кропивянская С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы». М.: ВАКО, 2015.</p> <p>Пряжников Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж». – М.: ВАКО, 2008</p>

### Материально-техническое обеспечение

1. Интернет-ресурсы: <http://psixolog.by>; <http://www.vashpsixolog.ru>, <http://metodkabi.net.ru>
2. Наглядный материал.
3. Тестовые задания по теме занятия.

## Мониторинг результатов внеурочной деятельности

Знакомство с системой понятий психологии и формирование практических психологических умений учащихся составляют основную задачу программы «Психологическая азбука». Исходя из этого сформулированы ожидаемые результаты:

- знание базового понятийного аппарата психологии и ее предмета;
- умение принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- обучение умению сотрудничать;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающий аспект на таких занятиях является главным, а объективная оценка уровня развития чрезвычайно затруднена. Занятия по курсу «Будущая профессия: мой выбор» выступают как психологическое сопровождение естественного развития учащихся, направленное на оказание помощи в их личностном развитии и в осознанном и ответственном выборе профессии.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)</li> <li>• (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);</li> <li>• (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	Опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (знает не все термины);</li> <li>• (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);</li> <li>• (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)</li> </ul>	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> <li>• (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>• (В) творческий уровень (выполняет</li> </ul>	Контрольное задание

		практические задания с элементами творчества)	
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>• (С) средний уровень</li> <li>• (В) высокий уровень (всё делает сам).</li> </ul>	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</li> <li>• (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более <math>\frac{1}{2}</math>);</li> <li>• (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) удовлетворительно</li> <li>• (С) хорошо</li> <li>• (В) отлично</li> </ul>	Наблюдение