

МОУ «Лицей № 1»

Принята на научно-методическом
совете протокол №1 от 27.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Лицей №1»

Гуденко А.В.

Август 2021 г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МОУ «ЛИЦЕЙ №1»



Рабочая программа внеурочной деятельности
основного общего образования
МОЙ ВЫБОР
социальной направленности

Возраст обучающихся – 15-16 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы:
Тихонова ОВ.,
педагог дополнительного образования

Программа прошла экспертизу
Руководитель кафедры _____ / _____
_____ 201_ г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение: МБОУ «Лицей №1»
2. Полное название программы: «Мой выбор»
3. Ф.И.О., должность автора: педагог-психолог педагог-психолог Н.В.Саволайнен
4. Сведения о программе:
 - 4.1. Нормативная база: 1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.)
 - 2) Чистякова С.Н., Н.Ф. Родичев Н.Ф. Профессиональное самоопределение: выбор профиля обучения и профессии. Программа с методическими указаниями для учителей 9 класса/ - М.: Образовательно-издательский центр «Академия; ОАО «Московский учебник», 2010
 - 3) Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф. Профессиональное самоопределение: выбор профиля обучения и профессии: учебное пособие для учащихся/ М.: Образовательно-издательский центр «Академия; ОАО «Московский учебник», 2010
 - 4) Резапкина Г.В. Секреты выбор профессии или путеводитель выпускника. М., 2003
 - 5) Рогов Е.И. «Выбор профессии. Становление профессионала». М., 2003
 - 6) Шмит В.Р. Беседы по профориентации для старшеклассников
- 4.2. Область применения: дополнительное образование детей
- 4.3. Направленность: социально-педагогическая
- 4.4. Тип программы: адаптированная (модифицированная)
- 4.5. Вид программы: образовательная
- 4.6. Возраст обучающихся: 15-16 лет
- 4.7. Продолжительность обучения: 1 год
5. Заключение научно-методического совета: Протокол заседания № 2 от 29.08.2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа занятий в рамках курса «Мой выбор» предназначена для девятиклассников, направлена на повышение психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению и может быть использован в предпрофильной подготовке, профориентационной работе школьного психолога.

Программа имеет социально-педагогическую направленность, то есть направлена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, устройстве общества, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетентности.

Занятия проводятся регулярно 1 час в неделю.

Введение профильного обучения в старших классах, более вариативное и дифференцированное обучение - предполагают у школьников готовность к совершению ответственного выбора. От них потребуется раннее (уже к концу девятого класса) самоопределение по отношению к будущему профилю обучения, которое тесно связано с выбором профессии. Однако, как показывают результаты многих педагогических и психологических исследований, готовность к

профессиональному самоопределению недостаточна даже у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Известно, что успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности. А такие показатели психического развития, как способность к самоанализу, волевой саморегуляции, уровень мотивированности и др. чаще всего недостаточны у девятиклассников, они часто инфантильны, малоактивны, не готовы к решению серьезных проблем.

С другой стороны, уже в подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, сензитивность к приобретению профессиональных знаний, умений и навыков.

Всё это ставит перед педагогами и психологами проблему целенаправленного повышения психологической готовности девятиклассников к профессиональному и личностному самоопределению. Образование должно готовить ребенка к полноценному вхождению в реальное современное общество с его быстрыми темпами развития и противоречивыми тенденциями. Это требует не только информированности, наличия знаний, а скорее умения самостоятельно ориентироваться в информации, принимать решение, сформированности ценностно-смысловых установок, наличия жизненных планов и т.д.

Цель программы - развитие у школьников психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению. Необходимо выделить следующие составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

1. Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.

2. Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.

3. Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Задачи:

1. Повысить уровень мотивации к профессиональному самоопределению.
2. Активизировать процессы самопознания.
3. Повысить психологическую компетентность.
4. Формировать адекватную самооценку.
5. Формировать умение планировать свое профессиональное будущее.
6. Познакомить с выбором профессий в условиях рынка труда.

Планируемый результат:

1. После прохождения курса обучающиеся должны знать

- ✓ социальную и личностную значимость правильного профессионального самоопределения;
- ✓ ситуацию выбора профессии;
- ✓ возможные ошибки и затруднения при выборе профессии; правила выбора профессии;
- ✓ понятие о профессиях, специальностях, должностях;
- ✓ отрасли экономики;
- ✓ способы классификации профессий, понятия о психологических особенностях личности, связанных с выбором профессии;
- ✓ сущность и этапы выполнения профессиональных проб;
- ✓ требования к выполнению и оформлению творческого проекта «Портфолио для успешной карьеры»;
- ✓ значение труда в жизни человека и общества;
- ✓ современные формы организации труда;
- ✓ потребность в рынке труда города.

2. После прохождения курса обучающиеся должны уметь:

- ✓ анализировать профессиональную деятельность по основным признакам;
- ✓ составлять формулу профессии;
- ✓ соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять план подготовки к профессиональному самоопределению;
- ✓ анализировать профессиограммы и психограммы;
- ✓ выполнять профессиональные пробы;
- ✓ пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства;
- ✓ выполнять и защищать творческий проект «Мой выбор»;
- ✓ заполнять карту самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА

№ п/ п	Тема урока	Основное содержание по теме	Дата проведения
1	Вводное занятие	Знакомство с курсом	сентябрь
2	Представление о себе и выборе профессии	Дискуссия о взаимосвязи знаний о себе и успешности деятельности человека	сентябрь
3	Интересы, склонности в профессиональном выборе	Раскрытие понятий: профессиональные намерения, интересы, склонности.	сентябрь
4	Возможности личности в профессиональной деятельности	Изучение понятия профессиональная пригодность	сентябрь
5	Практическое занятие	Работа в группах «Критерии профессиональной пригодности»	октябрь
6	Понятие Профессиограмма, ПВК	Изучение понятий профессиональной пригодности и профессионально важных качеств	октябрь
7	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	Изучение свойств НС, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения человека, значение в профессиональной деятельности	октябрь
8	Темперамент в профессиональном становлении	Изучение понятия темперамент, его типы и свойства	октябрь
9	Темперамент в профессиональной деятельности	Особенности проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности	ноябрь
10	Практическое	Тестирование с целью определения типа	ноябрь

	занятие по теме Темперамент	темперамента	
11	Практическое занятие по пройденному материалу	Обобщение пройденного материала, работа в группах	ноябрь
12	Характер в профессиональной деятельности	Формирование характера, черты характера в профессиональной деятельности	декабрь
13	Эмоциональное становление личности	Изучение понятий Эмоции, Чувства, Настроение	декабрь
14	Способности в профессиональной деятельности	Изучение понятия способностей, виды способностей	декабрь
15	Практическое занятие по теме Способности	Тестирование с целью определения преобладающих способностей и склонностей	декабрь
16	Понятие «Общение»	Определение понятия «общение», виды Общения, конфликт	январь
17	Практическое занятие по теме «Общение»	Тестирование по методике Томаса, КОС, демонстрационное упражнение.	январь
18	Практическое занятие по пройденному материалу	Обобщение пройденного материала, работа в группах	февраль
19	Многообразие мира профессий	Раскрыть возможности развития и самоутверждения личности в профессиональном труде	февраль
20	Практическое занятие по теме Многообразие мира профессий	Обсуждение подготовленных материалов для Портфолио успешной карьеры	февраль
21	Профконсультационный час	Индивидуальное, групповое профориентационное консультирование	февраль
22	Разделение труда, содержание и характер труда	Изучить различные виды разделения труда, специализации трудовых функций.	март
23	Анализ профессий (практическое занятие)	Сформировать представление учащихся об основных психологических проф. деятельности	март
24	Человек на рынке труда	Дать представление о социально-экономических условиях профессионального труда	март
25	Изучение рынка труда Петрозаводска	Дать представление о наиболее востребованных и перспективных профессиях в регионе	март
26	Практическое занятие	Викторина «Мир профессией»	март
27	Профконсультационный час	Индивидуальное, групповое профориентационное консультирование	апрель
28	Планирование профессиональной	Дать определение понятию карьера, изучить виды карьеры	апрель

	карьеру карьеры		
29	Профкарьеру и здоровье	Изучение понятия профессиональной пригодности	апрель
30	Собеседование, телефонные переговоры	Основные правила подготовки к собеседованию и телефонным переговорам	апрель
31	Резюме, виды и правила составления	Определить цели составления резюме, виды и правила написания	май
32	Основы делового стиля	Изучить основные законы делового стиля	май
33	Профконсультационный час	Индивидуальное, групповое профориентационное консультирование	май
34	Подведение итогов	Обобщение материала	май

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ:

- Защита «Портфолио успешной карьеры».

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- Технология обучающего тренинга
- Коммуникативные образовательные технологии
- Технология коллективной творческой деятельности
- Технология коллективного совместного обучения
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Социально-педагогические и психолого-педагогические технологии
- Информационно-коммуникационные технологии

ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- Разработка Портфолио успешной карьеры.

КРИТЕРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Выполнение программы в полном объеме, согласно тематическому планированию
- Защита Портфолио успешной карьеры
- Применение полученных знаний и умений при планировании своего индивидуального образовательного маршрута на 10-11 классы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мультимедийное оборудование с выходом в Интернет, абонемент и читальный зал библиотеки
МОУ «Лицей №1»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вачков И. Методы психологического тренинга в школе. // Школьный психолог. 2004. № 47.

2. Климов Е.А. Как выбирать профессию.- М. 1990.
3. Лаборатория для учащихся 10–11-х классов на тему "Составление личного профессионального плана", Бардина Елена Викторовна, учитель
4. Михайлина М.Ю., Павлова М.А., Нелюбова Я.К. Сопровождение профессионального сопровождения старшеклассников: диагностика, рекомендации, занятия. – Волгоград: Учитель. 2009
5. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М., 1996.
6. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. — М., 2010.
7. Секреты выбора профессии или Путеводитель выпускника, Г. В. Резапкина, Москва, Издательство "Генезис", 2005г.
8. Твоя профессиональная карьера: Учебник для 8 – 11 классов. / Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. – М., 2005.

Внесение
изменений
с сентября, 2021.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 КЛАСС

Тема блока, раздел	Неделя №	Тема урока	Раскрытие тематического содержания	Кол-во часов	Месяц	Содержание воспитательного потенциала урока
1 блок: Знакомство с психикой. Основные законы и свойства формирования личности	1	Вводное занятие. Знакомство. План работы.	Введение в курс. Рассуждение с учащимися на тему актуальности данного курса. Что мы попытаемся раскрыть в ходе занятий. Конечный результат этого курса в виде портфолио на тему «моя профессия».	1	сентябрь	Вырабатывается личностное отношение к пониманию и осознанию полученного опыта в процессе взросления. Воспитывается уважение к приобретенным навыкам и умениям ученика, в реализации которых открывается возможность в использовании собственного потенциала. Повышается мотивация к более серьезному и целостному отношению к своему будущему выбору профессиональной деятельности.
	2	Этапы развития. Формирование базовых установок. Возрастные кризисы, взросления	Таблица возрастов от 3. Фрейда до Э. Эриксона. Понимание значимых моментов психики в вступительном возрасте. Формирование установок доверия и недоверия миру.	1	сентябрь	
	3	Напряжение. Формирование	Раскрытие понятий: «я» и «не я». Первое	1	сентябрь	

	границ. Я не вся вселенная.	осознание себя отдельно от всего окружения. Приобретение опыта понимания своей нужды. Роман с миром. Возраст: от 0 месяцев до 2 лет.			
4	Рождение сознания	Первые шаги рождения нашей личности. Люди, вещи, открытия. Ресурсное состояние. Значимость окружения	1	сентябрь	
6	Агрессия. Понятие женское и мужское. Самостоятельная работа в арт-терапии.	Что такое агрессия? Как ее правильно выражать. Почему мы испытываем чувство неприязни. Практическая работа в рисунке через арт- терапию. Домашнее задание фильм «Чучело»	2	октябрь	
7	Обман. Как сказать «нет»	Почему возникает потребность говорить не то, что мы думаем. Как отказать, когда не хочется соглашаться	1	октябрь	

		и отстоять свое мнение.				
8	Практическая работа .	Практика по написанию графика эмоционального настроения. Выказывание, известного политика о чувствах и мыслях. (Маргарет Тэтчер)	1	октябрь		
9	«Сценарий нашей жизни»	Понятие «сценарий». Как формируется «паттерное» поведение, понятие «импринтинг».	1	ноябрь		
11	Типажи мужские и женские	Характеристика типажа мужского и женского. Определяем, к какому типу мы себя относим. Почему?	2	ноябрь		
12	Темперамент. Виды.	Понятие темперамента. Раскрываем характеристики темперамента. Тест «Портфолио» Начинаем работу над проектом портфолио – моя профессия.	1	Ноябрь.		

2 Блок: Формирование осознанного подхода к выбору профессии подростком, через анализ профессиональной пригодности и актуальности.	13	Ретроспективный анализ ситуаций, вызывающих сильный эмоциональный отклик.	Таблица ретроспективного анализа. Работа с болезненными ситуациями. Изменить представление о прошедшем. Портфолио. Работа над, проектом.	1	декабрь	
	14	Характер в профессиональной деятельности	Важные черты характера для разных профессий. Портфолио.	1	декабрь	Воспитать уважение к профессии. Наработать умение анализировать и проектировать профессиональную потребность и уместность в выбранной сфере. Развить опыт критического мышления и индивидуального подхода в личностном аспекте. Воспитать правильное отношение к трудовой деятельности.
	15	Способности в профессиональной деятельности	Изучение понятия способностей, виды способностей. Портфолио. Вопросы, ответы.	1	декабрь	
	16	Практика. Колесо баланса	Прорабатываем умение видеть задачи и потребности, цели. Выравнивание баланса в жизни в ведущих сферах.	1	декабрь	

			Портфолио.				
17	Навыки общения. Самооценка		Определение понятия «общение», виды общения и способы.	1	январь		
18	Практическое занятие по теме «Общение»		Тестирование по методике Томаса, «КОС». Портфолио. Работа над проектом.	1	январь		
19	Практическое занятие (свободная тема). Портфолио. Работа над проектом.		Коррекция пройденного материала. Вопросы к проекту.	1	январь		
20	Многообразие в мире профессий		Потенциал возможностей и самоутверждение в профессиональном труде.	1	февраль		
21	Антисаботаж. Самодисциплина. Умение привести начатое дело в конечному результату		Умение справляться с выгоранием, с желанием бросить все на пол пути. Антисаботаж что это и почему мы не можем закончить начатое дело. Портфолио.	1	февраль		
22	Профконсультационный час.		Индивидуальное, групповое профориентационное консультирование	1	февраль		
23	Разделение труда,		Изучить различные	1	февраль		

		содержание и характер труда	виды разделения труда, специализации трудовых функций			
24	Анализ профессий	Сформировать представление учащихся об основных психологических проф. Деятельности. Портфолио.	1	март		
25	Человек на рынке труда	Дать представление о социально-экономических условиях профессионального труда	1	март		
26	Изучение рынка труда Петрозаводска	Дать представление о востребованных и перспективных профессиях в регионе	1	март		
27	Практическое занятие	Карта моих желаний в профессиональной деятельности	1	апрель		
28	Профконсультирование	Индивидуальное групповое консультирование	1	апрель		
29	Планирование профессиональной карьеры	Дать определение понятию карьеры. Виды карьеры.	1	апрель		
30	Профкарьера и	Изучение понятий	1	апрель		

31	здоровье	профессиональной пригодности			
	Собеседование, телефонные переговоры	Основные правила подготовки к собеседованию и телефонным переговорам.	1	май	
	32	Резюме, виды и правила составления	1	май	
	33	Основы делового стиля	1	май	
	34	Профконсультационный час	1	май	
35	Резюме. Подведение итогов работы. Портфолио	Обобщение материала	1	май	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022