




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Решотинская основная школа»

Рассмотрено  
Методическим объединением  
классных руководителей  
Протокол № 1 от «30» 08 2022г.  
Руководитель ШМО  
 О.А. Фельдман

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
 Т.А. Черткова  
«31» 08 2022 года

Утверждаю  
Приказ № 164-9 от «31» 08 2022г.  
Директор МБОУ «Решотинская ОШ»  
  
Н.Н. Дорошенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Мой выбор»**  
**для обучающихся 8-9 классов**  
**на 2022-2023 учебный год**

Составитель: педагог-психолог  
Фельдман Ольга Александровна

п. Нижняя Пойма, 2022 год

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Решотинская основная школа»

Рассмотрено  
Методическим объединением  
классных руководителей  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ О.А. Фельдман

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.А. Черткова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.  
Директор МБОУ «Решотинская ОШ»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Дорошенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Мой выбор»**  
**для обучающихся 8-9 классов**  
**на 2022-2023 учебный год**

Составитель: педагог-психолог  
Фельдман Ольга Александровна

п. Нижняя Пойма, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Мой выбор» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373

- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СанПиН 2.4.3648-20)

- Санитарными правилами и нормами «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Положения МБОУ «Решотинская основная школа» об организации внеурочной деятельности, утвержденное приказом от 29.12.2021 № 223-о;

- с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Решотинская ОШ», утвержденной приказом директора школы от 29.06.2022 № 149-о, на основе авторской программы Г. В. Резапкиной «Психология и выбор профессии», М.: Генезис, 2005, (Серия «Профессиональная ориентация»), на основе планируемых результатов основного общего образования.

### Актуальность:

Подготовка подрастающего поколения к созидательному труду на благо общества - важнейшая задача всей образовательной системы государства. Ее успешное осуществление связано с постоянным поиском наиболее совершенных путей трудового воспитания и профессиональной ориентации. Передовой педагогический опыт, результаты научных исследований показывают, что только комплексный подход к решению вопросов трудового самоопределения молодежи способствует успеху профориентационной деятельности.

Профессиональная ориентация - это государственная по масштабам экономическая по результатам, социальная по содержанию, педагогическая по методам сложная и многогранная проблема. Профориентация содействует рациональному распределению трудовых ресурсов общества в соответствии с интересами, склонностями, возможностями личности и потребностями народного хозяйства в кадрах определенных профессий.

В выпускных классах дети сосредотачиваются на профессиональном самоопределении. Оно предполагает самоограничение, отказ от подростковых фантазий, в которых ребенок мог стать представителем любой профессии. Старшекласснику приходится ориентироваться в различных профессиях, что совсем не просто, поскольку в основе отношения к профессии чаще всего лежит не свой собственный, а чужой опыт, т.е. сведения, полученные от родителей, друзей, знакомых и т.п. Этот опыт обычно абстрактен, он не пережит, не выстрадан. Кроме того, нужно верно оценить свои собственные возможности: уровень учебной подготовки, здоровье, материальные условия семьи и главное - свои способности и склонности.

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди молодежи и школьников, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

Профориентация - это научно обоснованная система социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических и производственно-технических мер по оказанию молодёжи личностно-ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных и познавательных интересов в выборе профессии, а также формирование потребности и готовности к труду в условиях рынка, многоукладности форм собственности и предпринимательства. Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися.

Главная **цель** данной программы: формирование у учащихся профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным способностям каждой личности и запросам общества в кадрах, его требованиям к современному труженику.

**Сопутствующие цели:**

- оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- актуализировать процесс профессионального самоопределения школьников за счет активизации их психологических ресурсов;
- обеспечить системой сведений о мире современных профессий;
- развить способности адаптироваться в реальных социально-экономических условиях

**Структура курса:** Курс рассчитан на 34 занятия по 1 часу в неделю. Занятия по форме напоминают трениговую структуру, включают в себя: профориентационные игры и упражнения, анкетирование, профдиагностические методики, теоретическую часть, дискуссии, моделирование профессиональных ситуаций. Программа включает в себя теоретическую и практическую части.

Основной **формой организации курса** является занятие. Предусмотрено проведение следующих типов занятий: комбинированное, занятие с изучением нового материала, занятие с применением контроля знаний, занятие – практикум, занятие – исследование, занятие – обобщение.

**Технология обучения:** дифференцированное обучение, личностно-ориентированное обучение, развивающее обучение, ИКТ, проблемное обучение.

Данная программа предполагает безоценочное обучение.

#### **Планируемый уровень подготовки**

##### ***Учащиеся должны знать:***

1. значение профессионального самоопределения и его роли в самореализации личности;
2. определение профессии и профессиональной деятельности;
3. понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
4. понятие темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;
5. возможности получения образования по избранному профилю;
6. перспективы, психологические основы принятия решения в целом и выбора профиля обучения в частности.

##### ***Учащиеся должны уметь:***

1. находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;

2. объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
3. ставить цели и планировать действия для их достижения;
4. выполнять пробы выбора профиля обучения, позволяющие приобрести соответствующий практический опыт;
5. использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
6. анализировать информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### *Личностные результаты освоения курса:*

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

### *Метапредметные результаты освоения курса:*

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные;
- освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

### *Предметные результаты освоения курса:*

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с

выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;

- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Раздел I. Выбор профессионального пути – начало жизненного успеха (2 часа).**

Данный раздел является вводным в учебный курс и посвящен изучению причин возникновения профориентации, истории по созданию бюро по подбору профессий в России и за рубежом, особенностям профессионального самоопределения молодежи на современном этапе.

### **Раздел II. Мир профессий и его многообразие (3 часа).**

Данный раздел посвящен изучению следующих терминов: «профессия», «должность», «профессиограмма». Раздел включает в себя ознакомление с требованиями к индивидуальным особенностям специалистов, с требованиями к профессиональной подготовке, медицинскими противопоказаниями и т.д. Раздел посвящен изучению классификации профессий, а также предлагает практические занятия с использованием психологических тестов.

### **Раздел III. Секреты выбора профессии (2 часа).**

Данный раздел нацелен на изучение мотивов, внешних и внутренних социальных факторов выбора профессии. Также раздел посвящен рассмотрению типичных ошибок при выборе будущей профессии.

### **Раздел IV. На пути к самопознанию (7 часов).**

Данный раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей учащихся с помощью теоретического материала и практических работ в виде психологических тестов. Данный раздел включает изучение роли нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности, а также роли эмоционально-волевых качеств личности, самооценки.

### **Раздел V. Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе (7 часов).**

Раздел посвящен изучению собственных интересов учащихся с помощью методики «карта интересов», а также рассмотрению понятия «склонности». Раздел предполагает рассмотрение общих и специальных способностей, научение учащихся разбираться в своих способностях с помощью опросника профессиональных предпочтений. Данный раздел предусматривает отдельное

рассмотрение таких тем, как интеллектуальные способности, способности к офисным видам деятельности, предпринимательству и социальной работе.

#### **Раздел VI. Профессиональная пригодность (4 часа).**

Раздел нацелен на анализ взаимосвязи здоровья и выбора профессии, а также на изучение понятий «профессионально важные качества» и «профессиональная пригодность». Раздел включает рассмотрение специфических профессионально важных качеств для разных типов профессий. Также рассматривается вопрос об ограничениях профессиональной пригодности при различных заболеваниях.

#### **Раздел VII. Современный рынок труда и его требования к профессионалу (4 часа).**

Раздел посвящен определению рынка труда, его особенностям и модели. Спрос и предложение на рынке труда. Также к рассмотрению предлагаются темы самопрезентации, грамотному составлению резюме, успешному прохождению интервью (правила поведения на собеседовании).

#### **Раздел VIII. Возможности получения профессионального образования в России (3 часа).**

В данном разделе акцентируется внимание на видах профессионального образования в России, а также на учебных заведениях начального, среднего, высшего профессионального образования.

#### **Раздел IX. Личный профессиональный план (2 часа).**

В разделе освещается вопрос о том, как составить профессиональный план по схеме Е.А. Климова, как получить хорошую работу и произвести приятное впечатление на работодателя. Также данный раздел включает итоговое занятие по профориентации.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**

№ п \п	Разделы, темы	Количество часов		Форма занятия	Дата
		Всего часов	Практические занятия		
<b>1</b>	<b>Выбор профессионального пути – начало жизненного успеха</b>	<b>2</b>			
<b>1.1</b>	Введение в курс. Из истории профориентации.		1	Работа в группах, беседа	
<b>1.2</b>	Особенности профессионального самоопределения молодежи на современном этапе.		1	Демонстрация видеоролика, беседа	
<b>2</b>	<b>Мир профессий и его</b>	<b>3</b>			



	<b>многообразии</b>				
<b>2.1</b>	Что такое профессия?		1	Работа в группах, беседа	
<b>2.2</b>	Ориентация в мире профессий – классификация профессий.		1	Демонстрация видеоролика, беседа	
<b>2.3</b>	Диагностика типа профессии по методике академика Е.А. Климова.		1	Тестирование	
<b>3</b>	<b>Секреты выбора профессии</b>	<b>2</b>			
<b>3.1</b>	Мотивы и основные условия выбора профессии.		1	Тренинг, дискуссия	
<b>3.2</b>	Типичные ошибки при выборе профессии.		1	Тренинг, дискуссия	
<b>4</b>	<b>На пути к самопознанию</b>	<b>7</b>			
<b>4.1</b>	Хорошо ли я себя знаю?		1	Анкетирование	
<b>4.2</b>	Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности.		1	Тренинг, беседа	
<b>4.3</b>	Определение типа личности и темперамента с помощью методики Айзенка.		1	Психологическое тестирование	
<b>4.4</b>	Самооценка и уровень притязаний.		1	Тренинг	
<b>4.5</b>	Эмоционально-волевые качества личности в профессиональной деятельности.		1	Дискуссия	
<b>4.6</b>	Диагностика свойств эмоциональной и волевой сфер.		1	Психологическое тестирование	
<b>4.7</b>	Что такое стресс. Понятие «эмоциональное выгорание».		1	Дискуссия, психологическое тестирование	
<b>5</b>	<b>Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе</b>	<b>7</b>			

5.1	Интересы и склонности в выборе профессии.		1	Дискуссия	
5.2	Карта интересов и склонностей. Психодиагностика.		1	Психологическое тестирование	
5.3	Возможности человека в профессиональной деятельности, или как разобраться в своих способностях?		1	Демонстрация видеоролика	
5.4	Интеллектуальные способности и успешность в профессиональной деятельности.		1	Презентация, дискуссия	
5.5	Способности к профессиям социального типа.		1	Демонстрация видеоролика, дискуссия	
5.6	Способности к офисным видам деятельности.		1	Демонстрация видеоролика, дискуссия	
5.7	Способности к предпринимательской деятельности.		1	Лекция, психологическая игра	
<b>6</b>	<b>Профессиональная пригодность</b>	<b>4</b>			
6.1	Здоровье и выбор профессии.		1	Лекция, беседа	
6.2	Что такое профессиональная пригодность?		1	Презентация, дискуссия	
6.3	Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях.		1	Демонстрация видеоролика, дискуссия	
6.4	Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий.		1	Демонстрация видеоролика, дискуссия	
<b>7</b>	<b>Современный рынок труда и его требования к профессионалу</b>	<b>4</b>			
7.1	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах.		1	Демонстрация видеоролика, дискуссия	

7.2	Имидж и этикет современного делового человека.		1	Демонстрация видеоролика, дискуссия	
7.3	Самопрезентация. Правила поведения на собеседовании.		1	Обучающий тренинг	
7.4	Резюме: структура и содержание.		1	Обучающий тренинг	
8	<b>Возможности получения профессионального образования в России</b>	<b>3</b>			
8.1	Виды профессионального образования в России.		1	Демонстрация видеоролика, дискуссия	
8.2	Высшее профессиональное образование в Красноярском крае.		1	Лекция, беседа	
8.3	Получение среднего профессионального образования в городе Канске и Красноярске.		1	Лекция, беседа	
9	<b>Личный профессиональный план</b>	<b>2</b>			
9.1	Профессиональный план. Диагностика работоспособности.		1	Лекция, психологическое тестирование	
9.2	Итоговое занятие по курсу.		1	тренинг	

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для реализации учебной программы необходимы следующие учебно-методические средства:

1. Возрастная психология: детство, отрочество, юность / под ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий. – М.: Изд-во «Академия», 2003.
3. Климов, Е.А. Введение в психологию труда. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
4. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Изд-во: «Институт практической психологии», 2000.
5. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия. – М.: Изд-во «Генезис», 2000.
6. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005. — 208 с.
7. Учебники: Твоя профессиональная карьера: учеб. Для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений М.С. Гуткин, П.С. Лернер, Г.Ф. Михальченко и др. под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2008 – 159 с.
8. Человек и профессия. Образовательный курс профессиональной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным содержанием сопровождением курса / авт. Сост: Л.Н. Бобровская , О.Н. Просихина, Е.А. Сапрыкина; под ред. Н.Н. Рождественской. 2-е изд.; доп.- М.: Глобус, 2008. -101 с. – (Профессиональная школа).

Требования к материально-техническим условиям реализации программы профессиональной ориентации школьников на ступени основного общего образования определяются необходимостью наличия на уроках: компьютера, мультимедийного проектора, стимульного материала к методикам, комплектов презентаций и видеороликов к некоторым урокам, словарей и справочников.