

Приложение № 2/20
к основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ «Устанская СОШ»

Рабочая программа учебного
курса внеурочной деятельности
«Твоя профессиональная карьера»
Для детей 14-16 лет
Срок реализации - 2 года

Автор-составитель:
Педагог – психолог
Лебедева И.Д.

Содержание курса внеурочной деятельности с формами организации и видами деятельности

1 год обучения

VIII класс

Тема 1-4: Представление о себе и проблема выбора профессии. (4 часа)

Теория: Технология составления резюме и портфолио. «Образ „Я“» как система представлений о себе. Структура «образа „Я“» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Самооценка и уровень притязаний. Формула счастья.

Практика: Диагностические процедуры. Методика «Кто я?».

Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального „я“»).

Тема 5-7: «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо») (3 часа)

Теория: «Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Формула профессий.

Общее понятие о профессии, специальности, должности.

Личный профессиональный план.

Практика: Практическая работа. Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий).

Тема 8-10: Склонности и интересы в профессиональном выборе (3 часа)

Теория: Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности.

Практика: Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

Тема 11-14: Возможности личности в профессиональной деятельности (4 часа)

Теория: Понятие профпригодности. Профессионально важные качества.

Активная роль личности при выборе профессии.

Практика: Определение профессионального типа личности.

Тема 15-16: Социальные проблемы труда (2 часа)

Теория: Разделение труда

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций.

Содержание и характер труда. Цель труда и его результаты. Процесс и условия труда.

Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

Практика: Практическая работа. Письменная работа на тему «Труд в современном обществе» с последующим обсуждением.

Тема 17-16: Социально-психологический портрет современного профессионала (1 час)

Теория: Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Имидж профессионала. Психология принятия решений. Навыки самопрезентации

Практика: Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия».

Тема 18-21: Анализ профессии (4 часа)

Теория: Основные признаки профессиональной деятельности

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

Классификация профессий

Способы классификации профессий. Определение типа будущей профессии.

Практика: Практическая работа. Составление формул профессий.

Тема 22-24: Здоровье и выбор профессии (3 часа)

Теория: Свойства нервной системы в профессиональной деятельности

Общее представление о нервной системе и ее свойствах. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

Практика: Практическая работа. Методика «Моё здоровье»

Тема 25-28: Темперамент в профессиональном становлении личности (4 часа)

Теория: Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Ведущие отношения личности и типы профессий

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

Практика: Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

Тема 29-31: Эмоциональные состояния личности (3 часа)

Теория: Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Стресс и тревожность

Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство — тревога», методика «Незаконченные предложения».

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Практика: Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения.

Тема 32-33: Волевые качества личности (2 часа)

Теория: Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Уровень внутренней свободы.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Уровень внутренней свободы.

Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

Практика: Практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли.

Тема 34: Промежуточная аттестация (1 час)

Практика: Проект «Мой психологический портрет»

2 год обучения

Тема 1-3: Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда (3 часа)

Теория: Технология публичного выступления. Понятие успешности и уверенности. Способности общие и специальные. Способность к запоминанию. Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.

Практика: Диагностические процедуры. Методики «Воспроизведение рядов цифр» (выявление объема кратковременной слуховой памяти); «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий» (выявление объема долговременной словесной памяти).

Развивающие процедуры. Сравнительный анализ эффективности механического и смыслового запоминания; психотехнические игры «Бег ассоциаций», «Домино».

Тема 4-6: Способность быть внимательным (3 часа)

Теория: Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

Практика: Диагностические процедуры. Методики «Перепутанные линии», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

Развивающие процедуры. Психотехнические игры «Муха», «Хромая обезьяна».

Тема 7-9: Способность оперировать пространственными представлениями (3 часа)

Теория: Определение типа мышления. Роль образов в процессе переработки информации. Значение способности строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач.

Диагностические процедуры. Методика «Сложение фигур».

Практика: Выполнение задания «Магическая фигура», методика «Кубики».

Тема 10-12: Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями (3 часа)

Теория: Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей. Интеллектуальные способности.

Практика: Методики «Выявление сущностных связей между понятиями», «Сложные ассоциации», «Аналогии»

Развивающие процедуры. Методики «ТИП»

Тема 13-14: Способность изменять способы интеллектуальной деятельности (2 часа)

Теория: Психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности. Способности к офисным видам деятельности. Диагностические процедуры. Методика «Решение серии арифметических задач», работа с текстом, имеющим противоречие. Тест «Интеллектуальная лабильность»

Практика: Решение задачи «9 точек», методика «Разрыв привычных связей»

Тема15-16: Индивидуальные стили кодирования информации (2 часа)

Теория: Способности к практическим видам деятельности Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной и чувственно-сенсорной. Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности.

Диагностические процедуры. Методика «Пиктограмма».

Практика: Психотехнические игры «Метафоры», «Живые скульптуры», «На что похоже?», «Немой художник», «Перевоплощение».

Тема17: Индивидуальные стили переработки информации (1 час)

Теория: Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего. Собеседование по отбору персонала.

Практика: Методики «Свободная сортировка», «Включение фигуры».

Тема18-19 Неисчерпаемость человеческих ресурсов (2 часа)

Теория: Творческое отношение к собственной жизни. Артистические способности Психологические механизмы компенсации. Программа и средства самовоспитания.

Практика: Деловая игра «Организация совместного предприятия с представителями внеземной цивилизации».

Тема 20-23 Человек в новых социально-экономических условиях. (4 часа)

Теория: Личность и межличностные отношения в группах. Ошибки в выборе профессии. Способности к профессиям социального типа Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.

Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций.

Диагностические процедуры. Опросники «Потребность в общении», «Диагностика межличностных отношений», «Эмпатия».

Практика: Элементы социально-психологического тренинга (умение вести диалог, поведение в конфликтных ситуациях). Психотехническая игра «Угадай человека».

Тема 24-26 Современный рынок труда и его требования к профессионалу (3 часа)

Теория: Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Акционерные общества, концерны, хозяйственные ассоциации, объединения. Кооперация, аренда, индивидуальная трудовая деятельность.

Новый тип организации людей в производственной деятельности в условиях рыночной экономики. Самоокупаемость. Самофинансирование.

Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Внутренний и внешний рынок. Конкуренция. Конъюнктура рынка. Формирование рыночной инфраструктуры. Развитие предпринимательства.

Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Прогнозирование состояния рынков рабочей силы.

Занятость населения. Безработица.

Перспективы изменения мира профессий в связи с НТП. Способности к предпринимательской деятельности

Практика: Деловая игра «Малое предприятие».

Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет.

Тема 27-29 Пути получения профессии (3 часа)

Теория: Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Подготовка рабочих на производстве.

Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения.

Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов.

Возможности квалификационного роста.

Практика: Письменная работа «Мой путь в профессию».

Тема 30 -31 Моя профессиональная карьера (1 часа)

Теория: Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.

Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».

Практика: Анализ личного профессионального плана.

Тема 32-33 Оценка способности школьников к выбору профессии (1 часа)

Теория: Общие основы оценки способности личности к выбору профессии.

Оценка способности к самоанализу, анализу профессии, самореализации в различных видах профессиональной деятельности (профессиональных пробах).

Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося.

Практика: Определение способности школьников к выбору профессии.

Тема 34:Итоговая аттестация (1 час)

Практика: Проект «Составление профессиограммы»

Практика: Составление индивидуальной профессиограммы каждым учеником для построения образовательной траектории

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 1 год обучения 8 класс

Личностные результаты обучения:

- формировать умение строить жизненные планы во временной перспективе
- формировать представление о мире профессий,
- понимание значимости различных профессий
- развивать умения работать в группе.
- овладение начальными навыками самопознанию и самоопределению
- построение образа «Я-концепции»

Предметные результаты:

- анализировать мотивы своего профессионального выбора и причины принятия соответствующих решений;
- анализировать результаты и последствия своих решений, связанных с выбором и реализацией образовательной траектории;

-анализировать свои возможности и предпочтения, связанные с освоением определенного уровня образовательных программ и реализацией тех или иных видов деятельности

Метапредметные результаты обучения включают в себя:

- развивать любознательности и познавательной инициативы;
- развитие умения осознанно строить речевые высказывания;
- уметь работать с информацией;

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 2 год обучения 9 класс

Личностные результаты обучения:

- формировать личностное, профессиональное, жизненное самоопределение
- формировать умение строить жизненные планы во временной перспективе
- формировать представление о мире профессий,
- понимание значимости различных профессий
- развивать умения работать в группе.
- овладение навыками самопознанию и самоопределению построение образа «Я-концепции»

Предметные результаты:

- анализировать результаты и последствия своих решений, связанных с выбором и реализацией образовательной траектории;
- анализировать свои возможности и предпочтения, связанные с освоением определенного уровня образовательных программ и реализацией тех или иных видов деятельности

Метапредметные результаты обучения включают в себя:

- развивать любознательности и познавательной инициативы;
- развитие умения выделять главное;
- развитие умения осознанно строить речевые высказывания;
- уметь работать с информацией;
- развивать рефлексию способов и условий действия, контролю и оценке процесса и результатов деятельности

1 год обучения

Наименование тем и разделов	все го	Теор ия	Практ ика	Э (ЦОР)
1. Вводное занятие Внутренний мир человека и возможности его познания	1	1		http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2

Многообразие мира профессий				
2. Представление о себе и проблема выбора профессии	4	3		
3. «Секреты выбора профессии («хочу» - «могу»-«надо»).	3	2	1	
4. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-человек», (торговое дело, работа с детьми).	3	2	1	
5. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-человек».	4	3	1	
6. Социальные проблемы труда («надо»). Разделение труда Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника» (деревообработка, швейное дело) Содержание и характер труда Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника». Процесс и условия труда Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника»	2	1	1	

7. Социально – психологический портрет современного профессионала Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-природа» (растениеводство)	1	1		
8. Анализ профессий Основные признаки профессиональной деятельности Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-природа» Классификация профессий Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-природа»	4	3	2	
9. Здоровье и выбор профессии Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-знаковая система» (выполнение канцелярских работ) Свойства нервной системы в профессиональной деятельности Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-знаковая система»	3	2	1	
10. Темперамент в профессиональной деятельности Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-знаковая система» Ведущие отношения личности и типы профессий	4	2	2	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2103#ur

Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-художественный образ» (ремесла и народное творчество)				
11. Эмоциональные состояния личности Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-художественный образ»	3	2	1	
12. Волевые качества личности. Уровень внутренней свободы. Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-художественный образ»	1	1		
Промежуточная аттестация: Проект «Мой психологический портрет»			1	https://goo.su/LayJzqU
Итого	34	23	11	

2 год обучения

Наименование тем и разделов	всего	Теория	Практика	Э (ЦОР)
1. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда. Способность к запоминанию Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – техника» (металлообработка, транспорт)	3	2	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2106#ur

2. Способность быть внимательным Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника»	3	2	1	
3. Способность оперировать пространственным и представлениями Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника»	3	2	1	
4. Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – знаковая система» (работа с вычислительной техникой)	3	2	1	
5. Способность изменять способы интеллектуальной деятельности Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – знаковая система»	2	1	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2105#ur
6. Индивидуальные стили кодирования информации Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – художественный	2	1	1	

образ» (творческая деятельность)				
7. Индивидуальные стили переработки информации Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – художественный образ»	1	1		
8 Неисчерпаемость человеческих ресурсов Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – природа» (животноводство)	2	1	1	
9 Человек в новых социально – экономических условиях Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – природа» Человек среди людей Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – человек» (медицина, предпринимательство)	4	2	2	
10 Современный рынок труда и его требования к профессионалу	3	2	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2427#ur

Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – человек»				
11 Пути получения профессии	3	2	1	
12 Моя профессиональная карьера	1		1	
13. Оценка способности школьников к выбору профессии	1		1	
15. Итоговая аттестация: Проект «Составление профессиограммы»	1		1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2431#u
Итого	32	19	13	

МАОУ "УСТАНСКАЯ СОШ", Охотникова Наталья Евгеньевна, Директор
16.12.2022 10:49 (MSK), Сертификат 06E1F90C0101AE5BB04FC8B4A872D396DC