

Управление образования
администрации Анжеро – Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
(МБОУ «СОШ №12»)



УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «СОШ № 12»
от 21.06.2019 № 186

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Я и моя профессия»
(социальное направление)**

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Зубова Светлана Ильинична,
педагог-психолог

Содержание

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3.	Тематическое планирование	10

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. 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;

4. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№, п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
I раздел. Мои возможности			
1.	<u>Самооценка и уровень притязаний.</u> 1. Беседа о выборе профессии и конфиденциальности полученной информации 2. <i>Практическая часть:</i> Задание 1 «Кто Я?» Задание 2 «Какой Я?» Задание 3 «Самый-самый» Задание 4 «Успех – это...»	Познавательная беседа	Познавательная.
2.	<u>Темперамент и профессия.</u> 1. Беседа о теории Гиппократов и типах людей. 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 «Темперамент и свойства нервной системы» Задание 2 «Определение темперамента»	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная . Диагностическая
3.	<u>Чувства и эмоции. Тест эмоции.</u> 1. Беседа о способах выражения отношения к другим людям, событиям, явлениям 2. <i>Практическая часть:</i> Задание 1 «Мимика» Задание 2 «Угадай эмоцию» Задание 3 Тест «Басса-Дарки»	Познавательная беседа, игра, диагностика	Игровая, познавательная, диагностическая
4.	<u>Стресс и тревожность.</u> 1. Беседа о тревожности , о реакции организма на стресс, о способах восстановления. 2. <i>Практическая часть:</i> Задание 1 Заполнение таблицы «Что провоцирует и препятствует конфликту?» Задание 2 «Оценка школьных ситуаций» Задание 3 «Тест тревожности»	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая
5.	<u>Определения типа мышления.</u> 1. Беседа — о свойствах мышления, — о чертах талантливых людей — о способах развития мышления 2. <i>Практическая часть:</i> Определение типа мышления.	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная. Диагностическая

6.	<u>Внимание и память.</u> 1. Беседа — о свойствах внимания и памяти, — о требованиях внимания и памяти к профессии. 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 «Двойной счёт» Задание 2 «Муха» Задание 3 Способы тренировки памяти и внимания.	Познавательная беседа, игра	Познавательная, игровая
7.	<u>Уровень внутренней свободы.</u> 1. Беседа — О роли мышления, внимания и памяти в жизни человека — О принятии решения 2. <i>Практическая часть</i> Тест «Внутренняя свобода»	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая
8.	<u>Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».</u> 1. Беседа об отношении человека к себе. 2. <i>Практическая часть</i> — Задание 1 «Мои психологические особенности» — Задание 2 Психологический кроссворд.	Диалог, беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая
II раздел. Мои знания о профессии			
9.	<u>Классификации профессий. Признаки профессии.</u> 1. Беседа — о понятии классификация — о изменении названий профессий 2. <i>Практическая часть</i> — Задание 1 «Назови профессию» — Задание 2 «По горячим следам» — Задание 3 «Пирамида Климова»	Познавательная беседа, творческая игра	Познавательная, игровая
10.	<u>Формула профессии.</u> 1. Беседа о различии профессии, специальности и должности. 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 «Найди профессии» Задание 2 «По горячим следам» Задание 3 «Формула профессии»	Познавательная беседа, дидактическая игра	Познавательная
11.	<u>Определение типа будущей профессии.</u> <i>Практическая часть</i> Задание 1 Игра «Аукцион» Задание 2 «По горячим следам» Задание 3 Определение типа будущей профессии	Познавательная беседа, дидактическая игра, диагностика	Игровая, познавательная диагностическая
12.	<u>Интересы и склонности в выборе профессии.</u> 1. Беседа о препятствиях на пути к цели, о	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая

	<p>различии интересов и их проявлении у великих людей, о формировании интересов.</p> <p>2. <i>Практическая часть</i></p> <p>— Методика «Профиль» А.М. Голомштока</p> <p>— Круг чтения М. Твен</p>		
13.	<p><u>Определение профессионального типа личности</u></p> <p>Беседа о профессиональных областях, о связи между типом личности и его профессией.</p> <p><i>Практическая часть</i></p> <p>Задание 1 «Опросник Д. Холланда»</p> <p>Задание 2 «По горячим следам»</p>	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная. Диагностическая
14.	<p><u>Профессионально важные качества.</u></p> <p>1. Беседа об успешности деятельности, об умении контролировать свои эмоции.</p> <p>2. <i>Практическая часть</i></p> <p>Задание 1 Работа в микрогруппах по заполнению таблицы.</p> <p>Задание 2 Игра «Молчание - знак согласия»</p>	Познавательная беседа, игра	Познавательная. Игровая
15.	<p><u>Профессия и здоровье.</u></p> <p>1. Беседа о потребности в труде, о симптомах синдрома менеджера, о требованиях профессии к здоровью человека</p> <p>2. <i>Практическая часть</i></p> <p>Задание 1 «По горячим следам»</p> <p>Задание 2 «Медицинские ограничения профпригодности».</p> <p>Задание 3 Тест «Моё здоровье»</p>	Диалог, беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая
16.	<p><u>Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».</u></p> <p>1. Беседа о классификации профессий, о профессионально важных качествах и противопоказаниях.</p> <p>2. <i>Практическая часть</i></p> <p>Задание 1 Заполнение таблицы «Моя будущая профессия»</p> <p>Задание 2 Психологический кроссворд</p>	Познавательная беседа.	Познавательная
III раздел. Способности и профессиональная пригодность.			
17.	<p><u>Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.</u></p> <p>1. Беседа о способностях и задатках, о способном человеке, о развитии способностей, о технических способностях</p> <p>2. <i>Практическая часть</i></p> <p>Задание 1 Тест механической понятливости Бенета</p>	Познавательная беседа, Диагностика	Познавательная Диагностическая

	Задание 2 Игра «Ничего не трогайте Ватсон!» Задание 3 Круг чтения Н.Лесков «Левша»		
18.	<u>Способности к интеллектуальным видам деятельности.</u> <i>1. Практические задания</i> — тест «ШТУР» — «Аналогии» — Классификация — Обобщение — Круг чтения: рассказ О. Генри «Последний лист»	Диагностика	диагностическая
19.	<u>Способности к профессиям социального типа.</u> <i>1. Беседа об успешных людях в социальной профессии, о профессиях связанные с обслуживанием, обучением, воспитанием, менеджера; об умении договариваться; о столкновении интересов.</i> <i>2. Практическая часть</i> Задание 1 Тест Томаса. Задание 2 Ролевая игра «Конфликт».	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая, игровая
20.	<u>Способности к офисным видам деятельности.</u> <i>1. Беседа об офисных работниках, о важных качества человека для офисной работы.</i> <i>2. Практическая часть</i> Задание 1 «Атрибуты». Задание 2 Тест «Лабильность». Задание 3 «Клавиатура». Задание 4 Круг чтения О. Генри «Дороги, которые мы выбираем».	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая
21.	<u>Способность к предпринимательской деятельности.</u> <i>1. Беседа о профессии менеджера, о необходимых для этого способностей</i> <i>2. Практическая часть</i> Задание 1 «Я – руководитель» Задание 2 «Круг чтения Р. Грановской «Конфликты и творчество». Задание 3 Тест «Акулы и дельфины».	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая
22.	<u>Артистические способности.</u> <i>1. Беседа о специальных способностях, о талантах, одарённости; о работе полушарий мозга, о слаженности их работы.</i> <i>2. Практическая часть</i> Задание 1 Тест «Мыслитель или художник». Задание 2 Определение ведущего полушария.	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная, диагностическая

	Задание 3 «Расскажи о своей творческой удаче».		
23.	<u>Уровни профессиональной пригодности</u> 1. Беседа о непригодности и соответствии к конкретной профессии; о призвании.	Познавательная беседа.	Познавательная
24.	<u>Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».</u> <i>Практическая часть</i> Задание 1 «Мои способности» Задание 2 Психологический кроссворд	Познавательная беседа.	Познавательная
IV раздел. Планирование профессиональной карьеры			
25.	<u>Мотивы и потребности.</u> 1. Беседа о мотивах трудовой деятельности; о профессиональной самореализации 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 Преодоление Задание 2 Тест Головахи «Определение мотивации» Задание 3 «По горячим следам» Задание 4 Круг чтения отрывка из книги Веллера.	Познавательная беседа, диагностика	Познавательная. Диагностическая
26.	<u>Ошибки в выборе профессии.</u> 1. Беседа о значении слова «ошибка»; о изменении в профессиональных предпочтениях, о риске в выборе профессии. 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 «По горячим следам» Задание 2 Игра «Оптимисты и скептики» Задание 3 Круг чтения отрывка из рассказа А. Чехова	Познавательная беседа	Познавательная, игровая
27.	<u>Современный рынок труда.</u> 1. Беседа о рынке труда и работодателях; о конфликте интересов; о заработной плате 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 Заполнение таблицы «Потребность в специалистах». Задание 2 Решение ситуаций «Профессиональные мышеловки». Задание 3 Найти в СМИ сомнительные объявления о приеме на работу.	Познавательная беседа	Познавательная
28.	<u>Пути получения профессии.</u> 1. Беседа о необходимости профессионального образования; об отличии профессии от специальности. 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 « Матрица профессионального выбора». Задание 2 Составление списка названия направлений и специальностей, которые подходят для учащихся.	Познавательная беседа	Познавательная

29.	<u>Навыки самопрезентации.</u> 1. Беседа о первом впечатлении на собеседника и как его сохранить; о невербальных средствах; о доверии и симпатии; о значении улыбки. 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 «Личное пространство» Задание 2 «Работа над ошибками» Задание 3 Заполнение анкеты от имени молодого специалиста.	Познавательная беседа, дидактическая игра.	Игровая, познавательная
30.	<u>Стратегия выбора профессии.</u> 1. Беседа о реализации творческого потенциала; что такое «правильный выбор»; слагаемые выбора; требования рынка, возможности и желания. 2. <i>Практическая часть.</i> Задание 1 «Машина времени»	Познавательная беседа	Познавательная.
31.	<u>Планирование профессиональной карьеры.</u> 1. Беседа о необходимости узнавать себя; о мотивах и потребностях; о методе «аудит исходного состояния». 2. <i>Практическая часть</i> Задание 1 «За» и «против» Задание 2 «Клуб двух пациентов».	Познавательная беседа	Познавательная
32.	<u>Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».</u>	Познавательная беседа.	Познавательная,

3. Тематическое планирование

№, п/п	Наименование тем	Количество часов
1 раздел. Мои возможности (9 часов)		
1	Самооценка и уровень притязаний.	1
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	2
4	Стресс и тревожность.	1
5	Определения типа мышления.	1
6	Внимание и память.	1
7	Уровень внутренней свободы.	1
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1
2 раздел Мои знания о профессии (9 часов)		
9	Классификации профессий. Признаки профессии.	1
10	Определение типа будущей профессии.	1
11	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	2
12	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
13	Определение профессионального типа личности	1
14	Профессионально важные качества.	1
15	Профессия и здоровье.	1
16	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1
3 раздел. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)		
17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1

18	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
19	Способности к профессиям социального типа.	1
20	Способности к офисным видам деятельности.	1
21	Способность к предпринимательской деятельности.	1
22	Артистические способности.	1
23	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1
24	Мотивы и потребности.	1
4 раздел. Планирование профессиональной карьеры (9 часов)		
25	Ошибки в выборе профессии.	1
26	Современный рынок труда.	1
27	Пути получения профессии.	1
28	Навыки самопрезентации.	2
29	Стратегия выбора профессии.	1
30	Планирование профессиональной карьеры.	1
31	Обобщающий.	1
32	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1
Итого:		35 часов