

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на методическом совете _____ Протокол № _____ от «___» _____ 2022 г.	Заместитель директора по ВР _____/ / «___» _____ 2022 г.	Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____/О.А.Сторожук / Приказ № _____ от «___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Мой выбор»
7 класс
основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Зонова Ю.П.

Бийск, 2022

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности “Мой выбор” разработана для обучающихся 7 в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. Мир профессий огромен. Найти свое место в нем, обрести уверенность в себе, стать профессионалом – процесс длительный. Проблема профессиональной ориентации с учётом личностных факторов становится в наши дни, как никогда актуальна. Данной программой определяется, что обучающиеся понимают роль и место психологической компетентности в построении правильно жизненной стратегии и успешного достижения поставленных целей. Успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности, показателем психического развития, способностью к самоанализу, уровнем мотивации. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности. Данный курс позволяет обучающимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности.

Цель изучения курса: создание условий для осознанного социального и профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи программы:

- помочь обучающимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- подготовить воспитанниц к осознанному выбору будущей профессии;
- расширить знания обучающихся о мире профессий, о рынке труда;
- развивать умение определять соответствие требований выбранной профессии их склонностям, способностям и возможностям;
- развивать умения выделять профессионально важные качества профессий;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- способствовать формированию у обучающихся качеств творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и уметь 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 учебного предмета:

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствовать овладению обучающимися 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 учебного предмета:

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- ориентация в цепочке «хочу»-«могу»-«надо», формула выбора профессии;
- понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- определение требований, предъявляемых профессиями к человеку с учетом распределения профессий на типы и классы;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально - волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- выявление склонностей и развитие способностей как индивидуальных качеств личности; соотнесение интересов и способностей с миром профессий;
- выявление требований, предъявляемых профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о рынке труда.

Содержание программы

Введение

Предмет и задачи курса. Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- групповые дискуссии;
- беседы.

Данный раздел является вводным в учебный курс и предполагает использование теоретического материала в форме беседы, а также практических заданий в форме сочинения, тестирования.

Что я знаю о своих возможностях

Типы нервной системы. Типы темперамента. Роль нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности. Роль

эмоционально-волевых качеств личности.

Память. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Приемы развития памяти.

Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Приемы развития внимания.

Мышление. Приемы развития.

Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- тренинги;
- беседы.

Данный раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала в форме беседы, дискуссии и практических работ в виде психологических тестов, упражнений, тренингов.

Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе

Профессиональные интересы и склонности. Способности. Мотивы. Классификация мотивов.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- беседы.

Данный раздел нацелен на изучение мотивов, внешних и внутренних социальных факторов выбора профессии с помощью практических заданий в форме бесед, дискуссий, психологических тестов, опросников.

Профессиональная пригодность

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.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- беседы.

Изучение данного раздела предполагает проведение бесед, проведение практических занятий в форме психологических тестов, опросников, упражнений на развитие координации.

Мир профессий и его многообразие

Раздел посвящен изучению классификации профессий, изучению следующих терминов: «профессия», «должность», «профессиограмма». Раздел включает в себя ознакомление с требованиями к индивидуальным особенностям специалистов, с требованиями к профессиональной подготовке. Даёт информация о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;
- тренинги;
- беседы.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций, бесед, дискуссий. Практические занятия предполагают применение психологических тестов, опросников, экскурсий, ролевых игр.

Тематическое планирование

7 класс

Раздел	Кол-во часов
Введение	3
Что я знаю о своих возможностях	11
Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе	4
Профессиональная пригодность	3
Мир профессий и его многообразие	13
Итого	34

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Информационные ресурсы (в т.ч. ЭОР, ЦОР), использованные ИКТ, ДОТ	Дата			
			план.	факт.		
				7 а	7 б	7 в
Введение						
1	Жизненное и профессиональное самоопределение. Сочинение на тему «Кем я хочу быть»		05.09.22- 09.09.22			
2	Труд и профессия	https://sites.google.com/site/proforientir86/home	12.09.22- 16.09.22			
3	Кем быть		19.09.22- 23.09.22			
Что я знаю о своих возможностях						
4	Внутренний мир человека и система представлений о себе.		26.09.22- 30.09.22			
5	Свойства нервной системы и темперамент.		03.10.22- 07.10.22			
6	Темперамент и выбор профессии.		10.10.22- 14.10.22			
7	Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение.		17.10.22- 21.10.22			
8	Тренируем память.		24.10.22- 28.10.22			
9	Внимание.		07.11.22-			

			11.11.22				
10	Тренируем внимание.		14.11.22- 18.11.22				
11	Мышление. Определение типа мышления.		21.11.22- 25.11.22				
12	Ощущение и восприятие. Наблюдательность и профессиональный труд.		28.11.22- 02.12.22				
13	Эмоциональное состояние личности.		05.12.22- 09.12.22				
14	Эмоции и профессия		12.12.22- 16.12.22				
Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе							
15	Профессиональные интересы и склонности.	https://www.profguide.ru/proforientation-school/	19.12.22- 23.12.22				
16	Способности, условия их проявления и развития.		26.12.22- 30.12.22				
17	Палитра ваших способностей		09.01.23- 13.01.23				
18	Мотивы, ценностные ориентации в самоопределении.		16.01.23- 20.01.23				
Профессиональная пригодность							
19	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность.	https://www.profguide.ru/proforientation-school/	23.01.23- 27.01.23				
20	Здоровье и выбор профессии		30.01.23- 03.02.23				
21	Координация движений и профессиональная пригодность		06.02.23- 10.02.23				
Мир профессий и его многообразие							

22	Что такое профессиограмма?		13.02.23- 17.02.23				
23	Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова. Типы профессий.		20.02.23- 24.02.23				
24	Кем быть?		27.02.23- 03.03.23				
25	«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)		06.03.23- 10.03.23				
26	Мир профессий		13.03.23- 17.03.23				
27	Первый шаг на пути к профессии.		20.03.23- 24.03.23				
28	Мотивы и основные условия выбора профессии.		03.04.23- 07.04.23				
29	Что требует профессия от меня?		10.04.23- 14.04.23				
30	Я и моя будущая профессия	https://www.profguide.ru/proforientation-school/	17.04.23- 21.04.23				
31	Требования профессии к человеку		24.04.23- 28.04.23				
32	Урок-игра «Марафон профессий»		01.05.23- 05.05.23				
33	Великие личности нашей страны и пути их становления.		08.05.23- 12.05.23				
34	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”		15.05.23- 19.05.23				

Используемые источники:

1. <https://dopobr73.ru/program/9620-vybor-professii>
1. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/10/22/rabochaya-programma-po-proforientatsii-dlya-obuchayushchih-sya-9-ya>