**Приложение к содержательному разделу ООП ООО**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**по предпрофильной подготовке**

**«Мой выбор»**

**9 класс**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мой выбор» составлена на основе следующих нормативных документов:

* Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897.

Рабочая программа разработана с учетом авторской программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии», автор Резапкина Г. В., Москва, «Генезис», 2014 г.

Изучение курса внеурочной деятельности «Мой выбор» в основной школе направлено на достижение следующих целей:

* формирование информационной основы и персонального опыта, необходимые для определения обучающимся направлений своего дальнейшего образования в контексте построения жизненных планов, касающихся сферы и содержания будущей профессиональной деятельности;
* формирование психологической готовности обучающегося к профессиональной карьере и выбору дальнейшего образовательного маршрута.

Задачи учебного курса:

* формирование адекватного представления обучающегося о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
* ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Курс внеурочной деятельности «Мой выбор» предполагает осуществление психологической подготовки к осознанному выбору обучающимися профиля обучения и организации предпрофильной подготовки. В 9 классе на изучение курса отводится 1 час в неделю из расчета 34 учебных недель.

**II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мой выбор»**

**В результате освоения курса выпускник научится:**

* + характеризовать группы профессий, обслуживающих технологии в сферах медицины, производства и обработки материалов, машиностроения, производства продуктов питания, сервиса, информационной сфере, описывать тенденции их развития;
  + характеризовать ситуацию на региональном рынке труда;
  + разъяснять социальное значение групп профессий, востребованных на региональном рынке труда;
  + характеризовать учреждения профессионального образования различного уровня, об оказываемых ими образовательных услугах, условиях поступления и особенностях обучения;
  + анализировать свои мотивы и причины принятия тех или иных 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* + предлагать альтернативные варианты траекторий профессионального образования;
  + анализировать социальный статус произвольно заданной социально-профессиональной группы из числа профессий, обслуживающих технологии в сферах медицины, производства и обработки материалов, машиностроения, производства продуктов питания, сервиса, информационной сфере.

**III. Содержание курса внеурочной деятельности «Мой выбор»**

**РАЗДЕЛ I. ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА (8 часов)**

Тема 1. Самооценка и уровень притязаний (1 час)

Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Тема 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента (1 час)

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность – чувствительность, интроверсия – экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Тема 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций (1 час)

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Тема 4. Стресс и тревожность (1 час)

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Тема 5. Определение типа мышления (1 час)

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

Тема 6. Внимание и память (1 час)

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Тема 7. Уровень внутренней свободы (1 час)

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних от обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

Тема 8. Обобщающий урок (1 час)

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

**РАЗДЕЛ II. ПРОФЕССИИ (8 часов)**

Тема 1. Классификация профессий. Признаки профессий (1 час)

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

Тема 2. Определение типа будущей профессии (1 час)

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Тема 3. Профессия, специальность, должность. Формула профессии (1 час)

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

Тема 4. Интересы и склонности в выборе профессии (1 час)

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Тема 5. Определение профессионального типа личности (1 час)

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Тема 6. Профессионально важные качества (1 час)

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Тема 7. Профессия и здоровье (1 час)

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Тема 8. Обобщающий урок (1 час)

Модель будущей профессии. Самоанализ.

**РАЗДЕЛ III. СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ (10 часов)**

Тема 1. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности (1 час)

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

Тема 2. Способности к интеллектуальным видам деятельности (1 час)

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Тема 3. Способности к профессиям социального типа (1 час)

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Тема 4. Способности к офисным видам деятельности (1 час)

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

Тема 5. Способности к предпринимательской деятельности (1 час)

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Тема 6. Артистические способности (1 час)

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

Тема 7. Уровни профессиональной пригодности (1 час)

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

Тема 8. Мотивы и потребности (1 час)

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

Тема 9. Ошибки в выборе профессии (1 час)

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

Тема 10. Обобщающий урок (1 час)

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

**РАЗДЕЛ IV. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ (8 часов)**

Тема 1. Современный рынок труда (1 час)

Понятия трудового ресурса, рынка труда. Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека. Характеристики современного рынка труда. Квалификации и профессии. Цикл жизни профессии. Система профильного обучения: права, обязанности и возможности.

Тема 2. Пути получения профессии (1 час)

Предприятия региона проживания обучающихся, работающие на основе современных производственных технологий. Обзор ведущих технологий, применяющихся на предприятиях региона, рабочие места и их функции. Производство и потребление энергии в регионе проживания обучающихся, профессии в сфере энергетики. Автоматизированные производства региона проживания обучающихся, новые функции рабочих профессий в условиях высокотехнологичных автоматизированных производств и новые требования к кадрам. Производство материалов на предприятиях региона проживания обучающихся. Производство продуктов питания на предприятиях региона проживания обучающихся. Организация транспорта людей и грузов в регионе проживания обучающихся, спектр профессий. Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера. Стратегии профессиональной карьеры. Современные требования к кадрам. Концепции «обучения для жизни» и «обучения через всю жизнь». Предпрофессиональные пробы в реальных и/или модельных условиях, дающие представление о деятельности в определенной сфере. Опыт принятия ответственного решения при выборе краткосрочного курса.

Тема 3. Навыки самопрезентации (1 час)

Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Тема 4. Стратегия выбора профессии (1 час)

Правильный выбор профессии. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

Тема 5. Обобщающий урок (1 час)

Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

Тема 6. Презентация социально-психологических проектов обучающихся «Мой профессиональный выбор» (3 часа)

Анализ соответствия профильной направленности обучения профессиональному выбору выпускников.

**Виды деятельности обучающихся на внеурочном занятии:** слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам, выполнение заданий по разграничению понятий, систематизация учебного материала, просмотр учебных фильмов, анализ графиков, таблиц, схем, анализ проблемных ситуаций, работа с раздаточным материалом.

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов на изучение темы** |
| **РАЗДЕЛ I. ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА** | | **8** |
| 1 | Самооценка и уровень притязаний | 1 |
| 2 | Темперамент и профессия. Определение темперамента | 1 |
| 3 | Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций | 1 |
| 4 | Стресс и тревожность | 1 |
| 5 | Определение типа мышления | 1 |
| 6 | Внимание и память | 1 |
| 7 | Уровень внутренней свободы | 1 |
| 8 | Обобщающий урок | 1 |
| **РАЗДЕЛ II. ПРОФЕССИИ** | | **8** |
| 9 | Классификация профессий. Признаки профессий | 1 |
| 10 | Определение типа будущей профессии | 1 |
| 11 | Профессия, специальность, должность. Формула профессии | 1 |
| 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 | 1 |
| **РАЗДЕЛ III. СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ** | | **10** |
| 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 | Способности к предпринимательской деятельности | 1 |
| 22 | Артистические способности | 1 |
| 23 | Уровни профессиональной пригодности | 1 |
| 24 | Мотивы и потребности | 1 |
| 25 | Ошибки в выборе профессии | 1 |
| 26 | Обобщающий урок | 1 |
| **РАЗДЕЛ IV. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ** | | **8** |
| 27 | Современный рынок труда | 1 |
| 28 | Пути получения профессии | 1 |
| 29 | Навыки самопрезентации | 1 |
| 30 | Стратегия выбора профессии | 1 |
| 31 | Обобщающий урок | 1 |
| 32-34 | Презентация социально-психологических проектов обучающихся «Мой профессиональный выбор» | 3 |