

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №21 имени Н. И. Рыленкова»  
города Смоленска

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
школы  
Протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
 Лелич К.Ю.  
31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
 С.В.Вакунова  
Приказ № 323  
от 31.08.2023 г.



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Твоя профессиональная карьера»**  
для 8 класса  
2023/2024 учебный год

Составлена учителем  
Жук О.В.

г. Смоленск 2023 год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Курса внеурочной деятельности для 8 класса «Твоя профессиональная карьера»**

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса соответствует следующим нормативным правовым документам:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Основной образовательной программе основного общего образования школы;
- учебному плану школы на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе программы курса «Твоя профессиональная карьера» (авторы: С.Н.Чистякова, Т.И. Шалавиной, М.А. Холодная, В.П. Бондарева и др.- М., Просвещение, 2011)

С изменением экономической, социально-политической и культурной ситуации в Российской Федерации необходимо новое понимание содержания и методов профессиональной ориентации обучающихся. Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы подготовки подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся ориентация образовательного процесса на самоценность и творческий потенциал личности ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы. В связи с этим большое значение приобрела проблема развития человека и его внутренних ресурсов, познание его сущности, реальных возможностей и перспектив. Необходимость введения программы курса «Твоя профессиональная карьера» связана с реализацией новых требований, предъявляемых сегодня федеральными государственными образовательными стандартами к личности ученика. Необходимость профориентации определяется в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования нового поколения, где отмечается, что школьники должны

ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности в интересах устойчивого развития общества и природы. На современном рынке труда востребована личность самостоятельная и инициативная, легко адаптирующаяся к изменяющимся условиям, готовая и способная к саморазвитию и самоопределению. Такие качества личности, возможно, развить только в результате активного использования новых технологий развития личности. Актуальность изучения программы курса «Твоя профессиональная карьера» возрастает в связи со смещением акцента в обучении с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий к самостоятельному и осознанному самопознанию, самовоспитанию, самоопределению, самообразованию и саморазвитию личности. Программа факультатива ориентирована на обучающихся 8 классов и рассчитана на 34 часа.

**Цель:** способствовать успешному продвижению личности школьника в любой деятельности, активизации его творческого потенциала, формированию потребности к самопознанию, самостоятельному и осознанному профессиональному и жизненному самоопределению, самовоспитанию, и саморазвитию.

**Задачи:**

- повышение уровня психологической компетентности учащихся,
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других,
- приобретение ответственности за свои мысли, поступки и своё здоровье,
- формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов,
- развитие готовности свободно, самостоятельно и осознанно выбирать тот или иной вариант своего будущего,
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости,
- приобретение навыков мобилизации и самоорганизации,
- обретение оптимизма в отношении к реальности,

- формирование потребности к труду и самореализации в будущей профессиональной деятельности с учётом времени.

### **Учебно-методический комплекс.**

1. Программа курса «Твоя профессиональная карьера», авт. С.Н.Чистякова, Т.И. Шалавиной, М.А. Холодная, В.П. Бондарева и др.- М., Просвещение, 2011.
2. Твоя профессиональная карьера: методика: кн. Для учителя/ С.Н.Чистякова, И.А. Умовская, Т.И. Шалавиной, А.И. Цуканов; под ред. С.Н.Чистяковой. – М.: Просвещение, 2010.
3. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии / Г.В. Резапкин. – М., 2011.
4. Рычкова Л. И. Образование, культура самоопределения и судьба человека [Текст] /Л. Рычкова //Образование в культуре и культура образования. – Новосибирск, 2012.
5. Твоя профессиональная карьера: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений / П.С. Лернер, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др. – Под. Ред. С.Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2014.
6. Человек и профессия. Образовательный курс профессиональной направленности. / авт. –сост.: Л.Н.Бобровская, О.Ю. Просихина и др.; под ред. Рождественской. – М.: Глобус, 2012.

### **Общая характеристика программы курса «Твоя профессиональная карьера»**

Рабочая программа курса разработана на основе программы: «Твоя профессиональная карьера» С.Н. Чистяковой. Самоопределение есть процесс и результат выбора личностью собственной позиции в жизни, обществе, культуре. С одной стороны, оно выступает как динамичное явление, как процесс, как деятельностный акт или система данных актов. Но в то же время самоопределение характеризует статичное, стабильное состояние субъекта (результат выбора), связанное с осознанием личностью своего места в мире и жизни, обретения устойчивой системы ценностей и смыслов. Профессиональное самоопределение начинается с момента зарождения у человека потребности в выборе профессиональной деятельности. В психологическом плане профессиональное самоопределение означает, что человек осознает, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные и физические

свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет или ждет коллектив, общество, субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений. В результате усвоения материала курса «Твоя профессиональная карьера» обучающиеся приходят к изменению своих ценностных ориентаций, получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми и человечеством в целом, моделируют свое будущее, принимают решения, выбирают профессию, пути получения профессии сознательно и ответственно. Особенность программы курса «Путь в профессию» состоит в том, что занятия проходят в форме урока. Однако занятия не являются традиционными уроками, так как проходят в непринужденной для детей атмосфере за счет использования групповых и интерактивных методов обучения, активизирующих методик. Каждое занятие логически вытекает из предыдущего. Создание климата доверия, уважения определяется особой формой проведения занятий, при которой педагог (психолог), не противопоставляет себя группе, а выступает одним из участников групповой работы, и при этом также обучается и развивается. Исходя из принципов современного образования, реализация программы ориентирована на новые подходы к организации общения, сотрудничества на уроке. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД. Важным условием реализации целей и задач курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особый акцент в программе сделан на использование технологий развития личности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса. Программа ориентирована на применение широкого комплекса приёмов и методов системно-деятельностного подхода (использование совокупности методов обучения, использование которых позволяет обучающемуся не получать знания в готовом виде, а

добывать их в процессе собственной учебно-познавательной деятельности). С этой целью в содержание программы включены: тренинговые и семинарские занятия, диагностические и психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых и деловых игр, интерактивных и групповых методов обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, работа с направленным воображением, работа в малых группах, дискуссия, мозговой штурм, мини-сочинения, групповое консультирование, нетрадиционные виды домашних заданий: моделирование и проектирование желаемого поведения в конкретных жизненных ситуациях; творческие проекты – самоотчёты. Это создает условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки и конструктивного общения, которые составляют базу для полноценного и успешного развития личности.

### **Планируемые результаты изучения курса:**

- формирование знаний по основам психологии личности, выбора профессии;
- развитие умения раскрывать психологические особенности своей личности, рефлексировать, отслеживать свое состояние, анализировать ситуации профессионального самоопределения и ошибки выбора профессии, решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения;
- совершенствование навыков самостоятельного и осознанного выбора профессии и путей получения профессии, принятия решений, использования адекватных стратегий поведения в различных жизненных ситуациях, самоконтроля и рефлексии, самовыражения и самопрезентации достижений.

Результатом обучения можно считать формирование у учащихся таких личностных качеств как уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка, стрессоустойчивость, конкурентноспособность, способность ставить задачи самоопределения, самовоспитания самоизменения характера в связи с требованиями к профессиональной деятельности.

Оценка достижений учащихся происходит: во-первых, по итогам групповой рефлексии, во-вторых, по результатам психологического тестирования, в-третьих, по анализу образовательного продукта.

Реализация программы факультатива завершается выполнением и защитой итоговой творческой работы на выбор («портфолио» достижений, проекта-самоотчёта «Планирование карьеры», творческого исследования по одной из тем).

### **Содержание программы.**

## I. Вводное занятие – 1 час

Анкета «Планы на ближайшее будущее». Цели и содержание курса. Специфика занятий.

## II. Что я знаю о своих возможностях - 11 часов

Самооценка и уровень притязаний. Методика самооценки индивидуальных возможностей, карта интересов, опросник профессиональной готовности. Определение темперамента. Методика выявления стержневых черт характера. Уровень развития волевых качеств.

Темперамент и выбор профессии. Особенности проявления основных типов темперамента в учебной и профессиональной деятельности.

Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций. Ведущие отношения личности: к деятельности, к людям, к себе. Эмоциональные состояния личности.

Стресс и тревожность. Работоспособность. Психология принятия решений. Диагностические процедуры: анкета здоровья, теппинг – тест, опросник Айзенка, опросник «Беспокойство-тревога», «Какая у меня воля»

Определение типа мышления. Формы логического мышления. Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления.

Внимание и память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Приёмы запоминания. Качества внимания. Виды внимания. Выявление особенностей внимания личности.

Уровень внутренней свободы. Психологический портрет личности.

Интересы и выбор профессии. Анкета «Карта интересов», упражнение «Проверка устойчивости своих интересов»

Склонность и профессиональная направленность.

## III. Что я знаю о профессиях - 6 часов

Классификация профессий. Признаки профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессий. Классификация профессий по Е.А Климову. Выявление профессиональных предпочтений обучающихся. Профессиограмма. Профессиональный тип личности. Определение типа будущей профессии.

Профессия, специальность, должность. Цели труда.

Профессионально важные качества. Профессия и здоровье. Формула выбора профессии. Моя будущая профессия.

## IV. Способности и профпригодность - 10 часов.

Что такое способности? Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа.

Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Артистические способности. Мои способности. Уровни профпригодности. Мотивы и потребности.

V. Планирование профессиональной карьеры - 6 часов

Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда.

Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора. Стратегия выбора профессии.

Навыки самопрезентации. Резюме. Личный профессиональный план.