*Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
утвержденной от 31.08.2018г. №198*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Психология и выбор профессии»

Класс **9 класс**

Количество часов **34 часа**

Кириши

I. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии»

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- составлять личный профессиональный план;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- анализировать профессиограммы;
- различать понятия «профессия», «специальность», «должность»;
- избегать ошибки при выборе профессии;
- делить профессии по условиям труда.

В результате освоения программы обучающиеся получат возможность научиться:

1. понимать современный рынок труда;
2. проектировать свою профессиональную карьеру;
3. осознанно выбирать свой дальнейший образовательный маршрут;
4. использовать информацию о профессиях, необходимых региону при выборе будущей профессии.

II. Содержание программы внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии»

№	Наименование раздела	Содержание
1	Что я должен знать о своих возможностях?	<p>Изучение психологических особенностей личности. Самооценка. Успех. Уровень притязаний. Темперамент и свойства нервной системы. Экстраверсия, стабильность. Типы темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический. Темперамент и выбор профессии. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Три основных типа агрессивного поведения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Природная, врождённая агрессивность.2. Спровоцированная агрессия как реакция на внешние причины.3. Агрессия как результат воспитания. <p>Стресс и тревожность. Два вида стресса: эустресс, дистресс. Черты характера, провоцирующие конфликт. Черты характера, препятствующие конфликту.</p> <p>Определение типа мышления. Основные черты, присущие мышлению талантливых людей: продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Типы мышления: предметно-действенное мышление, абстрактно-символическое мышление, словесно-логическое мышление, наглядно-образное мышление, креативность. Как развивать мышление.</p> <p>Уровень внутренней свободы. Психологические особенности</p>

		людей. Психологический кроссворд.
2	Что мне нужно знать о профессиях?	<p>Знакомство с различными классификациями профессий. Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трём целям, четырём средствам и четырём условиям труда. Пирамида Климова.</p> <p>Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда.</p> <p>Интересы и склонности в выборе профессии. Интересы по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и так далее), по глубине, по длительности. Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока). Условия управления интересами: добровольность, постепенность, положительные эмоции. Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы профессий по Дж. Холланду: Р – реалистический тип, И – интеллектуальный тип, С – социальный тип, О – офисный тип, П – предпринимательский тип, А – артистический тип.</p> <p>Профессионально важные качества. Профессиограмма: на что обращать внимание.</p> <p>Профессия и здоровье. Требования профессий к здоровью человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость; - анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус; - нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы; - интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти. <p>По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы: бытовые условия, умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие; одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов; тяжёлые и вредные условия труда. Стратегия выбора профессии. «Хочу», «могу», «надо».</p> <p>Опросник «Вегетативная лабильность».</p>
3	Я выбираю профессию.	<p>Формировать умение планировать свою деятельность. Здоровье и профессиональная пригодность. Соответствие конкретной профессиональной деятельности. Призвание – высший уровень профессиональной пригодности. Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Мотивация. Физиологические потребности, потребность в защищённости, социальные потребности, потребности в уважении и самоуважении, потребность в самореализации. Пирамида Маслоу.</p> <p>Ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор за «компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, уступка давлению влиятельных людей.</p> <p>Современный рынок труда. Трудовое соглашение. Заработная плата. Рыночное равновесие.</p>

	Пути получения профессии. «Матрица профессионального выбора». Среднее специальное образование. Высшее образование. Навыки самопрезентации. «Личное пространство». Цели при планировании профессиональной карьеры. Обобщающий урок.
--	---

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Что я должен знать о своих возможностях?	8
	Самооценка и уровень притязаний.	
	Темперамент и профессия.	
	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	
	Стресс и тревожность. Внутренняя свобода.	
	Коммуникативные и организаторские способности.	
2	Что мне нужно знать о профессиях?	10
	Классификация профессий. Признаки профессий.	
	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	
	Определение профессионального типа личности. Профессиограмма.	
	Определение типа мышления	
	Формула «Хочу-могу-надо».	
3	Профессия и здоровье. Профессиональная пригодность. Мотивация.	16
	Современный рынок труда и образовательные учреждения (теоретический материал).	
	Стратегия выбора профессии	
	Ошибки в выборе профессии	
	Навыки самопрезентации	
	Личный профессиональный план	
	Консультация.	
	Индивидуальные консультации.	
	Итоговое занятие «Вопросы и ответы»	
	Всего	34 часа