

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №80
имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева» (МБУ «Школа № 80»)**

Программа рассмотрена
на заседании МО классных
руководителей

Протокол № 1

Руководитель МО

_____ / _____ /

Затолюкина Т.В

от «27» 08. 2025г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ / _____ /

Николаева Е.Н

«28» 08. 2025 г.

Утверждаю

Директор

_____ Н.А.Кирсанова

«29» 08. 2025 г. пр. № 130/ОД

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Познаю себя»

Уровень образования

Основное общее образование/ 8-9 класс

Программа «Познаю себя» составлена на основе программы профориентационного курса 1 этапа предпрофильной подготовки составленной и рекомендованной ГОУДПО «Тольяттинским центром профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения», « Психология и выбор профессии» автор Резапкина Г.В. Генезис 2011г.

1. Пояснительная записка

Формирование профессиональной направленности у учащихся – процесс нелегкий и продолжительный. Поэтому целенаправленную работу по формированию профессиональной направленности нужно начинать еще в раннем возрасте. Л.С. Выготский рассматривал возраст как относительно замкнутый период развития, значение которого определяется его местом в общем цикле развития и в котором общие законы развития находят всякий раз качественно своеобразное выражение. Возрастные особенности существуют, как наиболее типично, наиболее характерные общие особенности возраста, указывающие на общее направление развития. Тот или иной возрастной период сензитивен к развитию определенных психических процессов и свойств, психологических качеств личности, а потому к определенному типу воздействий. Поэтому ребенок на каждом возрастном этапе нуждается в особом к себе подходе. Каждый возрастной период является переходным, подготавливающим человека к переходу на более высокую возрастную ступень, он содержит в себе психологические реалии сегодняшнего дня, ценностный смысл которых во многом определяется потребностями дня завтрашнего. Полноценное переживание ребенком каждого возрастного периода подготовить его к переходу на следующую возрастную ступень. Позволит сформироваться необходимым для этого психологическим новообразованиям. Профессиональное самоопределение учащихся 9- го класса осуществляется в процессе познавательной, преобразовательной, ценностно – ориентационной и коммуникативной деятельности. Познавательная деятельность призвана обеспечить профессиональное просвещение и профессиографическую грамотность учащихся. Переживание и осознание личностного смысла и значения профессионального самоопределения осуществляется в процессе ценностно – ориентационной деятельности, так как сознание человека включает не только знание, но и переживание того, что значимо для человека в связи с отношением к его потребностям. На основе единства познавательной и ценностно – ориентационной деятельности возникает рефлексия личности, благодаря которой формируется профессиональная направленность, смысл и цель жизни, интересы.

В результате выполнения данной программы учащиеся должны знать:

- понятия «образовательное учреждение», «образовательная программа», «профессиональная образовательная программа»;
- типы образовательных учреждений;
- классификацию профессий;
- виды и задачи элективных курсов;
- понятия «профессиональная подготовка», «начальное профессиональное образование»,

«высшее профессиональное образование», «послевузовское профессиональное образование»;

- возможности приобретения профессии;

- возможные пути получения профессионального образования;
- возможности рынка образовательных услуг региона;
- особенности приема и обучения в учреждениях профессионального образования.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- определять предмет и задачи курса;
- различать формы обучения;
- определять типы образовательных учреждений;
- находить алгоритм оптимального пути получения профессии;
- определять уровень образования, который они могут получить в конкретном образовательном учреждении.

Проведение занятий с учащимися по программе курса предполагает использование Интернета. На каждом занятии предусматривается включение учащихся в практическую деятельность, включающую в себя работу с диагностическими методиками.

Способы проверки результатов обучения и формы подведения итогов:

Во время занятий применяются тематический и итоговый контроль.

Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

Занятия не предполагают отметочного контроля знаний, поэтому целесообразнее применять следующие критерии:

- текущая оценка достигнутого самим учащимся;
- участие в выставках, проектах;
- реализация творческих идей;
- выполнение семейных и индивидуальных творческих работ.

2. Содержание

курса Цель

программы -

- Подготовка учащихся к осознанному выбору профиля обучения, составлению первичного профессионального плана;
- Открытие перед девятиклассниками перспектив в дальнейшем личностном росте.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Расширить систему представлений девятиклассников о мире профессий, их содержании и востребованности в настоящее время;
- познакомить со способами овладения способами взаимодействия с людьми для успешной социальной и профессиональной адаптации.
- познакомить с профессиональной направленностью учащихся;

Воспитательные задачи:

- Повышение уровня психологической компетентности учащихся;
- Повышение компетентности в общении, как необходимое условие успешной деятельности.

Развивающие задачи:

- Совершенствование знаний подростков о себе, своих интересах, склонностях, потребностях, способностях и других психологических особенностях;
- Развитие способностей самопознания, саморазвития, самореализации;
- Формирование адекватной самооценки.

Основные принципы отбора и структурирования материала:

- принцип доступности, учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей детей;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип усложнения, позволяющий поддерживать интерес к работе и дающий ребенку возможность испытывать радость преодоления; трудностей;
- принцип учета объема материала, предполагающий внесение определенных изменений только после относительной сформированности того или иного умения;
- принцип учета оптимальной эмоциональной сложности материала, позволяющий создать благоприятный эмоциональный фон как в процессе работы, так и при ее окончании;
- принцип активного привлечения к участию в программе ближайшего социального окружения — родителей, других родственников, педагогов.

Разработанная программа предпрофильной подготовки дает возможность учащимся совершенствовать знания о самих себе, своих возможностях и расширить систему представлений 9-классников о современном мире профессий, т. е. актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения. Практико-ориентированные курсы, которые предоставляют возможность в короткий срок познакомиться с 3 профессиями по их выбору.

Выбор траектории жизненного пути, самоопределение в мире профессий – одна из важнейших задач, решаемых молодыми людьми и девушками в старших классах.

Особую актуальность выбор профессии приобретает в 9-х классах. Если учащийся после 9-го класса не продолжает обучение в школе, то он вынужден сделать свой профессиональный выбор: пойти учиться в учебное заведение начального или среднего профессионального образования.

Необходимость профессионального выбора в старшем подростковом возрасте обусловлена и внутренними причинами – личной потребностью каждого молодого человека найти себя в социуме, получить образование, интересную профессию, обеспечить достойное существование, прожить счастливую жизнь.

Таким образом, учащимся 9-х классов в любом случае необходимо быть готовым к профессиональному самоопределению.

Форма обучения:

- групповые дискуссии,
- ролевые игры,
- переживание профессиональных ситуаций («профессиональные пробы»),

- моделирование мира человека конкретной профессии,
- диагностика личностных качеств и интересов человека, соотнесение их с требованиями профессии.

Методы обучения: личностно-ориентированное обучение, модульная технология, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология.

Основные принципы организации занятий:

Целостность: воспитание основ здорового образа жизни осуществляется в рамках единого процесса воспитания и формирования личности.

Комплексность: вовлечение в сферу формирования универсальных учебных действий основных путей социализации школьника (школа, окружение ребенка).

Безопасность: тщательный отбор информации, предоставляемой школьнику, исключение сведений, которые могут провоцировать его интерес к поведению, разрушающему здоровье.

Возрастная адекватность: содержание образования в области универсальных учебных действий по данному курсу базируется на актуальных для конкретного возраста потребностях и ценностях и учитывает реальные для данного возраста факторы риска.

Социокультурная адекватность: учет свойственных обществу стандартов и норм поведения, в том числе обычаев, традиций, связанных со здоровьем.

Для того чтобы школьник захотел уже сегодня заботиться о здоровье, он должен понимать, чем ему это полезно сейчас и как это может помочь в дальнейшем. Программа обучения основана на учете возрастных особенностей школьников и опирается на сферу актуальных интересов детей и подростков.

Формы оценки качества знаний:

Тестовые задания; фронтальный и индивидуальный опрос; творческие задания (защита рефератов и проектов, презентации)

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 68 учебных часа – 2 учебных года, 1 час в неделю.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Категория обучающихся: 8- 9 классы

тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практика	
8 класс ТЕМА 1 «Что я знаю о своих возможностях» (16 час)					
1.	Самооценка и уровень притязаний.	2	1	1	Анкетирование учащихся
2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	2	1	1	
3.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных	2	1	1	

	эмоций.			
4.	Что такое стресс.	2	1	1
5.	Определения типа мышления.	2	1	1
6.	Внимание и память.	2	1	1
7.	Уровень внутренней свободы.	2	1	1
8.	Обобщающий урок по теме «Что я	2	1	1

	знаю о своих возможностях».			
--	-----------------------------	--	--	--

ТЕМА 2 «Что я знаю о профессиях» (18час)

9	Многообразие мира профессий.	2	1	1
10	Правило хорошего выбора профессии («хочу»-«могу»-«надо»).	2	1	1
11	Индивидуальная ситуация выбора профессии	2	1	1
12	Классификация профессий по Е.А. Климову.	2	1	1
13	Профессиональные интересы («Хочу»).	2	1	1
14	Возможности личности в профессиональной деятельности («Могу»).	2	1	1
15	Современный рынок труда и образовательных услуг («Надо»).	2	1	1
16	Структура и построение Личного профессионального плана. Обобщающий урок по теме.	4	2	2
Итого	34	17	17	

9 класс ТЕМА 1 «Способности и профессиональная пригодность» (16 час)

17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	2	1	1	
18	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	2	1	1	
19	Способности к профессиям социального типа.	2	1	1	
20	Способности к офисным видам деятельности.	2	1	1	
21	Способность к предпринимательской деятельности.	2	1	1	
22	Эстетические способности.	2	1	1	
23	Уровни профессиональной пригодности.	2	1	1	
24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	2	1	1	
ТЕМА 2«Планирование профессиональной карьеры» (18час)					
25	Мотивы и потребности.	2	1	1	
26	Ошибки в выборе профессии.	2	1	1	
27	Современный рынок труда.	2	1	1	
28	Пути получения профессии.	2	1	1	
29	Навыки самопрезентации.	2	1	1	
30	Стратегия выбора профессии.	2	1	1	
31-32	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	3	2	1	
33-34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	3	2	1	
ИТОГО		34	18	16	

Информационно-методическое обеспечение .

Рекомендуемые сайты.

1. www.testkontrol.ru...tvoya-profes.karera
2. www.prosv.ru
3. www.iu7-word.ru
4. www.ubo.ru/books/?cat

Рекомендуемая литература

1. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8—9 кл. общеобразо-ват. учреждений / под ред. С. Н. Чистяковой. — М., 2007.
2. Твоя профессиональная карьера: методика: кн. для учителя / под ред. С. Н. Чистяковой. — М., 2006. ,,
3. Технология: твоя профессиональная карьера: дидакт. метариалы: кн. для учителя / под ред. С. Н. Чистяковой. — М., 2008.
4. Бондарев В. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Воробьев А. М. Тренинг интеллекта. — М., 1989.
6. Выбираем профессию: 100 вопросов и 100 ответов. — М., 1990.
7. Климов Е. А. Как выбирать профессию? — М., 1990.
8. Климов Е. А. Введение в психологию труда. — М., 1988.
9. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. — Ростов-на-Дону, 1996.
10. Коломинский Я. Л. Человек — психология. — М., 1986.
11. Коломинский Я. Л. Беседы о тайнах психики. — Минск, 1990.
12. Кабаков В. С, Порховник Ю. М., Зубов И. П. Менеджмент: проблемы, программа, решения. — Л., 1990.
13. Крутецкий В. А. Психология: Учеб. для учащихся пед. училищ. - М., 1986.
14. Кучевская Н. В. Советы психолога продавцу. — М., 1990.
15. Мир профессий: В 6 т. - М., 1985-1989.
16. Процицкая Е. Н. Выбирайте профессию. — М., 1990.
17. Павлютенков Е. М. Кем быть? — Киев, 1989.
18. Чистякова С. Н., Захаров Н. Н. Профессиональная ориентация школьников: организация и управление. — М.
19. Е.Ю.Пряжникова, Н.С. Пряжников Профорентация , Москва, Издательский центр «Академия», 2006, стр 49
20. Г.Б.Голуб, А.В.Великанова Предпрофильная подготовка учащихся, Издательский дом Федоров, издательство «Учебная литература»,2006,стр.160