

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«МАЛЫШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
«ЕВСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГОЛЫШМАНОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ


РАССМОТРЕНО

на МО начальных классов

«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 /Т.В. Носова/

«31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

элективный курс по предпрофильной подготовке **«Мой выбор»**

Для 8 **класса**

Срок реализации

программы

2022/2023 учебный год

Составитель: Кошин Валерий Гурьянович

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

- пользоваться правилами выбора профессии;
- понимать смысл профессии и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понимать значение творческого потенциала человека, карьеры;
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- преодолевать барьеры общения, стереотипы поведения, распознавать манипуляции;
- развивать умение адекватного использования невербальных и вербальных средств выразительности в процессе общения;
- ставить перспективные цели и планировать способы их достижения; развитие умений презентовать себя и свою деятельность в рамках разработанных проектов; формировать уверенное поведение в ситуациях профессиональных проб;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№	Тема	Содержание	Формы и основные виды деятельности
	<i>Раздел 1. Я познаю себя.</i>		
1	Знаете ли вы себя?	Знакомство, диагностика ожиданий, обсуждение целей и задач, информирование о науке психологии. Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе профессии.	<i>Практическая работа.</i> Тест «Довольны ли вы собой?». Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии
2	Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий.	Обсуждение определения и функций тренинга, правил тренинговых занятий.	<i>Практическая работа.</i> Техника «Письмо себе, любимому».
3	Понятие о личности.	Знакомство с понятиями «личность», «индивидуальность». Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.	<i>Практическая работа.</i> Тест «Что вы за птица?».
4	Ценностные ориентации личности.	Понятие «ценности».	<i>Практическая работа.</i> Опросник «Как проживаешь?».

5	Характер.	Определение характера, «Притча о каменотесе, который хотел себе другой жизни».	<i>Деловые игры</i> «Качества» и «Черты характера».
6	Потребности человека.	Устное сочинение «Не от своего лица» (карточки), понятие о потребностях («мозговой штурм»).	<i>Деловые игры</i> «Качества» и «Черты характера».
7	Мышление.	Определение понятия «мышление», виды мышления. Формы логического мышления. Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления. Особенности интеллектуальной сферы. Интеллект. Типы интеллекта.	<i>Практическая работа.</i> Тест «Художник или мыслитель?», упражнение «Способы применения предметов». Диагностика уровня развития интеллекта (по Г.Айзенку)
8 - 10	Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия.	Определение каналов восприятия информации человеком: «аудиальный канал», «визуальный канал», «кинестетический канал».	<i>Практическая работа.</i> Выявление ведущего канала восприятия, характеристика человека, у которого тот или иной канал является ведущим, закрепление знаний в практических упражнениях.
	<i>Раздел 2. Я и другие.</i>		
11-14	Защита от манипуляций.	Понятие, цель, свойство, виды манипуляций, примеры манипуляций, принципы самоконтроля.	<i>Практическая работа.</i> Тест «Насколько вы проницательны?», ролевые игры на проработку возможных действий при обнаружении манипуляций, тест «Способность воздействовать на окружающих».
15	Эмоции, мимика и жесты.	Понятия: «эмоции», «интуиция», «наблюдательность», «ощущения», «восприятие», выполнение задания «Понимаете ли вы язык мимики?», понятие «жест», виды жестов. Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс.	<i>Практические задания</i> на развитие умения понимать «язык жестов». Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер «Шкала самооценки».
16	Конструктивное взаимодействие.	Понятия: «конструктивное взаимодействие», «деструктивное взаимодействие». Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты.	<i>Практическая работа.</i> Тест «Ваш стиль общения», разработка алгоритма успешного собеседника. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике «КОС».
17	Умение понимать	Дискуссия о значении визуального контакта в процессе общения, техника	<i>Практическая работа.</i> Рефлексия по курсу в

	других	«Письмо себе, любимому».	форме мини–сочинения на тему «Что я знаю о себе».
	<i>Раздел 3. Я и профессия.</i>		
18	Что такое «профессия»?	Знакомство с понятиями «профессия», «специальность». Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысли цель жизни человека.	<i>Практикум.</i> Классификация типов профессий по Е.А. Климову.
19	Интересы и выбор профессии.	. Интересы и склонности в выборе профессии. Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.	«Мозговой штурм». <i>Практическая работа.</i> Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда. Анкета: «Карта интересов»; упражнение: «Проверка устойчивости своих интересов»; Дискуссия: «Как вы относитесь к идее испытания способностей?».
20	Склонности и профессиональная направленность.	Знакомство с понятиями «склонность», «профессиональная направленность». Повторение классификации типов профессий по Е.А. Климову.	<i>Практическая работа.</i> Опросник Е.А. Климова «ДДО».
21	Как достичь успеха в профессии?	Работа со слагаемыми выбора профессии: «Хочу», «Могу», «Надо». “Хочу – могу – надо” - необходимые условия правильного выбора. “Мышеловки” легких денег, или возможность попадания в финансовую зависимость.	Дискуссия на тему «Качества личности, способствующие успеху».
22	Профессиональные роли.	Типы людей в профессиональной деятельности. Определение своего типа.	<i>Практическая работа.</i> Профориентационная игра «Три судьбы». Обсуждение таких характеристик человека, как «труженик», «лентяй», «бездарность».
23-24	Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий («Человек–человек», «Человек–техника», «Человек–знаковая	Введение понятий «профессионально важные качества» (ПВК), «психограмма». Знакомства с ПВК для людей, выбирающих профессию соответственно классификации типов профессий по Е.А. Климову.	<i>Практическая работа.</i> Изучение методики «Логическое мышление», «Вербальная память». Самостоятельная работа в дневнике самонаблюдений «Мой мир». Определение своего типа профессий путем тестирования.

	система», «Человек– художественный образ», «Человек– природа»)		
25	Уверенность. Саморегуляция.	Обсуждение по теме «Что дает человеку умение расслабляться». Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить “лишний пар”. Десять шагов уверенности в себе.	<i>Практическая работа.</i> Обучение выполнению упражнений, направленных на восстановление дыхания; на воссоздание образов–ресурсов, способствующих снятию телесного напряжения, телесному расслаблению и мобилизации мышления. Обмен опытом «Способы снятия напряжения».
26- 27	Рынок труда. Резюме. Собеседование.	Знакомство с требованиями рынка труда, правилами самопрезентации. Варианты «заманчивых» предложений на рынке труда: «почтовая пирамида», «сизифов труд», «домашний офис», «испытательный срок». Введение понятий «резюме», «собеседование». Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика “работа для вас”), “Центр занятости населения”. Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самосовершенствование.	<i>Практическая работа.</i> Составление резюме, проведение собеседования. Интервью при приеме на работу (ролевая игра).
28- 29	Защита творческого проекта «Я в мире профессий».	Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.	<i>Практическая работа.</i> Представление различных форм разработанных участниками курса творческого проекта по теме «Я в мире профессий». Интерактивная игра «Мой профессиональный выбор».
30- 34	Защита творческого проекта «Я в мире профессий».	Организация экскурсий в центр занятости, на предприятия, фирмы. Посещение среднеспециальных, высших образовательных учреждений в Дни открытых дверей. Проведение встреч с людьми тех профессий, которые наиболее привлекательны для обучающихся. Подготовка творческого проекта к представлению.	Организация экскурсий в центр занятости, на предприятия, фирмы. Посещение среднеспециальных, высших образовательных учреждений в Дни открытых дверей. Проведение встреч с людьми тех профессий, которые наиболее привлекательны для обучающихся. Представление своего проекта (форма представления свободная). Дискуссия между учащимися по разработанным проектам.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

№	Тема	Количество часов
	<i>Часть II. Я и моя профессия. Раздел 1. Я познаю себя.</i>	10
1	Знаете ли вы себя?	1
2	Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий.	1
3	Понятие о личности.	1
4	Ценностные ориентации личности. <i>Области профессиональной деятельности медика.</i>	1
5	Характер. <i>Области профессиональной деятельности медика.</i>	1
6	Потребности человека.	1
7	Мышление. <i>На медицинском приеме.</i>	
8-10	Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия.	3
	<i>Раздел 2. Я и другие.</i>	7
11-14	Защита от манипуляций.	4
15	Эмоции, мимика и жесты. <i>Психология общения с пациентами в работе медперсонала.</i>	1
16	Конструктивное взаимодействие.	1
17	Умение понимать других. <i>Основы ухода за пациентами.</i>	1
	<i>Раздел 3. Я и профессия.</i>	17
18	Что такое профессия?	1
19	Интересы и выбор профессии. <i>Особенности работы с маленькими детьми.</i>	1
20	Склонности и профессиональная направленность.	1
21	Как достичь успеха в профессии? <i>Принципы оказания помощи. Оказание самопомощи.</i>	1
22	Профессиональные роли.	1
23-24	Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий. <i>Экскурсия в аптеку.</i>	2

25	Уверенность. Саморегуляция. <i>Экскурсия в аптеку.</i>	1
26-27	Рынок труда. Резюме. Собеседование.	2
28-29	Защита творческого проекта «Я в мире профессий». <i>Работа с документацией.</i>	2
30-34	Информационная работа. <i>Работа с документацией.</i>	5
	<i>Всего:</i>	<i>34</i>

Приложение

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Дата	Количество часов
	<i>Часть II. Я и моя профессия. Раздел 1. Я познаю себя.</i>		10
1	Знаете ли вы себя?		1
2	Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий.		1
3	Понятие о личности.		1
4	Ценностные ориентации личности. <i>Области профессиональной деятельности медика.</i>		1
5	Характер. <i>Области профессиональной деятельности медика.</i>		1
6	Потребности человека.		1
7	Мышление. <i>На медицинском приеме.</i>		
8-10	Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия.		3
	<i>Раздел 2. Я и другие.</i>		7
11-14	Защита от манипуляций.		4
15	Эмоции, мимика и жесты. <i>Психология общения с пациентами в работе медперсонала.</i>		1
16	Конструктивное взаимодействие.		1
17	Умение понимать других. <i>Основы ухода за пациентами.</i>		1

	<i>Раздел 3. Я и профессия.</i>		17
18	Что такое профессия?		1
19	Интересы и выбор профессии. <i>Особенности работы с маленькими детьми.</i>		1
20	Склонности и профессиональная направленность.		1
21	Как достичь успеха в профессии? <i>Принципы оказания помощи. Оказание самопомощи.</i>		1
22	Профессиональные роли.		1
23-24	Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий. <i>Экскурсия в аптеку.</i>		2
25	Уверенность. Саморегуляция. <i>Экскурсия в аптеку.</i>		1
26-27	Рынок труда. Резюме. Собеседование.		2
28-29	Защита творческого проекта «Я в мире профессий». <i>Работа с документацией.</i>		2
30-34	Информационная работа. <i>Работа с документацией.</i>		5
	<i>Всего:</i>		34