

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – ЧУЧКОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АЛАДЬИНСКАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол «\_\_» от \_\_\_\_ 2022г.

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Еремина А.А.  
Приказ «\_\_» от \_\_\_\_ 2022г

## **Программа курса внеурочной деятельности**

**«Это мой выбор»**

**в 8 классе**

**Срок реализации – 1 год**

**Возраст обучающихся – 13-16 лет**

Составитель: учитель математики  
Смыгина Светлана Сергеевна

с. Аладыно

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа предназначена для профориентации учащихся 8. Базируется на четырёх направлениях профконсультационной работы: информационное, диагностическое, консультационное и тренинговое.

**Цель программы:** оказание психолого-педагогической поддержки школьникам в их профессиональном самоопределении, в осознанном выборе профиля обучения в старшей школе и пути дальнейшего профессионального образования.

### **Основные задачи курса:**

- способствовать развитию у школьников отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;
- расширять и углублять знания учащихся о самих себе, своих возможностях и способностях;
- обеспечить овладение способами и приемами принятия адекватных решений о выборе индивидуального образовательного и профессионального маршрута;
- способствовать приобретению практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности школьника и профилю дальнейшему обучения.

Элективный курс «Это мой выбор» состоит из теоретической и практической части. Теоретическая включает изучение мира труда и профессий. Практическая часть представлена в виде тестирования, практических занятий по курсу с использованием надёжных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов.

**Формы организации** деятельности: программа ориентирована на учащихся 8 класса; реализуется в течение всего учебного года. Регулярность занятий – 1 раз в неделю.

**Общее количество часов** – 34.

### **Ожидаемые результаты:**

1. формирование знаний учащихся о специфике современного рынка труда и его развитии;
2. формирование у учащихся адекватных представлений о себе и своём профессиональном соответствии;
3. принятие учащимися предварительного решения о профессиональном выборе;
4. создание условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

## Планируемые результаты курса

**Предметными** результатами занятий по данному курсу являются:

- устойчивый интерес к предмету «Психология»;
- знание объективных психологических законов;
- освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
- освоение методов и приемов познания себя.

**Метапредметными** результатами изучения курса являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.

**Личностными** результатами освоения курса «Будущая профессия: мой выбор» являются: формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;

- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- осознание себя и своего места в жизни.

## Содержание курса

### **Раздел 1. Самоопределение – 7 часов**

Знакомство с курсом и концепцией самоопределения. Определение личных психологических особенностей. Актуализация потребностей и уровня притязаний. Работа с самооценкой, изучение особенностей темперамента

### **Раздел 2. Личностное самоопределение – 6 часов**

Изучение Я-концепции. Самоопределение личности, понятие лидерства и здоровой конкуренций

### **Раздел 3. Самовоспитание – 3 часа**

Секреты выбора профессии. Формула выбора профессии

### **Раздел 4. Самообразование - 5 часов**

Ступени образование. Учреждения профессионального образования. Изучение рынка профессий.

### **Раздел 5. Профессиональное самоопределение – 7 часов**

Мир профессий. Типы профессий. Формула профессий. Определение профессиональных склонностей. Карта интересов. Мотивы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

**Раздел 6. Жизненное самоопределение – 3 часа**  
 Планирование профессионального пути. Карта выбора

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема раздела/урока	Форма	ЦОР	Дата	
				План	Факт
<b>Раздел 1. Самоопределение (7 часов)</b>					
1	Знакомство с курсом. Концепция самоопределения	мини- лекция с демонстрацией на экране презентации по изучаемому материалу			
2	Определение самооценки и уровня притязаний	Самодиагностик а. Занятие с элементами тренинга	<a href="https://testometrika.com/tests/">https://testometrika.com/tests/</a>		
3	Темперамент, характер и профессия	Самодиагностик а. Занятие с элементами тренинга	<a href="https://testometrika.com/tests/">https://testometrika.com/tests/</a>		
4	Ценностные ориентации	Дискуссия			
5	Конфликты. Стратегия поведения в конфликте	Занятие с элементами тренинга			
6	«Лестница успеха»	Тренинг			
<b>Раздел 2. Личностное самоопределение(6 часов)</b>					
7	Личность и самоопределение	Самодиагностик а. Занятие с элементами тренинга	<a href="https://testometrika.com/tests/">https://testometrika.com/tests/</a>		
8	Имидж, портфолио	Занятие с элементами тренинга			
9	Резюме	Практическая работа			
10	Принятие решений	Занятие с элементами тренинга			
11	Лидерство	Тренинг			
12	Я-концепция	Дискуссия			
<b>Раздел 3. Самовоспитание (3 часов)</b>					
13	Секреты выбора	Дискуссия			
14	Формула «Хочу-Могу-Надо»	Практическая работа	<a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/04/20/vybor-professii-hochu-mogu-nado">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/04/20/vybor-professii-hochu-mogu-nado</a>		
15	Здоровье и выбор профессии	Дискуссия			
<b>Раздел 4. Самообразование (5 часов)</b>					

16	Ступени самообразования	Беседа			
17	Учреждения профессионального образования	Теоретическое занятие			
18	«Куда пойти учиться в нашем округе?»	Дискуссия			
19	Средние профессиональные учреждения ХМАО-Югры	Теоретическое занятие			
20	Высшее профессиональное образование ХМАО-Югры	Теоретическое занятие	<a href="https://www.studylab.ru/digest/virtualinye-tury-po-oksfordu-garvardu-i-jelyu">https://www.studylab.ru/digest/virtualinye-tury-po-oksfordu-garvardu-i-jelyu</a>		
<b>Раздел 5. Профессиональное самоопределение(7 часов)</b>					
21	Мир профессии. Типы профессий	Беседа			
22	Формула профессий	Занятие с элементами тренинга			
23	Определение профессиональных склонностей	Самодиагностика	<a href="https://testometrika.com/tests/">https://testometrika.com/tests/</a>		
24	Карта интересов	Занятие с элементами тренинга			
25	Мотивы выбора профессии. Ошибки при выборе	Занятие с элементами тренинга			
26	Востребованные профессии на рынке труда	Дискуссия			
27	Карьерные возможности	Дискуссия			
<b>Раздел 6. Социальное самоопределение (4 часа)</b>					
28	Навыки самопрезентации	Тренинг			
29	Собеседование при приеме на работу	Тренинг			
30	Начало трудовой деятельности	Тренинг			
31	Диагностика определения профиля личности	Самодиагностика	<a href="https://testometrika.com/tests/">https://testometrika.com/tests/</a>		
<b>Раздел 7. Жизненное самоопределение (3 часа)</b>					
32	Жизненное самоопределение	Дискуссия			
33	Планирование профессионального пути	Тренинг			

34	Обобщающее занятие «Карта выбора»	Тренинг			
<b>Итого 34</b>					