

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей имени Алексея Геннадьевича Баженова»**

Приложение к основной образовательной
программе среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «На пути к профессии»
(название курса)

основное общее образование,
(уровень образования)

общекультурное направление
(направление)

Пояснительная записка

Актуальность курса определяется тем, что для учащихся остаётся важным и одновременно сложным вопрос профессионального самоопределения. Самореализация одна из важнейших целей каждого человека. Используемые активные методы работы на занятиях призваны включить школьников в процесс планирования своего профессионального будущего.

Готовность к профессиональному самоопределению недостаточна у выпускников школ. Часто оказывается, что выбор профессии был недостаточно продуманным и осознанным. Перед педагогами и психологами встает проблема целенаправленного повышения психологической готовности подростков к профессиональному и личностному самоопределению.

Цикл занятий составлен на основе программы внеурочной деятельности «На пути к профессии».

Цель занятий «На пути к профессии» - развитие у школьников психологической готовности к профессиональному выбору и личностному самоопределению.

Задачи:

- повысить уровень мотивации к профессиональному самоопределению;
- активизировать процессы самопознания;
- повысить психологическую компетентность;
- формировать адекватную самооценку;
- формировать умение планировать свое профессиональное будущее;
- познакомить с выбором профессий в условиях рынка труда.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Планируемый результат. В результате посещения занятий учащиеся будут: формулировать проблему профессионального самоопределения для себя, владеть способами решения проблем профессионального самоопределения; вести поиск необходимой информации, перерабатывать, структурировать её в нужной форме, делать выводы; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Занятия проводятся с сентября по декабрь, два раза в месяц по 40-45 минут с учащимися 9-х классов.

Календарно-тематическое планирование

п/п	Содержание темы	Формы и методы	Сроки проведения
1	Определение своего жизненного пути.	Важность адекватного, обдуманного выбора профессии. Упражнение «Если бы ..., я стал бы...». Упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы». Упражнение «Развилка»	Сентябрь
2	Мотивация достижения успеха или избегания неудачи.	Методика «Мотивация достижения успеха или мотивация избегания неудачи». Беседа «Влияние мотивации на успех человека». Упражнение: «План моего будущего»	Сентябрь
3	Стресс.	Бостонский тест на стрессоустойчивость. Стадии и виды стресса. Влияние стресса на	Октябрь

		интеллектуальные, эмоциональные и физиологические процессы в организме. Пути преодоления стрессоров различного типа. Система координат «Реальность-Степень контроля». Обучение дыхательным техникам.	
4	Связь стрессоустойчивости с различными профессиями.	Дискуссия «Стресс полезен или вреден?» Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Профессии, требующие высокой стрессоустойчивости.	Октябрь
5	Формирование реалистичной самооценки и уровня притязаний	Методика определения уровня притязаний и самооценки Дембо- Рубинштейн. Упражнение «4 квадрата». Упражнение «Горячий стул. Адекватное представление о своих возможностях.	Ноябрь
6	Классификация и формула профессий	Типы профессий и их квалификации. Тест ДДО Е.А.Климова. Обработка результатов теста, обсуждение. Составление формул профессий. Профорientационная игра: «Угадай профессию».	Ноябрь
7	Пути получения профессии. Интересы и склонности в выборе профессии	Способы получения профессии. Словарь профессий. Стратегия выбора профессии. Диагностика по методике А. Голомштока «Карта интересов». Обработка результатов теста, обсуждение.	Декабрь
8	Ошибки при выборе профессии	Типичные ошибки при выборе профессии.	Декабрь
9	Способности и профессиональная пригодность	Занятие с элементами тренинга	Декабрь