

Приложение №5  
к федеральной образовательной программе  
основного общего образования  
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения  
«Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»  
на 2023-2024 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Моя будущая профессия»  
для 9 классов

*Составители:  
Стародубова А.Д.  
Педагог-психолог*

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного курса ..... 3
2. Содержание учебного курса «Мой профессиональный выбор» ..... 4
3. Тематическое планирование курса ..... 6

## 1. Планируемые результаты освоения учебного курса

### Обучающийся научится:

- Соотносить свои индивидуально-психологические особенности с требованиями конкретной профессии
- Составлять личный профессиональный план
- Преодолевать барьеры в общении, применять навыки эффективной коммуникации
- Объективно оценивать свои возможности и предпочтения, при выборе профессии
- Ставить перспективные цели и планировать способы их достижения
- Использовать знания о путях получения профессионального образования

### Обучающийся получит возможность научиться:

- Понимать значение профессионального самоопределения
- Анализировать современный рынок труда
- Планировать получение образования по выбранной профессии
- Применять правила выбора профессии
- Понимать свои индивидуально-психологические особенности, которые помогут выбрать профессию: самооценка, темперамент, тревожность.
- Анализировать перспективы карьерного роста и возможности дальнейшего профессионального развития

## **2. Содержание учебного курса «Мой профессиональный выбор»**

### **Тема 1. Индивидуально-психологические особенности в выборе профессии**

Предмет и задачи курса. Знакомство, диагностика ожиданий, обсуждение целей и задач. Определение типов нервной системы по И.В. Павлову. Значение темперамента в выборе профессии. Изучение понятий самооценки и уверенности в себе. Общение, его виды. Конфликт. Виды конфликтов и способы эффективного разрешения конфликтов. Понятие потребности, их виды и роль в профессиональном самоопределении. Типы восприятия. Работа с интеллект-картами, как со способом планирования профессионального пути.

### **Тема 2. Профессиональное самоопределение и карьера**

Понятие профпригодности. Профильное обучение и предпрофильная подготовка. Изучения понятия карьера. Построение карьерного плана. Профессиональные роли.

### **Тема 3. Стресс на экзамене**

Изучение понятия «Стресс». Виды стресса. Способы снятия стресса. Профилактика стрессовых состояний. Стресс во время экзамена. Способы снятия напряжения во время экзамена.

### **Тема 4. Выбор образовательного маршрута**

Изучение Вузов и колледжей Ленинградской области. Развития умения работать с сайтами образовательных организаций. Поиск необходимой информации по выбранному направлению обучения, такой как: количество бюджетных мест, средняя заработная плана по выбранной профессии, варианты поступления (очно/заочно).

## **Тема 5. Беседы с представителями профессий**

Встречи с представителями профессии: автомеханик, водитель, спасатель, бухгалтер, учитель, стоматолог, полицейский, психолог, инструктор противопожарной профилактики. Знакомство с представителями профессий, особенностями данных профессий.

### 3. Тематическое планирование курса

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>«Моя будущая профессия» (34 часа)</b>	
Индивидуально-психологические особенности в выборе профессии	10
Профессиональное самоопределение и карьера	7
Стресс на экзамене	4
Выбор образовательного маршрута	4
Беседы с представителями профессий	9
Итого	34 часа