

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СОЛНЕЧНАЯ СОШ № 1» «САЙГАТИНСКАЯ СШ»

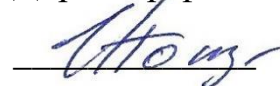
Принято на заседании  
педагогического совета  
от 30 мая 2023г  
протокол №4

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № \_\_\_\_\_

от 31.08.2023г.

Директор филиала



И.Н.Потемкина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« ТВОЙ ВЫБОР»  
8-11 классы**

Направленность: ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет

Срок реализации : 1 год

д.Сайгатина, 2023г.

## Содержание

- 1. Цели и задачи курса внеурочной деятельности «Твой выбор»  
Результаты освоения программы. 3 стр.**
- 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Твой выбор».  
8 стр.**
- 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Твой выбор» с указанием форм деятельности 22 стр.**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** формирование интереса к будущей профессиональной деятельности, через активизацию и вовлечения в проектную деятельность.

**Задачи:**

*Обучающая:*

- сформировать знания обучающихся о профессиях.

*Развивающая:*

- развить навыки профессионального самоопределения обучающихся.

*Воспитательная:*

- продолжить воспитание гражданственности и сознательного отношения к выбору своей профессии.

Программа профориентационного (ориентационного) курса «Твой выбор» состоит из двух разделов и рассчитана на 34 часа в год: I раздел «В поисках своего призвания» сочетает в себе основные компоненты профориентационной работы: профинформирование, профконсультирование и психологическую поддержку. II разделом является курс «Познаем мир профессий» (экскурсии), который содержит в себе практическую направленность профориентационной работы (рекомендации, приложение 1).

Целесообразно использовать в работе с обучающимися оба раздела в комплексе, так как содержание разделов объединяется идеей формирования у обучающихся правильной мотивации выбора профиля обучения и профессиональной деятельности.

## АННОТАЦИЯ

**Актуальность.** В конце обучения в школе подростки часто испытывают затруднения с выбором профессии. Выбор профессии – один из серьезных шагов, стоящих перед каждым человеком. Ведь от того, отвечает ли выбранная профессия интересам и способностям человека, является ли востребованной на рынке труда, дает ли возможности для карьерного роста, зависит вся дальнейшая жизнь. Каждому человеку нашей страны предоставлено право на выбор профессии, род занятий и работы. Однако это право, как показывает практика, порой очень трудно реализовать – не хватает знаний о разнообразии профессий, требований, которые они предъявляют к личности работающего, и умений оценить собственные способности, выявить свои интересы и склонности. Сознательное отношение к выбору профессии мы понимаем как мотивированную деятельность подростка, направленную на знакомство с содержанием профессии, практическую апробацию своих возможностей, овладения активными способами подготовки к будущему труду.

Сделать правильный выбор, реализовать себя в изменяющемся мире очень сложно. В настоящее время проблема трудоустройства молодежи на

рынке труда остается крайне серьезной. Слабое знание мира профессий и ситуации на рынке труда, выбор профессии на «авось» нередко приводят молодежь в ряды безработных, а впоследствии и в ряды правонарушителей. Таких в России тысячи, может быть, сотни тысяч. Закончив школу, человек выбирает специальность почти наобум: «подруга поступает туда же», «название факультета понравилось», «мама так сказала», «по баллам ЕГЭ проходил» и т.д. О будущей профессии он практически ничего не знает. В результате дети оказываются слабо информированными в сложном мире профессий, и часто их выбор является необоснованным, неадекватным и случайным, а проектирование собственной профессиональной карьеры происходит под влиянием широкого спектра различных факторов.

В связи с этим особую актуальность приобретает работа над формированием профессионального самоопределения обучающихся. Именно на это направлена программа «Твой выбор». Программа имеет *социально-гуманитарную направленность*.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Твой выбор»**

В современном обществе всё более актуальной становится проблема создания условий для успешного профессионального самоопределения выпускников общеобразовательных учебных заведений. Его важнейший аспект - организация сопровождения профессионального самоопределения учащихся с учётом их способностей и интересов, а также потребностей общества.

**Формы занятий** – рассказ, беседа, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование, экскурсии, участие в ярмарках рабочих мест, встречи с людьми интересных профессий и др..

### **I. Личностные:**

- потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;

- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы;
- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- развитие ценностного отношения подростков к труду.

## **II. Метапредметные:**

### **Регулятивные:**

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

### **Познавательные:**

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

### **Коммуникативные:**

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

### **III. Предметные**

#### **Обучающиеся научатся:**

- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий.
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- приобретение опыта исследовательской деятельности;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- участвовать в исследовательских работах;
  - знать о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- иметь представление о правилах проведения исследования;
- получение первоначального опыта самореализации.

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием учащихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

1. **Когнитивный** (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);
2. **Мотивационно-Ценностный** (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);
3. **Деятельностно-практический** (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

**Первый уровень результатов** – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов

особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- **на первом уровне** профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;
- **на втором уровне** профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;
- **на третьем уровне** создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

**Формы достижения результатов:** познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии. трудовые десанты, социально-значимые акции в классе, школе. исследовательские работы, социально-значимые акции в социуме (вне ОУ)

**Формы контроля:**

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного

выражения своего отношения к теме.

2. По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по теме: «Кем и каким я хочу стать»

3. В рамках курса предполагается организовать проектную деятельность учащихся.

**Итоги учёта знаний, умений, овладения обучающимися универсальных учебных**

действий подводятся посредством листов педагогических наблюдений, опросников. Учет

знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной

деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся,

накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности

зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в

процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы,

ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.



## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Твой выбор» 1 год обучения (8 класс, 34 часа)**

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Трудом славен человек (1 час)**

Знакомство с различными профессиями благодаря просмотру м/м презентации. Групповая работа учащихся по выбору понравившейся профессии. Сбор и предоставление расширенной информации о выбранной профессии благодаря дополнительным источникам.

#### **Тема 2. Учеба - твой главный труд. (2 часа)**

Пресс-конференция с учителями школы по теме, составление учащимися в группах памятки «Успешное обучение - мое стремление!».

#### **Тема 3. Человеческие возможности (2 часа)**

Знакомство и просмотр фильма ВВС «Человеческие возможности». Аналитическая беседа с учащимися по увиденному материалу.

#### **Тема 4. Способности к запоминанию (1 час)**

Общее представление о памяти, ее видах, процессах. Роль памяти в различных видах профессиональной деятельности. Знакомство с приемами запоминания и возможностями развития памяти. Выполнение упражнений на развитие памяти, разучивание стихотворений и их воспроизводство на уроке (конкурс – «Кто лучше запоминает?»).

#### **Тема 5. Способность быть внимательным (2 часа)**

Представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Значение наблюдательности как профессионально важного качества. Выполнение упражнений с учащимися на развитие внимания при помощи м/м презентации. Проведение игры «Выбери лишнее!».

### **Тема 6. Волевые качества личности (1 час).**

Волевые качества личности. Регулирующая функция воли. Опросник «Какая у меня воля?». Проведение дебатов: «Какими качествами должен обладать волевой человек?».

### **Тема 7. «Узнаю, думаю, выбираю» (1 час)**

Практическая работа с методиками: «Визитка», «Тебе подходят профессии», «Узнай профессию».

### **Тема 8. Беседы о конкретных профессиях (3 часа)**

Приглашение и беседа с врачом-педиатром, библиотекарем, руководителем клубного формирования. Конструктивный диалог учащихся с приглашенными гостями, возможность более глубокого погружения в данные профессии учащимися, возможность задать интересующие детей вопросы и получить на них профессиональные ответы.

### **Тема 9. Классификация профессий (1 час).**

Парная работа учащихся по классификации профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Знакомство с профессиограммами.

### **Тема 10. Профессия и современность (2 часа)**

Экскурсия в пекарню. Знакомство учащихся с профессией булочника-хлебопека и кондитера. Аналитическая беседа по окончании экскурсии.

### **Тема 11. Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей (3 часов)**

Встречи с родителями. Интервью. Анкетирование.

### **Тема 12. Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать? (1 час)**

Проведение викторины на знание и выбор профессии. Составление синквейна учащимися на тему «Моя любимая профессия».

### **Тема 13. Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?» (3 часа)**

Что такое интерес? Составление и заполнение карты интересов.

Что такое склонности? Опросник Е. А. Климова. Составление совместно с учащимися примерной анкеты на выявление интересов школьников.

Домашняя групповая работа учащихся на выявление интересов и предпочтения профессии.

Знакомство с новыми профессиями, такими как: промоутер, имиджмейкер, девелопер, мерчендайзер. Исследовательская работа учащихся по нахождению этих профессий в дополнительных источниках информации.

#### **Тема 14. Темперамент и выбор профессии (2 часа)**

От чего зависит выбор профессии? Что такое темперамент? Опросник. Знакомство с биографиями людей успешной карьеры: Гейтс Билл, Дисней Уолт, Шанель Коко, Федоров Святослав Николаевич. Выбор будущей профессиональной сферы.

Известные люди региона.

#### **Тема 15. Здоровье и выбор профессии (1 час)**

Факторы здоровья при выборе профессии. Медицинские противопоказания при выборе профессии. «Анкета здоровья». Приглашение и беседа со школьной медицинской сестрой.

#### **Тема 16. Дело твоей жизни (1 час)**

«Я – это...». Выявление самооценки и планирование своего будущего.

«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» -

«могу» - «надо». Подготовка учащимися проекта «Я бы смог стать...».

#### **Тема 17. Профессиональный тип личности (1 час)**

Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности».

#### **Тема 18. Ошибки при выборе профессии (1 час)**

Просмотр видеоролика «Типичные ошибки». Аналитическая беседа с учащимися после просмотра. Составление памятки «Не допустим ошибок при выборе профессии!».

#### **Тема 19. Человек среди людей (1 час)**

Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Коммуникативные умения и навыки. Конфликты и возможности различных тактик поведения. Проведение урока-игры на свежем воздухе «Живем вместе».

**Тема 20. Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают» (1 час)**

Проведение игры-викторины «По одежке встречают, по уму провожают».

**Тема 21. Природа – это наши корни, начало нашей жизни (1 час)** Проведение экологической игры совместно с учителем по биологии.

**Тема 22. Творческий урок (1 час)**

Совместная разработка плана проекта «Моя будущая профессия». Обсуждение в группах наиболее успешного плана и возможности его реализации.

**Тема 23. Практическая работа (1 час)**

Презентация проектов учащимися «Моя будущая профессия». Дискуссия между ними по разработанным проектам.

## **2 год обучения (9 класс, 34 часа)**

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. (1 час)**

Почему важно сделать правильный выбор. Что такое психология и чем она может помочь при выборе профессии. Понятия “личность”, “профессиональные интересы”, “склонности”.

#### **Тема 2. Мир профессий. (2 часа)**

Дать определения: профессия, специальность, квалификация, должность.

Классификация по типам профессий (Е.А. Климов), объекту, характеру труда, видам деятельности и др. Методика “Матрица профессий”.

#### **Тема 3. Знакомство с профессиограммами (занятие с элементами практикума). (3 часа)**

Дать определение понятиям “профессиограмма: цель труда, предмет труда, средства и условия организации труда”, “профессиональная пригодность”.  
Опросник ДДО Климова, Карта интересов.

#### **Тема 4. Профессия типа “Человек – техника”. (1 час)**

#### **Тема 5. Профессия типа “Человек – природа”. (1 час)**

#### **Тема 6. Профессия типа “Человек – знаковая система”. (1 час)**

#### **Тема 7. Профессия типа “Человек – человек”. (1 час)**

#### **Тема 8. Профессия типа “Человек – художественный образ”. (1 час)**

#### **Тема 9. Пути получения профессии. (1 час)**

#### **Тема 10. Кто я, или что я думаю о себе. (1 час)**

Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.

#### **Тема 11. Свойства нервной системы и темперамент. (2 часа)**

История изучения темперамента: от Гиппократов до Павлова. Типы темперамента, их влияние на профессиональную деятельность. Теппинг - тест – определение свойств нервной системы, работоспособности;

опросник типа темперамента Г.Айзенка.

### **Тема 12. Память. (1 час)**

Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехники. Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания.

### **Тема 13. Внимание. (1 час)**

Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Структура и характеристики внимания: объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Изучение индивидуальных особенностей внимания: “Тест Э.Ландольта”.

Приемы развития внимания.

### **Тема 14. Мышление. (1 час)**

Функции, виды мышления. Мыслительные операции.

Правополушарные и левополушарные мыслители. Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Приемы развития.

### **Тема 15. Эмоциональное состояние личности. (2 часа)**

Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс.

Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер “Шкала самооценки”.

### **Тема 16. Саморегуляция. (1 час)**

Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить “лишний пар”. Десять шагов уверенности в себе.

### **Тема 17. Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры. (2 часа)**

Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике “КОС”.

## **Тема 18. Первый шаг на пути к профессии. (1 час)**

Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе профессии.

## **Тема 19. Современный рынок труда и его требования. (2 часа)**

Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самосовершенств

### **Тема 20. Мотивы и основные условия выбора профессии. (1 час)**

“Хочу – могу – надо” - необходимые условия правильного выбора.  
 “Мышеловки” легких денег, или возможность попадания в финансовую зависимость.

### **Тема 21. Что требует профессия от меня? (1 час)**

Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика “работа для вас”), “Центр занятости населения”.

### **Тема 22. Перспективы профессионального старта. (1 час)**

Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме.  
 Правила поведения на собеседовании. Интервью при приеме на работу (ролевая игра).

### **Тема 23. Составление плана профессионального самоопределения. (1 час)**

Алгоритм принятия решения

### **Тема 24. Построение образа профессионального будущего. (2 часа)**

Планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Запасные варианты, пути их достижения. Как получить хорошую работу в современной России.

### **Тема 25. Подготовка к будущей карьере. (1 час)**

Психологический портрет личности. Ролевая игра “Встреча через 10 лет”.

### **Тема 26. Детско-родительская профориентационная игра-проект “Выбор профиля”. (1 час)**

### **Тема 27. Итоговое занятие “Перелистывая страницы”. (1 час)**

Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.



### **3 год обучения (10 класс, 34 часа)**

#### **Содержание программы**

##### **Тема 1. Вводное занятие. (1 час)**

Анкета «Планы на ближайшее будущее».

Теоретические сведения Цели и содержание курса. Специфика занятий.

##### **Тема 2. Самооценка и уровень притязаний. (1 час)**

Методика самооценки индивидуальных возможностей, карта интересов, опросник профессиональной готовности.

##### **Тема 3. Темперамент и профессия. Определение темперамента. (1 час)**

Методика выявления стержневых черт характера. Уровень развития волевых качеств. Внутренний мир человека и возможности его познания. Теоретические сведения.

Темперамент. Особенности проявления основных типов темперамента в учебной и профессиональной деятельности.

##### **Тема 4. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. (1 час)**

Ведущие отношения личности: к деятельности, к людям, к самому себе, к предметному миру. Эмоциональные состояния личности.

##### **Тема 5. Стресс и тревожность. (1 час)**

Работоспособность. Психология принятия решения. Диагностические процедуры: анкета здоровья, теппинг-тест, опросник Айзенка,

ориентировочная анкета, опросники  
«Беспокойство-тревога», «Какая у меня воля».

### **Тема 6. Определение типа мышления. (1 час)**

Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления. Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления.

### **Тема 7. Внимание и память (1 час)**

Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приемы запоминания.

Внимание. Качества внимания. Виды внимания. Выявление особенностей внимания личности.

### **Тема 8. Уровень внутренней свободы. (1 час)**

### **Тема 9. Мой психологический портрет. (1 час)**

### **Тема 10. Классификация профессий. Признаки профессии. (1 час)**

Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Матрица выбора профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся.

### **Тема 11. Определение типа будущей профессии. (1 час)**

Характеристика профессий типа «человек – человек». Подтипы профессий типа «человек

– человек». Понятие «профессионально важные качества» (ПВК). ПВК профессий типа

«человек – человек». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа

«человек – человек». Профессиональные пробы.

Характеристика профессий типа «человек – техника». Подтипы профессий типа «человек

– техника». ПВК профессий типа «человек – техника». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – техника». Профессиональные пробы.

Характеристика профессий типа «человек – знаковая система». Подтипы профессий типа

«человек – знаковая система». ПВК профессий типа «человек – знаковая система». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – знаковая система».

Профессиональные пробы.

Характеристика профессий типа «человек – природа». Подтипы профессий типа «человек

– природа». ПВК профессий типа «человек – природа». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – природа». Профессиональные пробы.

Характеристика профессий типа «человек – художественный образ».

Подтипы профессий типа «человек – художественный образ». ПВК профессий типа «человек –

художественный образ». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа

«человек – художественный образ». Профессиональные пробы.

**Тема 12. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. (1 час)** Классификация профессий. Цели труда. Классификация профессий по Е.А. Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А. Климова.

Профессиограмма: подробное описание профессии.

**Тема 13. Интересы и склонности в выборе профессии. (1 час)**

Анкета: «Карта интересов»; упражнение: «Проверка устойчивости своих интересов»; дискуссия: «Как вы относитесь к идее испытания способностей?».

**Тема 14. Определение профессионального типа личности. (1 час)**

Тесты: «Определение направленности личности», «16-факторный опросник Р. Кеттелла».

**Тема 15. Профессионально важные качества. (1 час)**

**Тема 16. Профессия и здоровье. (1 час)**

Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность. Показатели профессиональной пригодности: успешность и удовлетворенность. Степени профессиональной пригодности: непригодность, пригодность, соответствие, призвание. Причины ошибок и затруднений в выборе профессии.

**Тема 17. Моя будущая профессия. (1 час)****Тема 18. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. (1 час)**

Три признака понятия по Б. М. Тепловой. Общие и специальные способности. Формирование способностей. Взаимосвязь задатков и способностей. Интересы (содержание, широта, длительность, глубина). Интересы и склонности. Влияние интересов, склонностей и способностей на выбор профессии.

**Тема 19. Способности к интеллектуальным видам деятельности. (1 час)****Тема 20. Способности к профессиям социального типа. (1 час)****Тема 21. Способности к офисным видам деятельности. (1 час)****Тема 22. Способности к предпринимательской деятельности. (1 час)****Тема 23. Артистические способности. (1 час)****Тема 24. Уровни профессиональной пригодности. (1 час)****Тема 25. Мои способности. (1 час)****Тема 26. Мотивы и потребности. (1 час)****Тема 27. Ошибки в выборе профессии. (1 час)****Тема 28. Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях. (1 час)****Тема 29. Современный рынок труда. Работодатель и работник. (1 час)****Тема 30. Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора. (1 час)****Тема 31. Навыки самопрезентации. (1 час)****Тема 32. Навыки самопрезентации. Резюме. (1 час)****Тема 33. Составление «Программы самовоспитания для предполагаемой будущей профессии» (1 час)**

(с дискуссионным обсуждением программ). Проба написания

обучающимися личным резюме. Сочинение «Если бы я был губернатором/президентом?»»

**Тема 34. Заключительный урок. Личный профессиональный план. (1 час)**

**4 год обучения (11 класс, 34 часов)**

**Содержание программы**

**I. Профориентация: от сбора информации до выбора профессии.**

**Тема 1. «Что изучает профориентация». (1 час)**

Дать представление о понятиях «профориентация», «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Учить пользоваться понятийным аппаратом на уроках и повседневной жизни. Воспитывать интерес к теме выбора профессии.

**Тема 2. «Рынок образовательных услуг и рынок труда Сургутского района и ХМАО - Югры». (1 час)**

Знакомятся с понятием «образовательная карта». Узнают о средних профессиональных и среднетехнических училищах, высших учебных заведениях. Основные понятия о рынке труда и учебных мест. Узнают об основных работодателях на территории Кемеровской области.

**Тема 3. «Образовательная карта учебных заведений региона. (1 час)**

Наиболее востребованные профессии в нашем городе. Перечень учебных заведений.

**Тема 4. «Кто Я или что Я думаю о себе». (1 час)**

Научить подростков выделять важные вопросы, необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу? Что могу?). Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.

**Тема 5. «Классификация профессий».**

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Дж.Холланду.

### **Тема 6. «Формула профессии. Анализ профессии».**

Понятие «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни.

### **Тема 7. «Практическая работа по анализу профессии». (1 час)**

Условия труда, требования к работнику.

### **Тема 8. «Здоровье и выбор профессии».**

Особенности своего здоровья и требований, предъявляемых профессией.

### **Тема 9. «Роль темперамента в выборе профессии».**

Беседа о типах темперамента. Карточки с описанием типов ВНД по Кречмеру. Карточки с описанием типов по И.П. Павлову. Классификация профессий К.М. Гуревича по признаку их абсолютной или относительной профпригодности. Игра «Угадай профессию».

### **Тема 10. «Характер и моя будущая карьера». (1 час)**

Упражнение «Что я испытываю, выбирая профессию?» Упражнение «Знакомьтесь, Профессия...». Беседа о формировании характера и его влиянии на выбор профессии.

Модель способностей человека. Лист рефлексии.

### **Тема 11. «Практическая работа по самоанализу своих способностей». (1 час)**

Структура выбора профессии.

Результаты исследований учащегося.

### **Тема 12. «Я – концепция или «теория самого себя». (1 час)**

Упражнение «Комплимент». Беседа о Я – концепции человека. О том, как формируется «теория самого себя» и как она влияет на выбор профессии.

Модель самооценки человека

Методика «Самооценка» Л.И. Маленковой (*Человековедение, М. ТОО «Интел Тех», 1993*). Методика исследования самооценки Я.Л.Коломинского, А.А.Реана . Упражнение «Ты лучший!»

**Тема 13. Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии». (1 час)**

Анкета. Перечень типичных ошибок. Карточки с примерами ошибок в выборе профессии.

**Тема 14. «Интересы и выбор профессии». (1 час)**

Структура мотивации по А.Маслоу. Понятийный аппарат.

**Тема 15. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию». (1 час)**

Сообщение о психологическом процессе «память», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к памяти. Сообщение о психологическом процессе «внимание», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к вниманию. Упражнения на развитие внимания. Упражнения на развитие памяти.

**Тема 16. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями». (1 час)**

Схема видов мышления человека. Перечень профессий, предъявляющий высокие требования к образному мышлению человека. Упражнения на развитие образного мышления.

**Тема 17. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности». (1 час)**

Понятие «барьеры», «гибкость мышления». Упражнения на преодоление барьеров в познавательной деятельности.

**Тема 18. «Человек среди людей. Способность к коммуникации». (1 час)**

Материалы книги А. Пиза «Язык телодвижений».

**Тема 19. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС. (1 час)**

Тест «Изучение коммуникативных и организаторских способностей (КОС)».

**Тема 20. Деловая игра «Кадровый вопрос». (1 час)**

Сценарий игры «Кадровый вопрос».

**Тема 21. «Стратегия выбора профессии». (1 час)**

Упражнение «Стратегический жизненный анализ». Упражнение «Оперативный жизненный анализ». Упражнение «Тактический жизненный анализ». Упражнение «Письмо самому себе». Коробка счастья.

## **II. Профессиональные маршруты**

### **Тема 22. «Твой профильный класс». (1 час)**

Документы, регламентирующие профильное обучение в школе.

### **Тема 23. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения». (1 час)**

Анкета на выявление предпочтений, учащихся в выборе профиля обучения.

### **Тема 24. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация». (1 час)**

Анкета «Ориентация».

### **Тема 25. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов». (1 час)**

Тест «Карта интересов».

### **Тема 26.27. Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. (1 час)**

Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.

### **Тема 28. «Лестница карьеры». (1 час)**

Беседа о понятии «карьера». Схема видов карьерного роста. Варианты плана карьеры.

### **Тема 29. «Резюме». (1 час)**

Схема написания резюме.

Варианты резюме

### **Тема 30. Практическая работа по написанию резюме. (1 час)**

Схема написания резюме. Варианты резюме

### **Тема 31. Тренинг «Перекресток». (1 час)**

## **III. Профконсультирование**

### **Тема 32. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения».**



Протоколы индивидуальной консультации.

**Тема 33. «О трудностях в выборе будущей профессии, профиля обучения». (1 час)**

**Тема 34. Итоговый урок. Эссе «Мой выбор – моя судьба». (1 час)**

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Твой выбор»  
с указанием форм деятельности  
Тематическое планирование  
1 год обучения (8 класс)**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Трудом славен человек.	1	1	
2	Учеба твой главный труд	2	2	
3	Человеческие возможности	2	1	1
4	Способности к запоминанию	1		1
5	Способность быть внимательным	2	1	1
6	Волевые качества личности	1	1	
7	«Узнаю, думаю, выбираю» Практическая работа «Визитка»	1		1
8	Беседы о конкретных профессиях	3		3
9	Классификация профессий	1	1	
10	Профессия и	2		2

	современность.			
11	Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей	3		3
12	Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать?	1		1
13	Интересы и выбор профессии «Кто я и что я думаю о себе?»	3	1	2
14	Темперамент и выбор профессии	2	2	
15	Здоровье и выбор профессии	1	1	
16	Дело твоей жизни.	1	1	
17	Профессиональный тип личности	1		1
18	Ошибки при выборе профессии.	1		1
19	Человек среди людей	1		1
20	Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают» (игра-викторина)	1		1
21	Природа – это наши корни, начало нашей жизни (экологическая игра)	1		1
22	Творческий урок (разработка проектов «Моя будущая профессия»)	1		1
23	Практическая работа (презентация и	1		1

	защита индивидуальных проектов «Моя будущая профессия»)			
	Итого	34 часа	13(38%)	65%)

**Тематическое планирование  
2 год обучения (9 класс)**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.	1	1	
2	Мир профессий.	3	1	2
3	Знакомство с профиограммами	1		1
4	Профессия типа “Человек – техника”.	1		1
5	Профессия типа “Человек – природа”.	1		1
6	Профессия типа “Человек – знаковая система”.	1		1
7	Профессия типа “Человек – человек”.	1		1
8	Профессия типа “Человек – художественный образ”.	1		1
9	Пути получения профессии. Формы обучения.	1	1	
10	Кто я, или что я	1	1	

	думаю о себе.			
11	Свойства нервной системы и темперамент.	1	1	1
12	Память.	1	1	
13	Внимание.	1	1	
14	Мышление.	1	1	
15	Эмоциональное состояние личности.	2	1	1
16	Саморегуляция.	1	1	
17	Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.	2	1	1
18	Первый шаг на пути к профессии.	1	1	
19	Современный рынок труда и его требования.	2	2	
20	Мотивы и основные условия выбора профессии.	1	1	
21	Что требует профессия от меня?	1	1	
22	Перспективы профессионального старта.	1		1
23	Составление плана профессионального самоопределения.	1		1
24	Построение образа профессионального будущего.	2	1	1
25	Подготовка к будущей карьере.	1		1

26	Детско-родительская профорientационная игра-проект “Выбор профиля”	1		1
27	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”.	1		1
	<b>Итого</b>	17 часа	17(50%)	17(50%)

**Тематическое планирование  
3 год обучения (10 класс)**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1		1
2	Самооценка и уровень притязаний	1		1
3	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	1	
4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	1	
5	Стресс и тревожность	1		1
6	Определение типа мышления	1	1	
7	Внимание и память	1	1	
8	Уровень внутренней свободы	1	1	
9	Мой психологический портрет	1		
10	Классификация профессий. Признаки профессии	1		1
11	Определение типа будущей профессии			

12	Профессия, специальность, должность. Формула профессии	1	1	
13	Интересы и склонности в выборе профессии	1	1	
14	Определение профессионального типа личности	1		1
15	Профессионально важные качества	1	1	
16	Профессия и здоровье	1	1	
17	Моя будущая профессия	1	1	
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	1	
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1		1
20	Способности к профессиям социального типа	1		1
21	Способности к офисным видам деятельности	1	1	
22	Способности к предпринимательской деятельности	1	1	
23	Артистические способности	1		1
24	Уровни профессиональной	1	1	

	пригодности			
25	Мои способности	1		1
26	Мотивы и потребности	1	1	
27	Ошибки в выборе профессии	1	1	
28	Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях	1		1
29	Современный рынок труда. Работодатель и работник.	1	1	
30	Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора	1	1	
31	Навыки самопрезентации	1		1
32	Навыки самопрезентации. Резюме	1		1
33	Составление «Программы самовоспитания для предполагаемой будущей профессии»	1		1
34	Заключительный. Личный профессиональный план	1	1	1
	<b>Итого</b>	34 часа	19(56%)	41(35%)

**Тематическое планирование  
4 год обучения (11 класс, 34 часа)**

№ п/п	Тема	Общее количество	Теоретические занятия	Практические занятия
-------	------	------------------	-----------------------	----------------------

		часов		
<b>1. Профориентация: от сбора информации до выбора профессии.</b>				
1.	Что изучает профориентация	1	1	
2.	Рынок образовательных услуг и рынок труда в Сургутском районе и ХМАО- Югре	1	1	
3.	Образовательная карта региона.	1	1	
4.	Кто Я или что Я думаю о себе.	1		1
5.	Классификация профессий.	1	1	
6.	Формула профессии. Анализ профессии.	1	1	
7.	Практическая работа по анализу профессии	1		1
8.	Здоровье и выбор профессии	1	1	
9.	Роль темперамента в выборе профессии.	1	1	
10.	Характер и моя будущая карьера.	1		1
11.	Практическая работа по самоанализу своих способностей.	1		1
12.	Я – концепция или «теория самого себя»	1		1
13.	Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».	1		1
14.	Интересы и выбор профессии	1	1	



15.	Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию.	1		1
16.	Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями.	1		1
17.	Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности.	1		1
18.	Человек среди людей. Способность к коммуникации.	1	1	
19.	Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС (коммуникативные и организаторские способности)	1		1
20.	Деловая игра «Кадровый вопрос».	1		1
21.	Стратегия выбора	1		1

	профессии.			
<b>1. Профессиональные маршруты</b>				
22.	Твой профильный класс.	1	1	
23.	О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения.	1		1
24.	Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация».	1		1
25.	Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов».	1		1
26,27.	Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.	2		2
28.	Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.			
29.	Лестница карьеры.	1	1	
30.	Резюме.			

31.	Практическая работа по написанию резюме.			
32.	Тренинг «Перекресток».	1		
<b>2. Профконсультирование</b>				
33.	О предпочтениях и трудностях в выборе будущей профессии, профиля обучения.	1		1
34.	Итоговый урок. Эссе «Кем и каким я хочу стать»			
	Итого 34 часа	34 часа	11(32%)	59(53%)