

МАОУ  
"ШКОЛА  
№ 1" КГО

Подписано  
цифровой  
подписью: МАОУ  
"ШКОЛА № 1" КГО  
Дата: 2021.04.17  
11:33:53 +05'00'

Приложение №5 к ООП – ОП ООО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №1»  
Камышловского городского округа имени Героя Советского  
Союза Бориса Самуиловича Семенова

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 68 от 28.08.2020



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Школа №1» КГО  
С.А. Вильд  
Приказ №226-О от 28.08.2020г.

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я в профессии»

Уровень образования: основное общее образование

Стандарт: ФГОС

Уровень изучения предмета: Базовый

Нормативный срок изучения предмета: 1 год

Направление: социальное

Камышлов, 2020

## Пояснительная записка

Первая серьезная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, – это выбор будущей профессии. В настоящее время в мире существует огромное количество профессий. Появляются новые профессии, изменяются характер и содержание профессионального труда, вызванные активным внедрением современной техники и прогрессивных технологий во все сферы человеческой жизни. Современному выпускнику порой трудно правильно сориентироваться в таком многообразии возможностей, и часто выбор профессии происходит стихийно. Современная социально-экономическая ситуация делает процесс профессионального самоопределения молодежи все более сложным. Обучающиеся должны найти оптимальное соотношение между собственными интересами и склонностями, потребностями рынка труда и возможностями, предоставляемыми рынком образовательных услуг.

Помочь обучающемуся правильно решить проблему профессионального выбора призвана профориентация. Именно это выдвинуло новые задачи перед системой общего образования. Для обучающихся 9-х классов основными вопросами их образовательного развития являются выбор профиля и направления продолжения обучения после 9-го класса. Разрешение этих вопросов поможет им сориентироваться в выборе дальнейшего пути получения образования, определиться с будущей сферой профессиональной деятельности. Содержание программы занятий по профориентационной и информационной работе побуждает девятиклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также ориентирует их в планах на будущую жизнь.

Программа курса внеурочной деятельности «Я в профессии» призвана помочь обучающимся в нелегкий переходный период и направлена на активизацию профессионального и личностного самоопределения подростков и старшеклассников. Это одна из нетрадиционных форм активной работы, учитывающей специфику возраста.

**Цели программы:** оказать профессиональную поддержку обучающимся 9-х классов в процессе выбора профиля обучения, направления продолжения обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, помочь им определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

### **Задачи программы:**

1. развитие сознательного отношения обучающихся к профессиональному самоопределению в соответствии со своими возможностями, способностями и требованиями рынка труда;
2. выявление склонностей и возможностей обучающихся в самоопределении, развитие их профессиональных интересов;
3. обеспечение подростков средствами самопознания, развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию;
4. формирование у слушателей курса целостного представления о мире профессий, соотносимых с профилями обучения, ознакомление с

- понятиями, характеризующими профессиональную деятельность человека по различным профилям;
5. осуществление поддержки мотивации к будущему профилю обучения, формирование мотивов саморазвития, личностного роста;
  6. развитие навыков и умений обучающихся по целеполаганию и планированию, самопрезентации, эффективному межличностному взаимодействию.

Программа курса «Я в профессии» разработана на основе программы Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии», а также программы учебного курса Смирновой Е.Е. «На пути к выбору профессии», Рогова Е.И. «Выбор профессии») и направлена на повышение уровня профессиональной зрелости обучающихся 9-х классов, то есть способности сделать осознанный профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Программа рассчитана на 35 учебных часов. Каждая тема включает в себя и практическое и теоретическое занятие. Методы ведения занятий выбираются исходя из их выраженной практической направленности. Приоритетными формами обучения являются: проектная и исследовательская деятельность, тренинги, игровые технологии, групповые дискуссии, ролевое проигрывание.

В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, брошюры, раздаточный материал.

Материал программы распределен по времени с учетом его достаточности для качественного изучения основных положений и получения запланированных результатов.

Большинство участников занятий по окончанию курса делают первоначальный профессиональный выбор. Для его закрепления психологу необходимо оказывать участникам следующую поддержку:

- расширить информационное пространство, то есть ознакомить со списком литературы, где можно найти материал о той или иной сфере трудовой деятельности, информацию об условиях поступления и обучения и требованиях к поступающим в образовательные учреждения;
- дать общие рекомендации по формированию элементарных профессиональных умений;
- при необходимости организовать тренинговую группу на добровольной основе и работать в малых группах с целью повышения психологической готовности к выбору профессионального направления.

Если некоторые участники по окончании курса не имеют четко выраженной профессиональной направленности (сомневаются в выборе или профессиональные интересы отсутствуют), то с ними необходимо проводить индивидуальную работу. Необходимо выявить причины отсутствия интереса к профессиональному выбору и проводить коррекционную работу с подростками.

**Планируемые результаты освоения**

В результате освоения данной программы обучающиеся должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности: темперамент, память, внимание, мышление, эмоции;
- уровни самоопределения (профессиональное, личностное, жизненное);
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- профессия, должность, карьера, горизонтальный и вертикальный рост;
- профессиональная мобильность;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- требования профессий к определенным качествам личности;
- личный профессиональный план;
- виды обучения: «универсальное обучение», «профильное обучение»;
- рынок труда;
- способы сохранения (профилактики) психоэмоционального здоровья в профессиональной деятельности.

На основе полученных знаний обучающиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план и резюме;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

- дать обучающемуся знания о самом себе и научить его получать эти знания
- познакомить старшеклассников с миром профессий и его многообразием
- совершенствовать коммуникативные навыки и умения
- познакомить с основами выбора профессии

Планируемые результаты освоения рабочей программы по курсу:

— приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Программа предусматривает выполнение следующих зачетных работ: составление портфолио и написание резюме. Критерии и результаты оценивания заносятся в портфолио ученика (при его наличии) в разделы: проекты, творческие работы и социальная практика.

Балльная оценка знаний обучающихся не производится.

## Содержание курса

- 1 Вводное занятие. Методика «Я в профессии»
- 2 Основы профессионального самоопределения. Типичные ошибки при выборе профессии  
*Сбор информации об интересующей профессии; профориентационная работа в школе. Типичные ошибки выбора: незнание мира профессий, незнание самого себя, незнание правил выбора профессии. Профориентационные игры: «Кто есть кто?» «Подарок», «День из жизни», «Теремок», «Федорино горе».*
- 3 Темперамент и выбор профессии. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.  
*Типы темперамента. Сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Профессиональное направление*
- 4 Познавательные способности при выборе профессии: диагностика интеллектуальной сферы.
- 5 Интересы и выбор профессии. Мотивы и потребности  
*Интересы, склонности, мотивы, потребности, методика Ясюковой «Мотивация выбора профессии»*
- 6 Способности и профессиональная пригодность.  
*Общие, специальные способности, способности к различным видам деятельности*
- 7 Чувства и эмоции. Эмоционально-волевые качества личности
- 8 Классификация профессий. Матрица профессионального выбора  
*Что такое профессия? Что такое специальность? Категории и характеристики профессии. Профессиограмма. Виды классификаций профессии, по уровню квалификации. Типы профессий по предмету труда.*
- 9 Составление формулы профессии, анализ профессии.  
*Составляющие формулы профессий, по различным параметрам: предмету труда, характеру труда, условиям труда и др.*
- 10 Профессия и здоровье: требования и ограничения
- 11-12 Пути получения профессионального образования  
*Экскурсия в Сланцевский индустриальный техникум,*
- 13 Формы получения профессионального образования  
*ВУЗы, колледжи, техникумы, очная/заочная формы обучения, бюджетная/платная основа*
- 14 Профильное обучение, классификация профилей. Профили школы.  
*Рассмотрение структуры профильного обучения (базовые, профильные, элективные курсы), профили школ Сланцевского района*
- 15 Тайм-менеджмент для жизни и профессии.  
*Планирование, управление временем*
- 16-17 Документальный фильм «Секрет»  
*Визуализация своих планов, желаний*
- 18 «Лестница карьеры». Деловая игра «Перспективы успеха»  
*Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и расширение информации о мире профессий.  
ЦЕЛЬ: Активизация процесса формирования психологической готовности учащихся к профессиональному самоопределению.*
- 19 Проблемы общения в трудовом коллективе. Способы реагирования в конфликте.  
*Трудовой коллектив и проблемы вхождения в него, аффилиация, ее составляющие: стремление к принятию и страх отвержения. Диагностика степени и вида аффилиации. Психологическая атмосфера в трудовом коллективе. Конфликт, его виды способы реагирования в конфликте: избегание, сотрудничество, компромисс, соперничество, игнорирование.*
- 20 Изменения личности в профессии

- Формирование жизненной позиции в профессиональной деятельности, профессиональные особенности личности: профессиональное самосознание, самооценка в проф. деятельности, ответственность, мобильность, обучаемость*
- 21 Профессионально-важные качества.  
*Профессионально-важные качества: специфические, неспецифические, их роль для разных типов профессий. Диагностика профессионально-важных качеств*
- 22 Специфические профессиональные качества. Личный профессиональный план  
*Знакомство с ЛПП, его параметрами и значением в проектировании профессионального пути, умения прогнозировать правильности выбора будущей профессии.*
- 23 Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе  
*Групповые нормы. Конформизм. Факторы, влияющие на уровень конформности (значимость, авторитетность, возраст и пол человека, негативизм).*
- 24 Психологические особенности публичного выступления  
*Неречевые компоненты публичного выступления; начало; язык выступающего; контроль эмоций.*
- 25 Тренинг развития коммуникативных навыков
- 26 Современный рынок труда и его требования. Уловки мошенников  
*Системы управления на современном рынке труда, резюме и требования к его построению и составлению, правила поведения на собеседовании. Уловки мошенников*
- 27 Ярмарка профессий  
*Встреча с представителями центра занятости*
- 28 Портфолио. Резюме.
- 29 Практическая работа «Составление резюме»
- 30 Навыки самопрезентации. Приемы расположения к себе.  
*Самопрезентация: фактор превосходства, самоподача привлекательности и демонстрация отношения. Знаки внимания. Compliments. Похвала и поддержка.*
- 31 Тренинг личностного роста
- 32 Профориентационная игра «Работодатель».
- 34 Деловая игра «Свой бизнес».  
*Деловое общение. Функции деловой беседы; фазы беседы (подготовительная, контактная, ориентировочная, аргументации, завершение, анализ).*
- 34 Обобщающий урок. Составление портфолио, резюме (на выбор)

### Тематическое планирование «Я в профессии»

П/п	Тема занятия	Количество во часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. Методика «Я в профессии»	1	Практическое
2	Основы профессионального самоопределения. Типичные ошибки при выборе профессии	1	Практическое
3	Темперамент и выбор профессии. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.	1	Лекционное. Практическое
4	Познавательные способности при выборе профессии: диагностика интеллектуальной сферы.	1	Лекционное. Практическое
5	Интересы и выбор профессии. Мотивы и потребности	1	Диагностика
6	Способности и профессиональная пригодность.	1	Лекционное. Практическое
7	Чувства и эмоции. Эмоционально-волевые качества личности	1	Диагностика

8	Классификация профессий. Матрица профессионального выбора	1	Лекционное Диагностика
9	Составление формулы профессии, анализ профессии	1	Лекционное Практическое
10	Профессия и здоровье: требования и ограничения	1	Практика, тест
11-12	Пути получения профессионального образования (экскурсия в Сланцевский индустриальный техникум)	2	Лекционное
13	Формы получения профессионального образования	1	Практическое
14	Профильное обучение, классификация профилей. Профили школы.	1	Практика, тест
15	Тайм-менеджмент для жизни и профессии.	1	Игровое
16-17	Документальный фильм «Секрет»	2	
18	«Лестница карьеры». Деловая игра «Перспективы успеха»	1	Игровое
19	Проблемы общения в трудовом коллективе. Способы реагирования в конфликте.	1	Лекционное
20	Изменения личности в профессии	1	Лекционное. Практическое
21	Профессионально-важные качества	1	Тренинговое
22	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе	1	Лекционное
23	Специфические профессиональные качества. Личный профессиональный план	1	Тренинговое
24	Психологические особенности публичного выступления	1	Лекционное
25	Тренинг развития коммуникативных навыков	1	Лекционное
26	Современный рынок труда и его требования. Уловки мошенников	1	Игровой урок
27	Ярмарка профессий (встреча с представителями центра занятости)	1	Практическое
28	Портфолио. Резюме.		
29	Практическая работа: составление резюме.	1	Тренинговое
30	Навыки самопрезентации. Приемы расположения к себе.	1	Практическое
31	Тренинг личностного роста	1	Лекционное
32	Профориентационная игра «Работодатель».	1	Лекционное
34	Деловая игра «Свой бизнес»	2	Практическое
35	Обобщающий урок. Составление портфолио, резюме (на выбор)	1	Практическое, игровое
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>	

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса по внеурочной деятельности «Я в профессии»**

1. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие/Под науч.ред.проф. Л.И.Вассермана – СПб.: Речь, 2010. – 192с.

2. Грановская Р. Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. – 655с.
3. Дик Н.Ф. Профильные классные часы в 10 - 11 классах. Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 2007 г.
4. Зуева Ф.А. Предпрофильная подготовка (учебное пособие для учащихся 9 классов). Челябинск: издательство «Взгляд», 2004 г.
5. Меркулова Т.В., Теплицкая А.Г. Тайм-менеджмент, или Как эффективно организовать свое время: Учебно-методическое пособие. Педагогический университет «Первое сентября» 2011. – 40с.
6. Пономаренко Л.Н., Р.В. Белоусова. Психология для старшеклассников. Ч-2. Психология общения. М., Генезис, 2004г.
1. Предпрофильная подготовка и профильное обучение как факторы обеспечения качественного доступного образования (методические материалы) / Под научной ред. Н.Н. Сабельниковой-Бегашвили, к.б.н.. – Ставрополь: ГБОУ ДПО СКIRO ПК и ПРО, 2012. – 176 с.
2. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. Москва: «Просвещение», 1991г.
3. Рогов Е.И.. Выбор профессии. Становление профессионала. М., Владос, 2003г.
4. Савченко М.Ю. Профорентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9-11 классов). Москва: издательство «Вако», 2005 г.
5. Смирнова Е.Е.. На пути к выбору профессии, С-П. «КАРО» 2003г.
6. Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профорентация в образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону: издательство «Феникс», 2005 г.
7. Фадеева Е.И.. Выбирая профессию, выбираем образ жизни. М., ЦГЛ, 2004.
8. Шмидт В.Р.. Классные часы и беседы по профорентации для старшеклассников. М., ТЦ «Сфера», 2005
9. <http://metodkabi.net.ru/> Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов «ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»