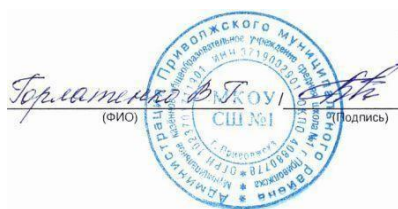


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 1 г. Приволжска



Утверждаю.  
Директор школы:



Согласовано.  
Руководитель центра:  
Потехина Д.С.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

««Моя профессия – мой выбор!»».

**В рамках сетевого взаимодействия «Билет в будущее»**

г. Приволжск

2022-2023 учебный год

## Пояснительная записка к программе дополнительного образования

### «Моя профессия – мой выбор!».

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 8-9-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 обучающихся к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также ориентирует их в планах на будущую жизнь.

Программа курса «Моя профессия – мой выбор!» призвана помочь обучающимся в нелегкий переходный период и направлена на активизацию профессионального и личностного самоопределения обучающихся. Это одна из нетрадиционных форм активной работы, учитывающей специфику возраста. Данная программа предназначена для профориентации обучающихся 8х классов. Составлена на основе программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Резапкиной Г.Н., а так же профориентационных материалов, полученных в рамках КПК «Психолого-педагогические условия сопровождения предпрофильной подготовки учащихся в контексте требований ФГОС», дополнена заданиями и материалами из популярных профориентационных источников.

## **Цели курса:**

- ✓ познакомить обучающихся с миром профессий в условиях современного рынка труда;
- ✓ помочь обучающимся сформировать представление о своих индивидуально-психологических особенностях;
- ✓ развивать коммуникативные навыки и навыки самопрезентации;
- ✓ способствовать личностному развитию обучающихся.

## **Задачи курса:**

- ✓ показать обучающимся многообразие мира профессий с учетом престижности и востребованности их в обществе и современным рынком труда;
- ✓ исследовать индивидуально-психологические особенности обучающихся, важные для выбора профиля обучения и профессии в будущем;
- ✓ сформировать у обучающихся представление об основных психических процессах (память, внимание, мышление, эмоции) и их значении в профессиональной деятельности;
- ✓ определить интересы, склонности и способности обучающихся в области профессиональной деятельности;
- ✓ сформировать у обучающихся навыки самопрезентации;
- ✓ развивать у обучающихся коммуникативные навыки
- ✓ создать условия для формирования успешной личности с адекватной самооценкой в притязаниях, морально-нравственными ценностями;
- ✓ сформировать у обучающихся целостное восприятие образа себя на основе исследования индивидуально-психологических особенностей.

Обучающиеся в результате освоения программы профориентационного курса должны:

- Уметь опираться на свой личный опыт в выборе в рамках предложенной стратегии, анализировать внешние возможности и препятствия, личные сильные и слабые стороны, планировать и ставить цели.
- Иметь практический опыт в классификации профессий согласно типологии Климова Е.Н., работе с «Матрицей профессий», в умении правильно строить коммуникацию и выбирать тактику для самопрезентации.
- Знать алгоритм стратегии выбора профессии и целеполагания, состояние современного рынка труда, пути получения профессии, личностные склонности, способности, профессиональный тип личности.

В программе курса используются:

- ✓ лекционные занятия;
- ✓ практические занятия;
- ✓ групповая работа, игровая деятельность;
- ✓ тренинговые занятия;

Элективный курс рассчитан на 34 часа учебного времени в течение года.

По завершению курса обучающиеся готовят урок-конференцию на тему «Моя профессия – мой выбор!», которая посвящена обобщению полученных знаний себе и о мире профессий.

Тематическое планирование курса  
«Моя профессия - мой выбор!»

П/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. Игра «Отгадай профессию».	1	Тренинговое
2	Перспектива успеха.	1	Практическое
3	Современный рынок труда	1	Лекционное
4	Мир профессий. Классификация Типов профессий Климова.	1	Лекционное Практическое
5	Профессиональное самоопределение. Матрица профессионального выбора	1	Лекционное Практическое
6	Общее представление о психических процессах: память, внимание, мышление	1	Лекционное. Практическое
7	Определение типа мышления	1	Диагностика
8	Темперамент и характер.	1	Лекционное Диагностика
9	Самооценка и уровень притязаний.	1	Лекционное Практическое
10	Мои жизненные ценности. Ценностные убеждения.	1	Практическое
11	Ценностные качества профессионала.	1	Лекционное
12	Чувства и эмоции. Управление эмоциями	1	Практика, тест
13	Профессиональные интересы и склонности.	1	Практика, тест
14	Методика «Карта интересов».	1	Тест
15	Тест Холланда.	1	Тест
16	Способности и профессиональная пригодность. Способности к практическим видам деятельности	1	Лекционное Практическое
17	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	Лекционное Практическое
18	Способность к профессиям социального типа	1	Лекционное. Практическое
19	Способности к офисным видам деятельности	1	Лекционное. Практическое
20	Способности к предпринимательской деятельности. Эстетические способности	1	Лекционное. Практическое
21	Факторы, влияющие на выбор профессии.	1	Тренинговое
22	Стратегии выбора профессии.	1	Практическое
23	Профессиональные качества личности.	1	Тренинговое
24	Лидер. Профессиональные роли.	1	Игровой урок
25	Коммуникативно-организаторские способности	1	Практическое
26	Навыки самопрезентации	1	Практическое
27	Развитие коммуникативных навыков	1	Практическое
28	Выбор и ответственность.	1	Лекционное
29	Ошибки в выборе профессии. Игра «Советчик»	1	Лекционное

			Игровое
30	Стресс и профессия.	1	Урок-дебаты
31	Здоровье и карьера.	1	Лекционное
32	Востребованные профессии. Престижные профессии. Профессии, потерявшие престиж	1	Лекционное
33	Деловая игра «Мировое кафе»	1	Практическое, игровое
34	Урок-конференция «Моя профессия – мой выбор!»	1	Практическое, игровое
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>	

### Ключевые понятия каждой темы занятия:

- 1 Вводное занятие. Игра «Отгадай профессию».  
*Цель: вызвать интерес у обучающихся к миру профессий*
- 2 Перспектива успеха  
*Развитие личности, взросление, права, ответственность, успех*
- 3 Современный рынок труда  
*Спрос и предложение, экономические отношения, трудовые отношения, квалификация труда*
- 4 Мир профессий. Классификация типов профессий Климова.  
*Типы профессий. Устаревшие профессии, новые профессии по Атласу профессий. ДДО Климова*
- 5 Профессиональное самоопределение. Матрица профессионального выбора.  
*Профессия, профессиональное самоопределение, должность, специальность. Внешние и внутренние социальные факторы выбора профессии. Хочу, могу, надо. Ответственность за правильный выбор.*
- 6 Общее представление о психических процессах: память, внимание, мышление.  
*Память, Внимание, Мышление. Их виды*
- 7 Определение типа мышления  
*Мышление, операции мышления, продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество*
- 8 Темперамент и характер  
*Тип темперамента, свойства нервной системы, характер, акцентуации*
- 9 Самооценка и уровень притязаний.  
*Самооценка, притязания, формула успеха*
- 10 Мои жизненные ценности. Ценностные убеждения.  
*Личностные конструкты, нормы морали*
- 11 Ценностные качества профессионала.  
*Ценность, профессионализм, личность, нормы общества*
- 12 Чувства и эмоции. Управление эмоциями.  
*Эмоции, чувства, мимика, тест эмоций, агрессия. Тест внутренней свободы*
- 13 Профессиональные интересы и склонности.

- 14 Методика «Карта интересов».
- 15 Тест Холланда.
- 16 Способности и профессиональная пригодность. Способности к практическим видам деятельности  
*Способности, пригодность, призвание. Определение технических способностей*
- 17 Способности к интеллектуальным видам деятельности  
*Тест умственного развития, Аналогии, Классификация, Обобщение, Закономерности*
- 18 Способности к профессиям социального типа  
*Ролевая игра «Конфликт», тест на особенности поведения в конфликте*
- 19 Способности к офисным видам деятельности  
*Тест «IQ-лабильность», «Атрибуты», «Клавиатура»*
- 20 Способности к предпринимательским видам деятельности. Эстетические способности  
*«Я – руководитель», «Акулы и дельфины», «Мыслитель или художник»*
- 21 Факторы, влияющие на выбор профессии.  
*Самостоятельный выбор, влияние среды, ответственность.*
- 22 Стратегии выбора профессии.  
*Способности, желания, потребности, рынок труда.*
- 23 Профессиональные качества личности.  
*Индивид, индивидуальность, личность, качества личности.*
- 24 Лидер. Профессиональные роли.  
*Авторитет, статус, роль, позиция лидера.*
- 25 Коммуникативно-организаторские способности  
*Диагностика КОС*
- 26 Навыки самопрезентации  
*Презентация, имидж, успешная личность.*
- 27 Развитие коммуникативных навыков
- 28 Выбор и ответственность.  
*Свобода, выбор, ответственность.*
- 29 Ошибки в выборе профессии. Игра «Советчик»  
*Ответственность, успех, профессиональное определение, типичные ошибки*
- 30 Стресс и профессия.  
*Стресс, стрессовые ситуации, реагирование, снятие стресса.*
- 31 Здоровье и карьера.  
*Медицинские противопоказания, профессиональные заболевания.*
- 32 Востребованные профессии. Престижные профессии. Профессии, потерявшие престиж

*Спрос и предложения, востребованность. Мода, престиж.*

- 33 Деловая игра «Мировое кафе»  
*Рассмотрение составляющих профессии, факторов, оказывающих влияние на выбор профессии и т.д.*
- 34 Урок-конференция «Моя профессия – мой выбор!»  
*Обобщение полученных знаний о себе и о мире профессий*



## **Условия реализации программы курса**

*Требования к минимально – техническому обеспечению.*

Для реализации программы необходим учебный кабинет.

Оборудование кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место учителя;
- учебная доска для записей.
- проектор для просмотра видеофрагментов
- актовый зал для тренингов

*Общие требования к реализации учебного процесса.*

Курс рассчитан на обучающихся 8-х классов, проводится один раз в неделю по одному часу. Всего часов 34, в течение которых проводятся занятия практикоориентированные, тренинговые занятия, психологическое тестирование, письменные работы, а так же двигательные упражнения с тренинговой основой. Индивидуальная консультация предполагается во внеурочное время.

### **Контроль и оценка освоения программой.**

Контроль осуществляется в виде предложения различных практических заданий, взаимодополняющих друг друга, вопросов на понимание темы, понятий, выяснение представлений.

Оценка освоения программы предполагается в виде практической работы: написание мини-сочинения в рамках подготовки к конференции на тему «Моя профессия – мой выбор!». Как критерии освоения программы используются: сопоставление результатов диагностики своих индивидуально-психологических особенностей и выбора профессии или профессионального направления; планирование получения образования с учетом требований рынка труда; альтернативные варианты получения образования.

По итогам курса для обучающихся и их родителей подготавливается информация об индивидуально-психологических особенностях и рекомендациях по выбору профессионального направления.

*Список использованных источников и литературы:*

1. Баева М.Н. «Планирование жизненного пути и карьеры: сценарий семинара-тренинга».
2. 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.
3. Грановская Р. Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. – 655с.
4. Даниличева Н.А., Балакирева Л. А. Психология профессионального успеха С-Пб, ООО«СЛП» -144 с.
5. Профессиональная ориентация учащихся: Учебное пособие для студентов/ НИ Калугин, АД. Сазонов, В.Д. Симоненко. - М: Просвещение, 1983. - 191 с.
6. Пряжников НС. «Профессиональное и личностное самоопределение» Москва-Воронеж, 1996 г.
7. Пряжников НС. Бланковые и карточные игры профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 4. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. -64с.
8. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы)/авт.-сост.Е.Д.Шваб. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 167с.
9. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности. - М.: Издательский дом «Красная площадь», 1996. -400 с: ил.
10. Резапкина Г.Н. «Выбор профессии» // «Школьный психолог» №13, 2006
11. Савенков С.В. «Профориентация в школе: тренинги», 2008
12. Семочкина Е.Н «Профессиональное самоопределение» (9-11 классы)
13. Степанов А.Н., Бендюков М.А., Соломин И.Л. «Азбука профориентации». С-Пб., 1995 г.
14. Филлимонова О. Модификация карты интересов //«Школьный психолог»№ 2,2007
15. Шеховцова Л.Ф., Тютюник Е.И. Рабочая книга профориентатора и профконсультанта Психограммы 269 профессий. Методическое пособие С-Пб, 1997
16. <http://metodkabi.net.ru/> Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов «ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»