



**Цель курса** внеурочной деятельности «Профориентационные занятия»: формирование профориентационной компетентности подростков, путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего, чтобы этот процесс был интересным и значимым для него.

**Задачи:**

1. Активизация внутренних психологических ресурсов обучающихся для формирования умения составлять и корректировать свою профессиональную перспективу
2. Осознание целей выбора будущей профессии;
3. Развитие навыков конструктивного взаимодействия;
4. Формирование класса как команды, выработка общедоступных и принимаемых всем коллективом ценностей и ориентиров для возможности дальнейшего функционирования класса как единого целого с учетом личностных особенностей всех учеников, создание благоприятных условий для групповой работы;
5. Развитие навыков рефлексии.

При проведении занятий курса используются следующие формы и методы работы:

- профориентационные игры;
- игровые профессиональные упражнения;
- самоописание;
- групповая дискуссия;
- использование конструктивной обратной связи.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Будущая профессия» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами.

**2. Место курса в учебном плане:**

На изучение курса по внеурочной деятельности «Моя будущая профессия» в 5-7-х классах отводится:

- количество часов в год - 17ч.;
- количество часов в неделю - 0,5 ч.

**Формы занятий** - рассказ, беседа, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование.

**Планируемые результаты**

**I. Личностные:**

- потребность повышать свой культурный уровень, самореализовываться 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 и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; □ формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы.

**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 приемов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

**Познавательные:**

- навык делать выводы, устанавливая 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;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

### **III. Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

- владеть приемами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- готовить исследовательские работы

#### **IV. Воспитательные результаты:**

Результаты (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

#### приобретение знаний

- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- развитие ценностного отношения подростков к труду
- об основах здорового образа жизни;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; □ о правилах проведения исследования.
- получение первоначального опыта самореализации.

приобретение опыта исследовательской деятельности

- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности.

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием обучающихся 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).

**Содержание курса внеурочной деятельности (5 класс, 17 часов)**

**Тема 1. Введение. Знакомство. Мир профессий (1 час)** Типы профессий. Экскурсия по профессиям

**Тема 2 Мои личные профессиональные планы. (1 час).**



Представление о жизненном и личном профессиональном плане

**Тема 3. Ценностные ориентации.** (1 час) Основные ценности и их упорядочивание.

**Тема 4. Самооценка и уровень притязаний.** (1 час) Собственная оценка своих возможностей

**Тема 5. Интересы и склонности в выборе профессии.** (1 час) Признаки проявления интереса. Выявление особенностей своих интересов и склонностей

**Тема 6-7. Классификация профессий по Климову. Отвечаем на вопросник Климова.** (2 час) Основные пять типов профессий. Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-ХО, Ч-Э. Построение таблицы.

**Тема 8. Правила выбора профессии.** (1 час) Основные правила выбора профессии. Составление памятки. Создание буклета.

**Тема 9. Ошибки и затруднения при выборе профессии.** (1 час) Рас Просмотр видеоролика «Типичные ошибки». Аналитическая беседа с учащимися после просмотра. Составление памятки «Не допустим ошибок при выборе профессии!».

**Тема 10. Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Профессии моего рода.** (1 час) Что я знаю о профессиях моих родителей. Профессиональные династии.

**Тема 11-12. Что такое профессиограмма?** (2 час) Описание психологического портрета на данную индивидуальную специальность.

**Тема 13. В каких учебных заведениях можно получить профессию?** (1 час) Учебные заведения г. Костромы и Костромской области.

**Тема 14. На работу устраиваемся по правилам.** (1 час) Наглядная информация о правилах устройства на работу. Составляем резюме.

**Тема 15 «Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)** (1 час) Формируем успешный выбор профессии.

**Тема 16 «Быть нужным людям...»** (1 час) Понятие профессионального выбора.

**Тема 17 Сочинение - рассуждение «Самая нужная профессия»** (1 час)

**(6 класс, 17 часов) 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. Человеческие возможности** (1 час) Знакомство и просмотр фильма ВВС «Человеческие возможности». Аналитическая беседа с учащимися по увиденному материалу.

**Тема 3. 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 4. Способность быть внимательным** (1 час). 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 5. 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 6. «Узнаю, думаю, выбираю»** (1 час) Практическая работа с методиками: «Визитка», «Тебе подходят профессии», «Узнай профессию».

**Тема 7. Беседы о конкретных профессиях** (1 час) Приглашение и беседа с фельдшером и



библиотекарем. 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 8. 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 9. Профессия и современность** (2 час) Топ-10 современных профессий

**Тема 10. Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей** (1 час) Встречи с родителями. Интервью. Анкетирование

**Тема 11. 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 12. Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?»** (1 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 - опрос другого 6-го класса 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 13. Темперамент и выбор профессии** (1 час) 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 14. 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 15. Дело твоей жизни** (1 час) Определение профессиональной готовности.

**Тема 16. Профессиональный тип личности** (1 час) Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности».

**Тема 17. Ошибки при выборе профессии** (1 час) Распространенные ошибки при выборе профессии и способы их решения. Составление буклета.

(7 класс, 17 часов)

### Содержание программы

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

**Тема 2. Пути получения профессии.** (1 час)

**Тема 3. 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 4. Свойства нервной системы и темперамент.** (1 час)

История изучения темперамента: от Гиппократа до Павлова. Типы темперамента, их влияние на профессиональную деятельность. Теплинг тест - определение свойств нервной системы,



работоспособности; опросник типа темперамента Г.Айзенка.

**Тема 5. Память.** (1 час)

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

**Тема 6. 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 11. Приемы развития внимания.

**Тема 7. Мышление.** (1 час)

Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Приемы развития.

**Тема 8. Эмоциональное состояние личности.** (1 час)

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 9. Саморегуляция.** (1 час)

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

**Тема 10. Коммуникабельность - составляющая успеха будущей карьеры.** (1 час) Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике — КОС!.

**Тема 11. 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 12. Современный рынок труда и его требования.** (1 час)

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

**Тема 13. 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 14. Что требует профессия от меня?** (1 час)

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

**Тема 15. Перспективы профессионального старта.** (1 час)

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

**Тема 16. Составление плана профессионального самоопределения.** (1 час) Алгоритм принятия решения

**Тема 17. Построение образа профессионального будущего.** (1 час)

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.



## Список литературы

- 1 .Бендюков М.А., Соломин И.Л., Ясюкова Л.А. Твой компас на рынке труда. - СанктПетербург, 2002.
- 2 . Бачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники, учебное пособие. — М: Изд-во «Ось-89», 1999.
- 3 . Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум.-2-е изд., - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1999.
- 4 . Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Хрестоматия.-2-е изд., - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1999.
- 5 . Игры - обучение, тренинг, досуг... Под. ред. В.В.Петрусинского. - М: Новая школа, 1994.
- 6 . Информационная подготовка. Образовательный курс профориентационной направленности. 8-9 классы: методическое пособие с электронным сопровождением/ автор - составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина. М.:Планета, 2011. - 64 с.
- 7 . Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. — Обнинск: «Принтер», 1993.
- 8 . Коэн Д. Язык жестов для лучшего взаимопонимания - М: Изд-во ЭКСМО. - Пресс, 2002.
- 9 . Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е изд., стер. - М: Генезис, 1999.
- 10 . Куделин А.С. Как достичь намеченных целей. Краткий путеводитель от того что вы имеете, к тому, чего вы достойны./ Серия «Психологический практикум».-Ростов н/Д: Феникс, 2003.
- 11 . Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. -СПб: Питер, 2002.
- 12 . ГЛитвак М.Е. Командовать или подчиняться? - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1997.
- 13 . Микляева А.В. Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. -СПб: Издво «Речь», 2003.
- 14 . И.Микляева А.В. Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. - СПб: Изд-во «Речь», 2003.
- 15 . Н.Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию. - М: Просвещение, 1991.
- 16 . Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. Методические разработки занятий. - М: Новая школа, 1993.
- 17 . Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО: «МОДЭК», 1997.
- 18 . Т.Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М: ВАКО, 2005. (Педагогика, психология, управление).
- 19 . Психогимнастика в тренинге. Под. ред. Н.Ю.Хрящевой. - СПб: «Ювита», 1999.
- 20 . Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. Пор. Ред. Л.М.Митиной).-: Московский психолого-социальный институт, «Флинта», 1998.
- 21 . Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. - М: Генезис, 2005. (Серия «Психолог в школе»).
- 22 . Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М: Генезис, 2003.
- 23 . Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. -СПб: Речь, 2001.
- 24 . Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. Пер. с англ., - М: Генезис, 1999.

### Содержание курса внеурочной деятельности (5 класс, 17 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение. Знакомство. Мир профессий	1
2	Человеческие возможности.	1
3	Ценностные ориентации.	1
4	Самооценка и уровень притязаний.	1
5	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
6-7	.Классификация профессий по Климову. Отвечаем на вопросник Климова.	2
8	.Правила выбора профессии.	1
9	Ошибки и затруднения при выборе профессии.	1
10	Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Профессии моего рода.	1
11-12	Что такое профессиограмма?	2
13	В каких учебных заведениях можно получить профессию?	1
14	На работу устраиваемся по правилам.	1
15	«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)	1
16	«Быть нужным людям...»	1
17	Сочинение - рассуждение «Самая нужная профессия»	1
	Всего	17 часов

### (6 класс, 17 часов)

#### Содержание программы

1	Трудом славен человек	1
2-3	Человеческие возможности	2
4-5	Способности к запоминанию	2
6-7	Способность быть внимательным	2
8-9	Волевые качества личности	2
10	«Узнаю, думаю, выбираю»	1
11-12	Беседы о конкретных профессиях	2
13	Классификация профессий	1
14-15	Профессия и современность	2
16-17	Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей	2
	Всего	17 часов



(7 класс, 17 часов)

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Жизненное и профессиональное самоопределение - один из важнейших шагов в жизни человека.	1
2	Мир профессий.	1
3	Кто я, или что я думаю о себе.	1
4	Свойства нервной системы и темперамент.	1
5	Память. Виды памяти. Нарушения памяти.	1
6	Внимание. Виды внимания. Нарушения внимания.	1
7	Мышление. Виды мышления. Нарушения мышления.	1
8	Эмоциональное состояние личности.	1
9	Саморегуляция.	1
10	Коммуникабельность - составляющая успеха .	1
11	Первый шаг на пути к профессии.	1
12	Современный рынок труда и его требования.	1
13	Мотивы и основные условия выбора профессии.	1
14	Что требует профессия от меня?	1
15	Перспективы профессионального старта.	1
16	Составление плана профессионального самоопределения.	1
17	Построение образа профессионального будущего.	1
	Всего	17 часов