

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Шилкинская средняя общеобразовательная школа № 51

СОГЛАСОВАНО

«1» июня 2021г.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Калчугин А.Н.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №34/3

от «1» июня 2021г.

Директор школы \_\_\_\_\_ Суюнда В.В.

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

### **«Я и моя будущая профессия»**

для обучающихся 8 классов

**Составитель:**

Чистохина Анна Олеговна

г. Шилка

2021-2022 учебный год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ: .....	13
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:.....	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Если вы удачно выберете труд и вложите в него душу,  
то счастье само вас отыщет».

К.Д.Ушинский

Ранняя юность — единственная пора социально-узаконенного, общественно необходимого выбора растущим человеком своего собственного будущего. Ведущий вид деятельности обучающихся данного возраста — учебно-профессиональный. Характерной чертой его является формирование жизненных планов, связанных с выбором профессии. К выбору профессии не многие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. С одной стороны, они еще не знают, что такое профессиональный труд и чем конкретно придется заниматься человеку, избравшему для себя ту или иную профессию. С другой стороны, не могут полностью представить себе, как адаптироваться к условиям будущей профессии. И здесь, как правило, они создают идеал собственного будущего, которое оторвано от реальности. Большинство юношей и девушек выбирают профессию, руководствуясь именно этим идеалом, в дальнейшем у них возникают разочарование и желание попробовать себя в другой сфере; таким образом, выбор профессии осуществляется методом “проб и ошибок”.

Рабочая программа составлена на основе программы Резапкиной Г. В., «Я и моя профессия»: Программы профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, на основе программы Г. В. Резапкиной «Я и моя профессия» с дополнением из программы «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С. Н. Чистякова и «Программы занятий по профессиональной ориентации» А. П. Чернявской.

Данная программа разработана в соответствии учебным планом образовательного учреждения. Программа разработана на основе федеральных государственных стандартов общего образования, предназначена для основной школы общеобразовательных учреждений и рассчитана на весь год обучения — в 8 классе. В соответствии учебным планом в 8 классе на учебный предмет «Профориентация» отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

Настоящая программа предназначена для содействия социально-психологической адаптации подростков. Задачей программы является также «наведение мостов» между традиционным теоретическим школьным образованием и «живой жизнью», т.е. конкретными проблемами подростков, рассматриваемыми в режиме «реального времени» при общении с педагогом-психологом на индивидуальных или тренинговых занятиях.

Общеизвестно, что 8 класс является сенситивным периодом для развития общения, рефлексии, самопознания. Фокус интересов подростков переносится с учебной деятельности на деятельность общения. Традиционная педагогика игнорирует этот факт и пытается удержать учебные интересы подростков при помощи репрессивных мер. В то же время многочисленные исследования показывают, что проблемы «трудного» возраста смягчаются при организации занятий, ориентированных на самопознание подростков. Такие занятия дают реальную возможность для взрослого быть приглашенным в «заповедный мир» подростков, реальную возможность влиять на формирование личности тинэйджера.

Каждый подросток сегодня — это будущий взрослый завтра. И именно от его социально-психологической адаптированности зависит, будет ли он творческим, преуспевающим работником или безработным с массой материальных и психологических проблем. Известно, что «ноги» психологических проблем растут из детства.

В силу вышеизложенного, представляется целесообразным введение специального курса по основам предпрофильной подготовки 8-классов, как дополнительной образовательной программы.

Цикл занятий по предпрофильной подготовке лишен чрезмерной теоретической нагрузки. На каждом уроке планируется либо тестирование, либо эксперимент, либо игровая ситуация. На каждом занятии учащиеся получают конкретную информацию о своих особенностях. Программа завершается уроком-конференцией «Моя будущая профессия».

Содержание занятий предполагает последовательное расширение и углубление представлений о себе и о будущей взрослой жизни. Программа предполагает не только самопознание учащихся, но и знакомит их с основными способами самоуправления своими способностями и чувствами, ситуациями общения и конфликта.

### **Цели программы:**

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку учащимся 8-х классов;
- открыть перед юношами и девушками перспективу в дальнейшем личностном развитии;
- помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

### **Задачи курса:**

- предоставление информации о мире профессий и профессиональной ориентации;
- выявление интересов, склонностей, способностей школьников, ориентированных на выбор профиля обучения в старшей школе;
- формирование способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии;
- совершенствование навыков самопрезентации и уверенного поведения;
- оказание помощи в выборе профиля дальнейшего обучения.

### **Цель профориентационной работы в школе:**

- оказания профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

### **Задачи профориентационной работы:**

- получение непротиворечивых данных о предпочтениях, склонностях и возможностях учащихся для разделения их по профилям обучения;
- обеспечение широкого диапазона вариативности профильного обучения за счет комплексных и нетрадиционных форм и методов, применяемых на уроках элективных курсов и в воспитательной работе;
- дополнительная поддержка некоторых групп школьников, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – учащихся коррекционных классов и школ и др.;
- выработка гибкой системы сотрудничества старшей ступени школы с учреждениями дополнительного и профессионального образования, а также с предприятиями города, региона.

### **Принципы профориентационной работы в школе**

Важно помнить, что профориентационная работа в школе приносит пользу только тогда, когда к профориентационной работе привлечён весь коллектив школы, и когда соблюдаются следующие принципы:

1. Систематичность и преемственность - профориентационная работа не должна ограничиваться работой только со старшеклассниками. Эта работа ведется с первого по выпускной класс.
2. Дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся в зависимости от возраста и уровня сформированности их интересов, от различий в ценностных ориентациях и жизненных планах, от уровня успеваемости.
3. Оптимальное сочетание массовых, групповых и индивидуальных форм профориентационной работы с учащимися и родителями.

### **Обучающийся должен уметь:**

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный, профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности, навыки самопрезентации и уверенного поведения;

- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах в условиях современного рынка;
- классифицировать профессии, разделять понятия, относящиеся к профориентологической науке (“профессия”, “специальность” и др.
- выбрать профиль дальнейшего обучения в соответствии с собственными возможностями, интересами и склонностями; самопрезентовать себя, составлять резюме.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший, что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п./п	Наименование разделов и тем	Всего часов
I.	Что я знаю о своих возможностях	9 часов
II.	Что я знаю о профессиях	8 часов
III.	Способности и профессиональная пригодность.	8 часов
IV.	Планирование профессиональной карьеры	9 часов
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала
-------	------------	-------------	-----------	--	---------------	---

1	Введение в мир профессий.	1 час	Урок-беседа	Вводное анкетирование (знакомство с классом в плане предпочтений, желаний, положения дел с выбором профессии на сегодняшний день) «Оригинальное знакомство».	Анкетирование	Знать понятие «профориентация».
2	Самооценка и уровень притязаний.	1 час	Урок-беседа	Получение необходимой информации о самооценке учащихся. Формирование у участников установки на саморазвитие в рамках занятий по профопределению.	Диагностика	Определить свой уровень самооценки.
3	Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	1 час	Урок-беседа	Определение понятия темперамент. Виды темперамента. Задание на определение темперамента. Формирование теоретических представлений о характере и темпераменте. Развитие навыков работы с диагностическим материалом.	Диагностика	Уметь определять свой темперамент. Знать свои сильные и слабые стороны.
4	Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций.	1 час	Урок-беседа	Получение необходимой информации о чувствах и эмоциях. Тренинги на распознавание чувств.	Тренинг	Знать понятие «эмоции» и «чувства».
5	Что такое стресс.	1 час	Урок-беседа	Определение, что такое стресс. Виды стресса, от чего он возникает. Понятие стрессоустойчивости.	Диагностика	Знать понятие. Умение справиться со стрессом.
6	Определения типа мышления.	1 час	Урок-беседа	Что такое мышление, какое бывает мышление. Определение мышления.	Диагностика	Уметь определить свой тип мышления.
7	Внимание и память.	1 час	Урок-беседа	Что такое память и внимание. Виды памяти и внимания. Как можно развивать память и внимание.	Диагностика	Уметь определить вид памяти.
8	Уровень внутренней свободы.	1 час	Урок-беседа	Уровень внутренней свободы – субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.	Самостоятельная работа.	Знать свой уровень внутренней свободы.
9	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1 час	Урок-беседа	Повторение изученного.	Самостоятельная работа.	Закрепление изученного материала

10	Классификации профессий. Признаки профессии.	1 час	Урок-беседа	Деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).	Самостоятельная работа.	Уметь различать понятия «специальность» и «специализация».
11	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1 час	Урок-беседа	Деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).	Самостоятельная работа.	Знать правила приема в учебные заведения.
12	Определение типа будущей профессии	1 час	Урок-беседа	Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии.	Самостоятельная работа.	Знать состояние современного рынка труда, спрос на различные типы профессий.
13	Интересы и склонности в выборе профессии.	1 час	Урок-беседа	Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.	Диагностика	Иметь представление о понятиях мотива, интереса, склонности.
14	Определение профессионального типа личности.	1 час	Урок-беседа	Определение профессионального типа личности.	Диагностика	Уметь определить свой профессиональный тип личности.
15	Профессионально важные качества.	1 час	Урок-беседа	Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти	Самостоятельная работа.	Уметь принимать участие в эвристической беседе.

				качества называются профессионально важными.		
16	Профессия и здоровье.	1 час	Урок-беседа	Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.	Самостоятельная работа.	Знать разновидности болезней, связанных с различными профессиями.
17	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1 час	Урок-беседа	Обобщающий урок по основным понятиям.	Самостоятельная работа.	Закрепление изученного материала
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1 час	Урок-беседа	Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называют “задатками”, то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Хорошая память, внимание, ум одним даны от природы, другие развивают их упражнениями. Задатки — это наши возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.	Самостоятельная работа.	Знать общие и специальные способности, качества успешного человека.
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1 час	Урок-беседа	Высокий уровень общего умственного развития является условием успешной профессиональной деятельности учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и др.	Диагностика	Определить свой уровень интеллекта.

				Определяется он как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.		
20	Способности к профессиям социального типа.	1 час	Урок-беседа	Люди, успешные в профессиях социального типа, уважают и ценят людей: учеников и студентов, клиентов и пациентов, пассажиров и покупателей, испытывают повышенные чувство ответственности за свою работу	Самостоятельная работа.	Уметь создать индивидуальный профессиональный план.
21	Способности к офисным видам деятельности.	1 час	Урок-беседа	Люди, относящиеся к офисному типу, отличаются аккуратностью, потребностью систематизировать и классифицировать информацию и предметы материального мира. Без таких людей жизнь превратилась бы в хаос. Успешная профессиональная деятельность людей, относящихся к этому типу, определяется их интеллектуальными и личностными особенностями. Наличие этих способностей у себя вы можете определить с помощью следующего задания.	Самостоятельная работа.	Выявить свои виды способности к офисным видам деятельности.
22	Способность к предпринимательской деятельности	1 час	Урок-беседа	Интересы и склонности в выборе профессии. Появление интереса к какому-либо занятию, его развитие и поддержка. Важно ли совпадение интересов ребенка с его будущей профессией.	Самостоятельная работа.	Выявить свои виды способность к предпринимательской деятельности.
23	Эстетические способности	1 час	Урок-беседа	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Формирование установки на необходимость	Диагностика	Понять «возрастной период».

				профессионального самоопределения.		
24	Уровни профессиональной пригодности	1 час	Урок-беседа	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Формирование установки на необходимость профессионального самоопределения.	Самостоятельная работа.	Понятия «профессиональная карьера».
25	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1 час	Урок-беседа	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	Самостоятельная работа.	Закрепление изученного материала.
26	Мотивы и потребности.	1 час	Урок-беседа	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.	Самостоятельная работа.	Иметь представление о понятиях мотива и потребностей.
27	Ошибки в выборе профессии	1 час	Урок-беседа	Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий и себя. Незнание правил выбора профессии	Самостоятельная работа.	Знать типичные ошибки при выборе профессии.
28	Современный рынок труда.	1 час	Урок-беседа	Изменение взглядов, дополнение планов рекомендациями по результатам тестов - работа с личными профессиональными планами.	Самостоятельная работа.	Иметь представление об основных формах занятости.
29	Пути получения профессии.	1 час	Урок-беседа	Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.	Самостоятельная работа.	Знать общие и специальные способности, качества успешного человека.
30	Навыки самопрезентации.	1 час	Урок-беседа	Работа с тестами, с информацией. Определение своего профессионального типа личности.	Самостоятельная работа.	Уметь презентовать себя.
31	Стратегия выбора профессии часть 1	1 час	Урок-беседа	Занятие – автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования. Учащиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет	Самостоятельная работа.	Знать навыки и применять целеполагания, планирования, прогнозирования.

				профессия с возможностями человека (претендента).		
32	Стратегия выбора профессии часть 2	1 час	Урок-беседа	Определение своего профессионального типа личности. Дать представление о профессиональных и жизненных планах, профессиональной пригодности и профессионально важных качествах личности, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.	Самостоятельная работа.	Уметь составлять индивидуальный образовательный маршрут и знать различные варианты получения профессии.
33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1 час	Урок-беседа	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	Самостоятельная работа.	Знание стратегии. Способы аналитического решения.
34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	1 час	Урок-беседа	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.	Самостоятельная работа.	Закрепление изученного материала

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Балашова, И. А. Профориентационная деятельность образовательного учреждения // Справочник руководителя ОУ. - 2008. - № 2. - С. 48-64.
2. Баранюк, Е. Г. Залог успеха: управление собственными ресурсами: пособие для учащихся / Е. Г. Баранюк. - М.: Просвещение, 2009. - 176 с.
3. Бобровская, Л. Н. Анкеты по профориентации для старшеклассников // Практика административной работы в школе. - 2008. - № 1. - С. 56-59.

4. Прекрасное далеко: кем быть? / авт.-сост. А. Р. Борисевич, В. Н. Пунчик. – Минск: Красико – Принт, 2010. – 128с.

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Баранюк, Е. Г. Залог успеха: управление собственными ресурсами: программа и методические рекомендации / Е. Г. Баранюк. - М.: Просвещение, 2009. - 176 с.
2. Барсукова, Т. Почему и как самоопределяется ребенок? // Директор школы. - 2010. - 3 1. - С. 76-80.
3. Волошин, С. Использование метода профессиональных проб в профконсультационной работе с учащимися старших классов // Школьные технологии. - 1999. - № 4. - С. 306-309.
4. Гужавина, Н. А. Программа проекта по профориентационной работе, предпрофильной подготовке, профильному обучению // Завуч. - 2008. - № 3. - С. 4-23.
5. Деденко, Н. Профессиональное самоопределение учащихся как фактор качества образования в условиях профильного обучения // Инновационные проекты и программы. - 2010. - № 2. - с. 49-52+ с. 52-53.
6. Каверина, Р. Изучение способностей школьников - основа профориентации // Народное образование. - 2001. - № 5. - С. 129-136.
7. Криволапова, Н. Профессиональное самоопределение школьников в новых социально-экономических условиях // Народное образование. - 2011. - № 5. - С. 170-176.
8. Лепешева, Е. Технологии построения программы личностного и профессионального самоопределения учащихся «Мой жизненный выбор» // Воспитательная работа в школе. - 2007. - № 5. - С. 98-102.
9. Малышева, М. К. Модель допрофессиональной подготовки учащихся // Справочник руководителя ОУ. - 2008. - № 2. - С. 65-74.
10. Мартина, Н. Как помочь школьнику определиться с профессией? // Директор школы. - 2007. - № 10. - С. 79-82.
11. Мероприятия, программы по профориентации // Работа социального педагога. - 2011. - № 2. - С.4-67 .

12. Методические рекомендации по организации профессионального самоопределения учащихся. - Завуч. - 2003. - № 2. - С. 63-67.
13. Осницкий, А. К. Диагностика возможностей учащихся в профконсультировании // Психологическая диагностика. - 2004. - № 2. - С. 13-24.
14. Простатина, О. Ю. Игровые методы профориентационной работы с подростками // Справочник классного руководителя. - 2011. - №8. - С.60-65.
15. Профессиональное самоопределение учащихся / авт.-сост. В. С. Терех. – Минск: Красико – Принт, 2011. – 128с.
16. Профориентационная работа классного руководителя //Классный руководитель. - 2008. - № 7. - С. 3-66.
17. Профориентация в школе / сост. С. В. Тарасевич, Н. А. Шалима, О. А. Купревич, Е. Н. Пастушкова. – Минск: Красико – Принт, 2007. – 128с.
18. Профориентация в школе / сост. С. В. Тарасевич. - Минск: Красико-Принт, 2007. - 128 с.
19. Пряжников, Н. Игра «Профконсультация» // Воспитательная работа в школе. - 2007. - № 5. - С. 90-97.
20. Пряжников, Н. Лекции, игры, упражнения и другие способы заинтересовать школьников профессиональным самоопределением // Директор школы. - 2008. - № 6. - С. 84-89.
21. Резапкина, Г. "Правильный выбор профессии": система классных часов для уч-ся 5-9 классов // Спутник классного руководителя - 2011. - № 4, 5, 6. - С. 108-117.
22. Резапкина, Г. В. Акцентуация и выбор профессии // Школьные технологии. - 2011. - №1. - С.170-179.
23. Резапкина, Г. Профориентация школьников // г. Классное руководство и воспитание школьников. - 2007. - № 18. - С. 31-39.
24. Резапкина, Г. Уроки самоопределения: самопознание и навыки общения: Профориентационные занятия в 5-7 классах // Воспитательная работа в школе. - 2011. - №3. - С.132-140.
25. Резапкина, Г. Уроки самоопределения: эмоции и развития личности: Профориентационные занятия в 8-9 классах // Воспитательная работа в школе. - 2011. - №4. - С.127-134.
26. Рыбанов, А. А. Информационные технологии в профориентационной работе // Школьные технологии. - 2011. - №3. - С.173-177.

27. Садовская, Ю. Г. План работы по профориентации учащихся // Практика административной работы в школе. - 2008. - № 3. - С. 31-35.

28. Челнокова, Т. Организация методической работы школы по повышению профориентационной культуры педагога // Практика адм.раб. - 2011. - № 1. - С. 43-46.

29. Шамсутдинова, И. Г. Психолого-педагогическая поддержка профессионального самоопределения учащихся // Педагогика. - 2008. - № 10. - С. 62-67.