

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа

Утверждено:
Директор МАОУ
Кунарская СОШ
А.А.Асочакова
Е.А. Асочакова
«29 августа» 2024 г.



Согласовано:
Зам. директора по ВР
М.А. Паителеева
М.А. Паителеева
«29 августа» 2024 г.

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Билет в будущее»**

Уровень образования, класс: основное общее образование, 7 класс
Количество часов: 34
Учитель, категория: Паначева Ольга Павловна, ВКК.
Срок реализации: 2024-2025 г.

с. Кунарское 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе всё более актуальной становится проблема создания условий для успешного профессионального самоопределения выпускников общеобразовательных учебных заведений. Экономическая и социальная обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В связи с переходом школы на профильное обучение, учащиеся к 10 классу должны определиться с выбором предметов, изучаемых на профильном уровне. Зачастую дети не готовы к осознанному выбору своей будущей профессии и выбирают те учебные заведения и специальности, в которые могут поступить на основе баллов своих документов и итогов выпускных экзаменов. В этой связи растёт большое количество студентов, обучающихся не по той профессии, бросающих свои учебные заведения и молодых работников, понимающих, что пришли не туда.

На современном этапе от учащихся требуется четкое осознание своих целей, умение планировать, корректировать свои планы и сознательно претворять их в жизнь.

Данный курс знакомит школьников с общими основами выбора профессии (информационными, психологическими, практическими). Знание этих основ обеспечивает учащимся принятие адекватного решения, как о выборе конкретного типа профессии, так и о пути дальнейшего образования.

Чтобы сделать правильный профессиональный выбор подростку необходимо ориентироваться в мире профессий, знать какие требования предъявляет профессия к человеку, надо изучить свои индивидуальные особенности. Подростковый возраст является возрастным этапом развития, который наиболее благоприятен для осознания самого себя, своих индивидуальных особенностей, построения планов на ближайшее и отдаленное будущее. Этот этап можно назвать готовностью к самоопределению. В подростковом возрасте складывается избирательный характер отношения к школьным предметам, появляются профессионально ориентированные мотивы учения, к приобретению профессиональных знаний.

Не имея еще ни достаточного жизненного опыта, ни опыта принятия решений, обучающиеся должны определиться в важном вопросе – вопросе выбора профессии, который является одним из самых первых серьезных выборов для большинства школьников. Часто обучающиеся испытывают серьезные затруднения в выборе такого рода. Поэтому так важно у обучающихся подросткового возраста формировать психологическую готовность к профессиональному самоопределению, осуществлять психологическое сопровождение выбора профессии и подготовки к ней.

В ходе проведения профориентационной работы с подростками важно предоставлять им необходимую информацию о профессиях и ситуации на рынке труда, активизировать самостоятельную работу по поиску информации об учебных заведениях. В этом подростку сможет помочь программа профориентационных занятий «Билет в будущее».

Программа «Билет в будущее» предназначена для обучающихся 7 класса

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель программы: содействие в профессиональном самоопределении обучающихся, развитие у школьников психологической готовности к профессиональному самоопределению.

Достижение этой цели предполагает решение следующих задач:

1. Развитие представлений и понятий, связанных с миром профессий;
2. Знакомство со сведениями о современных, востребованных профессиях и региональных учебных заведениях;
3. Активизация самопознания, развитие умения соотносить индивидуальные особенности с требованиями будущей профессии;
4. Формирование умения планировать свое профессиональное будущее;
5. Формирование навыков принятия решений и преодоления препятствий на пути к достижению целей;
6. Формирование представлений о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства, становления карьеры.
7. Формирование умений и навыков, необходимых для успешной самопрезентации;
8. Создание условий для формирования у обучающихся сознательного отношения к выбору своей будущей профессии, повышение уровня мотивации к профессиональному самоопределению.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и уметь изменять его;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные;
- освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами тренинга. Основное содержание групповой работы составляют дискуссии, мозговые штурмы, ролевые игры, психотехнические приемы, диагностические методики, профориентационные игры, продуктивно-творческая деятельность.

Программа включает себя четыре раздела:

Раздел 1. Вводный. Мир профессий.

Раздел 2. Личностные особенности.

Раздел 3. Система профессионального образования. Поиск работы и трудоустройство.

Раздел 4. Заключительный.

Планируемый результат.

По окончании цикла занятий подростки должны:

1. Иметь представление о классификации профессий (типы профессий; группы профессий, относящиеся к тому или иному типу), требованиях для каждого типа профессий. Определить наиболее привлекательный для себя тип профессий и группу профессий.

2. Знать о необходимости соотнесения своих индивидуальных особенностей с требованиями будущей профессии, знать свои индивидуальные особенности.

3. Знать о том, какие специалисты нужны на рынке труда.

4. Приобрести навыки преодоления препятствий на пути к достижению целей, принятия решений и эффективного взаимодействия в группе.

5. Приобрести представления о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства.

6. Приобрести навыки успешной самопрезентации, составления резюме.

Пространственно-временная организация.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю.

Содержание программы

Тема 1. Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. 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. 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). Дать определение понятиям “профессиограмма: цель труда, предмет труда, средства и условия организации труда”, “профессиональная пригодность”. Опросник ДДО Климова, Карта интересов.

Тема 4. Профессии типа “Человек – техника”, “Человек – природа”.

Тема 5. Профессии типа “Человек – знаковая система”, “Человек – художественный образ”.

Тема 6. Профессия типа “Человек – человек”.

Тема 7. Пути получения профессии.

Тема 8. Кто я, или что я думаю о себе. Внутренний мир человека и возможности его самопознания.

Тема 9. Свойства нервной системы и темперамент. История изучения темперамента: от Гиппократов до Павлова. Типы темперамента, их влияние на профессиональную деятельность. Опросник типа темперамента Г. Айзенка. **Память.**

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

Внимание. Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Структура и характеристики внимания: объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Приемы развития внимания.

Мышление. Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Приемы развития.

Тема 10. Эмоциональное состояние личности. Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. “Шкала самооценки”. **Саморегуляция.** Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить “лишний пар”. Десять шагов уверенности в себе. **Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.** 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. Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе профессии. **Мотивы и основные условия выбора профессии.** “Хочу – могу – надо” - необходимые условия правильного выбора. “Мышеловки” легких денег, или возможность попадания в финансовую зависимость.

Тема 12. Современный рынок труда и его требования. Социально-профессиональная мобильность – качество современного человека. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самосовершенствование.

Тема 13. Что требует профессия от меня? Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика “работа для вас”), “Центр занятости населения”. **Перспективы профессионального старта.** Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме. Правила поведения на собеседовании. Интервью при приеме на работу (ролевая игра).

Тема 14. Составление плана профессионального самоопределения. Алгоритм принятия решения

Тема 15. Построение образа профессионального будущего. 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 16. Подготовка к будущей карьере. Психологический портрет личности. Ролевая игра “Встреча через 10 лет”. **Профориентационная игра-проект “Выбор профиля”.**

Тема 17. Самооценка и уровень притязаний. Методика самооценки индивидуальных возможностей, карта интересов, опросник профессиональной готовности.

Тема 18. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Темперамент. Особенности проявления основных типов темперамента в учебной и профессиональной деятельности.

Тема 19. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Ведущие отношения личности: к деятельности, к людям, к самому себе, к предметному миру. Эмоциональные состояния личности. **Стресс и тревожность.** Работоспособность. Как стресс мешает жизни и работе.

Тема 20. Определение типа мышления. Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления. Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления.

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

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

Тема 21. Уровень внутренней свободы. Классификация профессий. Признаки профессии. Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Матрица выбора профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся.

Тема 22. Определение типа будущей профессии.

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 23. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Классификация профессий. Цели труда. Классификация профессий по Е.А. Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А. Климова. Профессиограмма: подробное описание профессии.

Тема 24. Интересы и склонности в выборе профессии. Анкета: «Карта интересов»; упражнение: «Проверка устойчивости своих интересов»; дискуссия: «Как вы относитесь к идее испытания способностей?».

Тема 25. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье. 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 26. Моя будущая профессия. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Общие и специальные способности. Формирование способностей. Взаимосвязь задатков и способностей. Интересы и склонности. Влияние интересов, склонностей и способностей на выбор профессии.

Тема 27. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Артистические способности.

Тема 28. Уровни профессиональной пригодности.

Тема 29. Мои способности. Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии.

Тема 30. Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях. Работодатель и работник. Пути получения профессии.

Тема 31. Навыки самопрезентации. Резюме.

Тема 32. Составление «Программы самовоспитания для предполагаемой будущей профессии» (с дискуссионным обсуждением программ). Проба написания обучающимися личных резюме. Сочинение «Если бы я был губернатором/президентом?». Стратегии выбора профессии. Личный профессиональный план.

Тема 33-34 Итоговое занятие “Перелистывая страницы”

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Индивидуальные	Групповые	
				теория	прак-тика
1	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.	1	-	1	-
2	Мир профессий.	1	-	0,5	0,5
3	Знакомство с профессиограммами	1	-	-	1
4	Профессии типа “Человек – техника”, “Человек – природа”.	1	-	0,5	0,5
5	Профессии типа “Человек – знаковая система”, “Человек – художественный образ”.	1	-	0,5	0,5
6	Профессия типа “Человек – человек”.	1	-	0,5	0,5
7	Пути получения профессии.	1	-	1	-
8	Кто я, или что я думаю о себе.	1	-	0,5	0,5
9	Свойства нервной системы и темперамент. Память. Внимание. Мышление.	1	-	1	-
10	Эмоциональное состояние личности. Саморегуляция. Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.	1	-	0,5	0,5
11	Первый шаг на пути к профессии. Мотивы и основные условия выбора профессии.	1	-	0,5	0,5
12	Современный рынок труда и его требования.	1	-	0,5	0,5
13	Что требует профессия от меня? Перспективы профессионального старта.	1	-	0,5	0,5
14	Составление плана профессионального самоопределения.	1	-	0,5	0,5
15	Построение образа профессионального будущего.	1	-	0,5	0,5
16	Подготовка к будущей карьере. Профориентационная игра-проект “Выбор профиля”.	1	-	-	1
17	Вводное занятие.	1	-	0,5	0,5
18	Самооценка и уровень притязаний.	1	-	0,5	0,5
19	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	-	0,5	0,5
20	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных	1	-	1	-

	эмоций. Стресс и тревожность.				
21	Определение типа мышления. Внимание и память.	1	-	1	-
22	Уровень внутренней свободы. Классификация профессий. Признаки профессии.	1	-	0,5	0,5
23	Определение типа будущей профессии.	1	-	1	-
24	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1	-	-	1
25	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	-	-	1
26	Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	1	-	-	1
27	Моя будущая профессия. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	-	-	1
28	Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Артистические способности.	1	-	1	-
29	Уровни профессиональной пригодности.	1	-	-	1
30	Мои способности. Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии.	1	-	0,5	0,5
31	Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях. Работодатель и работник. Пути получения профессии.	1	-	-	1
32	Навыки самопрезентации. Резюме.	1	-	-	1
33	Составление «Программы самовоспитания для предполагаемой будущей профессии» Стратегии выбора профессии. Личный профессиональный план.	1	-	-	1
34	Итоговое занятие "Перелистывая страницы".				

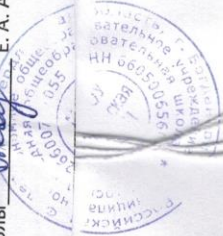
Список использованной литературы

1. Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь, 2007.
 2. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера» Под ред. С.Н. Чистяковой.-М.: Просвещение, 1998.
 3. Зарипова А. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: Чистые пруды, 2007.
 4. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: Вако, 2005.
 5. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000.
 6. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. Практическое руководство для педагогов и школьных психологов. – М.: Генезис, 2004.
 7. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». – СПб.: Речь, 2007.
 8. Шеховцова Л., Шеховцов О. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе. – СПб.: Северо-Запад, 2006.
- Чернов С.В. Азбука трудоустройства. Элективный курс для 9-11 классов. - М.: Вита-пресс, 2007.

Пролито, пронумеровано

_____ листов

Директор школы *Е. А. Асочакова*



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568830

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025