

Рассмотрено  
на заседании  
методического  
объединения  
Протокол № \_\_\_\_  
от «25» 08 2020 г.,  
Руководитель МО:  
С.В. Кларисова

Согласовано  
«25» августа 2020 г.  
Зам. директора по УВР  
Каримова Даригольфия

Утверждено:  
Директор школы:  
Мис  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**"Психология и профессиональная ориентация"**

г. Чапаевск, 2020г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психология и профессиональная ориентация» 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.

Сведения о программе: рабочая программа внеурочной деятельности по профориентации для 10-11 классов.

Информация о количестве часов.

На изучение программы «Психология и профессиональная ориентация» по учебному плану отводится 34 часа в год в 10 классе и 34 часа в год в 11 классе.

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования среднее общее образование предусматривает профильное обучение, задача которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т. п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Актуальность программы определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах.

В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит общеобразовательной школе, поэтому профессиональное самоопределение обучающихся — социально-значимый раздел обучения. В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший, что он хочет (цели, жизненные планы, склонности), что он есть (интеллект, личностные и физические свойства), что он может (возможности и способности), что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Обучающимся для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке

труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна система профориентации в образовательном учреждении.

### **Планируемые результаты: метапредметные**

1. Формирование актуального для подростков информационного поля мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;

2. Формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.

3. Знакомство с «азбукой» трудоустройства и основами трудового права.

Повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений. Расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании;

### **личностные**

Определение степени соответствия профиля личности и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся;

Приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося;

Формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия;

Развитие способности адаптироваться в реальных социальноэкономических условиях.

Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;

Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики;

Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;

Создание условий для развития прикладных умений (способность действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, корректировать выбор, презентовать себя);

Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;

Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.

### **Содержание курса**

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем

темам курса проводятся практические работы. Изучение отдельных разделов курса предусматривает экскурсии на различные предприятия, в учреждения, объединения, концерны, крестьянско-фермерские хозяйства. В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация аудио- и видеofilmов, семинары, описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий, диспут, конкурс, составление и решение профориентационных кроссвордов.

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

Механизм формирования ключевых компетенций. Для развития у школьников познавательных интересов, расширения профессионального кругозора должна быть предусмотрена самостоятельная внеурочная деятельность: работа с литературой, в кружках, подготовка рефератов, анализ содержания труда рабочих, выполнение индивидуальных творческих заданий, общественно полезного, производительного труда и др.

В процессе выполнения профессиональных проб преподаватель (мастер производственного обучения) изучает учащихся, наблюдает их работу, оценивает самостоятельность, активность, стремление достичь определенных профессиональных результатов. Как правило, наблюдения следует сочетать с беседами, целевой рекомендацией по выбору профессии, совершенствованию знаний, умений в определенной сфере деятельности, корректировке их профессиональных планов с учетом индивидуальных особенностей каждого.

К организации и проведению профессиональной пробы целесообразно привлекать родителей учащихся. Руководителю важно знать их мнение, пожелания, конструктивные предложения.

Специфика задач курса исключает обращение к традиционной системе оценивания знаний и умений учащихся. Эффективность усвоения следует оценивать по показателям сформированности у школьников способности к выбору профессии.

**Виды и формы контроля знаний. Программа предусматривает выполнение следующих зачетных работ:**

подготовка проекта, выполнение творческой или исследовательской работы, реферата, теста, конструирования, Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны знать: значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности;

понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также 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.

Учащиеся должны иметь представления: 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. Учащиеся должны 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; анализировать профиограммы, 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.

### **Ожидаемые результаты курса:**

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

### **Содержание программы 10 класс**

**Тема 1. Что такое профориентация (1 ч.)** Основные теоретические сведения. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности.

Обсуждение правил работы на занятиях. Сбор информации.

Практическая работа: работа с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии.

**Тема 2. Рынок образовательных услуг и рынок труда в городе, районе (1 ч.)** Основные теоретические сведения Система профессионального образования в РФ и возможности приобретения профессии в РФ, в Липецкой области. Встреча с представителями Центра занятости.

Развивающие процедуры: Просмотр информационных роликов ССУЗов и ВУЗов города, а также визитные карточки градообразующих предприятий.

**Тема 3-4. Теоретические аспекты профориентации (2 ч.)** Основные теоретические сведения Знакомство с понятием профессия, профиограмма. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда. Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. Активизация умственной активности.

Диагностические методики: ДДО.

Профориентационная игра: «Ассоциации».

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 5-6. Анализ профессий (2 ч.)** Основные теоретические сведения Составление формулы профессии, анализ профессии. Формирование представлений учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда; выработка умения анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.

Практическая работа: составление формул профессий.

Профориентационная игра: «Угадай профессию».

**Тема 7. Профессия, специальность, специализация, квалификация (1 ч.)**

Основные теоретические сведения Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», квалификация».

**Тема 8. Характеристика труда (1 ч.)**

Основные теоретические сведения Характеристика труда: характер, процесс и условия труда. Анализ процесса.

Характера и условий труда различных профессий.

**Тема 9. Классификация профессий (1 ч.)**

Основные теоретические сведения Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А.Климову.

**Тема 10-11. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии (2 ч.)**

Основные теоретические сведения Темперамент и выбор профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность.

Диагностические методики: опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А. Климова.

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 12. Здоровье и выбор профессии (1 ч.)**

Основные теоретические сведения Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы.

Практическая работа: знакомство с нормативными документами по охране труда.

Диагностические методики: «Теппинг-тест», «Профессиональная пригодность и здоровье».

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 13. Профессиональный тип личности (1 ч.)** Основные теоретические сведения Определение своего профессионального типа личности. Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии.

Диагностические методики: «Профессиональный тип личности» Дж.Голланда.

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

**Тема 14. Что такое темперамент.**

Влияние темперамента на выбор профессии (1 ч.) Основные теоретические сведения Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента

Тема 15. «Определение типа темперамента», методика Айзенка – диагностика (1 ч.) Основные теоретические сведения

Диагностические методики: опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А.Климова.

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема 16-20. Типология профессий (5 ч.) Основные теоретические сведения Типология профессий по Климову. Профессии типа человек-человек, человек-природа, человек - знаковая система, человек- техника, человек художественный образ

Тема 21. Профессиональная перспектива (1 ч.) Основные теоретические сведения Понятие о профессиональной пригодности. Профессионально важные качества личности. Призвание. Целеустремленность.

Развивающие процедуры: дискуссия на тему «Мой выбор – мое призвание».

**Тема 22. Деловая игра «Кадровый вопрос» (1 ч.)** Основные теоретические сведения. Актуализация осознанного самостоятельного выбора (самоопределения) учащимися профессионального пути. Знакомство с новыми профессиями.

Развитие навыков целеполагания и планирования. Формирование информационного пространства.

Практическая работа: автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования «Кадровый вопрос». обучающиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента).

Развивающие процедуры: дискуссия по результатам выполненных заданий.

**Тема 23. Мотивы выбора профессии (1 ч.)** Основные теоретические сведения Интерес. Соответствие возможностям. Спрос на рынке труда. Престижность. Хорошие условия.

**Тема 24. Навыки самопрезентации**

Основы технологической культуры (1 ч.) Резюме, правила составления. Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия профессиональное взаимодействие.

Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений.

Профессиональное становление.

Практическая работа: деловая игра «Интервью», упражнение «Резюме».

Создание собственного резюме (интеграция с уроком информатики).

**Тема 25. Учреждения профессионального образования.**

Государственные образовательные стандарты. (1 ч.) Основные теоретические сведения Структура учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты профессионального образования.

**Тема 26. Информация, необходимая при выборе учебного заведения.**

(1 ч.) Основные теоретические сведения Информация о выборе учебного заведения. Где ее получить и как с ней работать.

**Тема 27. Основные понятия и определения.**

Региональный рынок труда (особенности и тенденции развития). (1 ч.) Основные теоретические сведения Состояние регионального рынка труда будет зависеть еще и от других факторов. На основе различных статистических данных, которыми занимаются специальные службы...

**Тема 28. Личный профессиональный план (1 ч.)** Основные теоретические сведения Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.

Профессиональное прогнозирование и самоопределение.

Практическая работа: составление и анализ личного профессионального плана. Написание творческого эссе на одну из предложенных тем: «Мир профессий и мой выбор», «Мое профессиональное будущее» (интеграция с уроком развития речи «Написание сочинений на заданную тему»).

Развивающие процедуры: дискуссия по результатам выполненных заданий.

**Тема 29-31.** Встречи с людьми интересных профессий. (3 ч.) Основные теоретические сведения Встречи с людьми востребованных рабочих профессий. Диалог. Вопросы и ответы.

Экскурсия на ООО «Дом Быта с. Хлевное» - знакомство с профессиями «Швея», «Парикмахер»

Экскурсия в магазин «Фермер» - знакомство с профессией «Продавец»

Экскурсия в детский сад – знакомство с профессией «Воспитатель».

**Тема 32-34.** Итоговые уроки по курсу. Защита проектов. (3 ч.) Основные теоретические сведения Презентация и защита проектов по изученным темам всего курса за 9 класс

## **Содержание программы 11 класс**

### **I. Раздел:**

#### **Тема 1. Введение.**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана (1 ч.) Основные теоретические сведения Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

### **II. Раздел: Познавательные процессы и способности личности (4 ч.)**

#### **Тема 2.1.**

Познавательные процессы и способности личности. Память.

Внимание. (1 ч.) Основные теоретические сведения Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приемы запоминания. Внимание. Качества внимания. Виды внимания. Выявления особенностей внимания личности.

#### **Тема 2.2.**

Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение (1 ч.) Основные теоретические сведения Формы чувственного познания окружающего мира: ощущение, восприятие, представление, воображение. Анализ ситуаций, связанных с чувственным познанием мира, при помощи определенных заданий.

#### **Тема 2.3.**

Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта (1 ч.) Основные теоретические сведения Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления.

Основные операции мышления: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение. Основные качества мышления. Особенности интеллектуальной сферы. Интеллект. Типы интеллекта.

#### **Практическая работа:**

Диагностика уровня развития интеллекта (по Г.Айзенку) Тема 2.4. Способности. Виды способностей: общие и специальные.

Условия развития способностей (1 ч.) Основные теоретические сведения Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей.

**III. Раздел: Психология личности (5 ч.)** Тема 3.1. Типы нервной системы. Типы темперамента. (1 ч.) Основные теоретические сведения Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия.

Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента.

### **Тема 3.2.**

Характер и самооценка (1 ч.) Основные теоретические сведения Характер. Виды черт характера. Самооценка. Анализ различных черт характера. Выявление уровня самооценки.

### **Тема 3.3.**

Самоопределение. Профессиональное самоопределение (1 ч.) Основные теоретические сведения Самоопределение личности. Виды самоопределения. Профессиональное самоопределение.

### **Тема 3.4.**

Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды (1 ч.) Основные теоретические сведения Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности.

Потребности, их виды.

### **Тема 3.5.**

Общение. Деловое общение (1 ч.) Основные теоретические сведения Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение.

Основные признаки делового общения.

**IV. Раздел: Мир профессий (7 ч.)** Тема 4.1. Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы (1 ч.) Основные теоретические сведения Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А.Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А.Климова. Профессиограмма.

### **Тема 4.2.**

Типы профессий. Матрица выбора профессий (1 ч.) Основные теоретические сведения Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессий. Матрица выбора профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся.

### **Тема 4.3.**

Характеристика профессий типа «Человек – человек» (1 ч.) Основные теоретические сведения 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».

### **Тема 4.4.**

Характеристика профессий типа «Человек – техника» (1 ч.) Основные теоретические сведения Характеристика профессий типа «человек-техника» ПВК профессий типа «человек-техника». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек-техника».

### **Тема 4.5.**

Характеристика профессий типа «Человек – знаковая система» (1 ч.) Основные теоретические сведения Характеристика профессий типа «человек – знаковая система» ПВК профессий типа «человек - знаковая система». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек -знаковая система».

#### **Тема 4.6.**

Характеристика профессий типа «Человек – природа» (1 ч.) Основные теоретические сведения Характеристика профессий типа «человек-природа» ПВК профессий типа «человек-природа». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек-природа».

#### **Тема 4.7.**

Характеристика профессий типа «Человек – художественный образ» (1 ч.) Основные теоретические сведения Характеристика профессий типа «человек – художественный образ» ПВК профессий типа «человек – художественный образ». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек-художественный образ».

V. Раздел: Профессиональное самоопределение (5 ч.) Тема 5.1. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу») (1 ч.) Основные теоретические сведения Понятия «склонности», «интересы». Выявление собственных интересов и склонностей в профессиональной сфере.

#### **Тема 5.2.**

Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности. Профпригодность. Понятие компенсации способностей (1 ч.) Основные теоретические сведения Понятия «специальные способности», «профессиональная пригодность», «компенсация способностей». Виды профессиональной пригодности, их сущность.

#### **Тема 5.3.**

Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо») (1 ч.) Основные теоретические сведения Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ».

Потребности рынка труда в кадрах («надо»). Компоненты и субъекты рынка труда. Анализ регионального рынка труда. Выявление наиболее востребованных профессий.

#### **Тема 5.4.**

«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» – «могу» – «надо» (1 ч.) Основные теоретические сведения Взаимосвязь содержания «хочу» - «могу» - «надо» и их роль в оптимальном выборе профессии. Необходимость соотнесения своих желаний («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»).

#### **Тема 5.5.**

Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии (1 ч.) Основные теоретические сведения Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.

VI. Раздел: Подготовка к будущей карьере (9 ч.) Тема 6.1. Понятие карьеры. Виды карьеры. (1 ч.) Основные теоретические сведения Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должности.

Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение и обоснование учащимися вариантов будущей карьеры.

#### **Тема 6.2.**

Профессиональный рост. (1 ч.) Основные теоретические сведения Должность. Внутренняя и внешняя оценка карьеры. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования.

Цели собственной будущей карьеры. Планирование самообразования, необходимого для успешного профессионального роста.

### **Тема 6.3.**

Самооценка, ее роль в жизни. (1 ч.) Основные теоретические сведения Сформировать у учащихся представления о самооценке, ее важности в различных сферах жизни человека (общение, здоровье, профессиональный выбор).

### **Тема 6.4.**

«Современный рынок труда и его требования к профессионалу» (1 ч.) Основные теоретические сведения Перспективы изменения мира профессий в связи с НТП.

Развивающие процедуры. Деловая игра «Малое предприятие».

Практическая работа. Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет.

### **Тема 6.5.**

Имидж и этикет современного делового человека (1 ч.) Основные теоретические сведения Имидж, этикет современного делового человека. Понятие о дресс – коде.

### **Тема 6.6.**

Профориентационная игра «Вакансия». (1 ч.) Тема 6.7-6.8. Встречи с людьми востребованных рабочих профессий. (2 ч.) Основные теоретические сведения Встречи с людьми востребованных рабочих профессий. Диалог. Вопросы и ответы.

### **Тема 6.9.**

Защита проекта «Моя будущая профессия». (1 ч.) Основные теоретические сведения Итоговые занятия, защита проекта «Моя будущая профессия».

Требования к уровню подготовки обучающихся.