

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Твой профессиональный выбор» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V-VI классов образовательных организаций, а также для VII классов, участвующих в апробации ФГОС основного общего образования в 2016/2017 учебном году);

- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС OОО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»,

- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее - СанПиН 2.4.2. 2821-10);

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253,ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15(с изменениями от 26.01.2016г.);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 и от 31.12.2015 № 1577,

- учебного плана МОУ «Долоцкая школа» на текущий год:

- Положения о рабочей программе МОУ «Долоцкая школа».

**Основной целью** данной программы является - формирование у учащихся 8-9 классов готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;

- подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе — будущей профессии;

- расширить знания учащихся о мире профессий, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации;

- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;

- сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности применительно к реализации себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;

- обучить планированию профессиональной карьеры; показать механизм выбора профессии; определить оптимальный вариант, при котором желания и возможности максимально приближены друг к другу;

- сформировать отношение старшеклассника к себе как субъекту будущей профессии;

- овладеть умением анализировать профессию; изучить требования профессии к человеку;

- получить опыт соотнесения требований профессии с собственными интересами и возможностями.

Мотивация обучающихся к деятельности достигается через использование следующих **методов**: активная лекция, поисковая беседа, самодиагностика, деловая игра, практическая работа с элементами тренинга, психологические тесты и др.

**Место в учебном плане**

Программа рассчитана на 2 года (68 уроков - 1 час в неделю) и предназначена для обучающихся 8-9 классов основной школы.

Вопрос жизненного выбора, профессионального самоопределения выпускников был и остается одним из самых важных и сложных для образовательных учреждений, старшеклассников, их родителей.

Курс внеурочной деятельности «Твой профессиональный выбор» позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, сделать обоснованный выбор профиля в старшей школе, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

Программа содержит учебный материал, актуальный и полезный не только для развития учебной мотивации и выбора профиля обучения, но и для повседневной жизни, расширения кругозора школьников.

Данный курс позволяет учащимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности.

При составлении программы были использованы игровые методы Н.С. Пряжникова, теоретические идеи Е.А. Климова, подходы к вопросу профориентации, изложенные в курсе «Выбирайте профессию» Е.Н. Прошицкой, а также авторские программы.

**Прогнозируемые результаты реализации программы:**

**Личностные:**

- развитие целеустремленности, предприимчивости, самостоятельности;

- овладение навыками успешного взаимодействия в коллективе;

- овладение способами изучения психологических особенностей своей личности, своих профессиональных интересов и возможностей.

**Метапредметные:**

- воспитание любви и уважения к труду;

- приобретение знаний о собственных возможностях и развитие интересов, склонностей, способностей, самооценки учащихся.

**Предметные:**

- расширение знаний, связанных с современным миром профессий,значение труда в жизни человека и общества;

- знания правил и ошибок выбора профессии;

- умение составлять личный профессиональный план и, при необходимости, мобильно изменять его;

- уметь пользоваться интернет ресурсами в профессиональном самоопределении;

- формировать и пополнять индивидуальное портфолио, представлять и самостоятельно оценивать в нем текущие работы, достижения и неудачи,

- уметь планировать собственную образовательную траекторию выбора профессии.

**Содержание программы**

**Введение (1 час)**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие личного профессионального плана.

**Тема 1. Цель жизни и «Технология превращения мечты в цель» (10 час)**

Мечта и цель. Достижение цели. Цена достижения цели. Сроки достижения цели (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные; цели первичные, вторичные). Препятствия на пути к цели. Награда за достижение цели. Договорись с собой. Как сформулировать цель жизни. Практикум «Конструирование цели жизни». Анкета выпускника. «Карта интересов».

**Тема 2. Многообразие мира профессий (11 час)**

Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации. Характеристика труда: содержание, характер, процесс и условия труда.

Деятельность, цели, мотивы. Упражнение «Учебная деятельность», «Мотивы выбора профессии».

Характеристики профессий. Упражнение «Угадай профессию». Классификация профессий (типы, классы, отделы и группы). Упражнение «Встречи». Упражнение «Формула профессии».

Труд и профессия. Понятие профессии, специальности. Должность. Упражнение «Профессия – специальность», «Профессия – специальность – должность», «Телепередача».

Требования профессии к человеку.

Профессиограмма – характеристика профессии. Характеристика труда. Упражнение «Определение характера труда».

Профессия бухгалтер. Профессия секретарь – референт. Практикум

Профессия – наладчик с числовым программным управлением. Знакомство с профессией по выбору учащихся.

Ошибки при выборе профессии. Профессионально – производственные противопоказания при выборе профессии. Профпригодность. Частичная профпригодность.

**Тема 3. Психология личности. Индивидуально-психологические особенности личности (29 час)**

Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» — «могу» — «надо». Интересы и склонности в профессиональном выборе (хочу). Как управлять своими интересами и склонностями. Анкета «Я хочу».

Способности и профессиональная пригодность (могу). Анкета «Я могу».

Способности. Виды способностей. Специальные способности. Индивидуальный стиль деятельности. Внимание. Память.

Свойства нервной системы и профессиональная деятельность. Типы нервной системы. Темперамент. Упражнение «Автобусная остановка». Тест «Определение темперамента». Типология темпераментов К.Г.Юнга. Экстраверты, интроверты. Тест Юнга. Типология Г.Айзенка. Тест. Практикум: «Определение темперамента», «Темперамент и профессия»

Характер. Тест «Сила характера». Воля. Волевые качества. Тест «Сила воли». Упражнение «Волевые качества». Программа по самоконтролю.

Эмоции. Тест «Эмоции». Регуляция эмоциональных состояний. Упражнение «Ритмичное дыхание». «Прогулка по берегу моря». «Я – высказывания». Упражнение «Список эмоций». Упражнение « Найти плюсы». Тест «Умеете ли вы быть счастливым?»

Тип мышления. Упражнение «Тип мышления и профессия». Профессионально важные качества. Упражнение «День из жизни…» Упражнение «Создание фирмы». Упражнение «Человек – профессия». Тест на оценку работоспособности и трудолюбия. Специфика профессий типа «человек-техника», «человек-природа», «человек-художественный образ», «человек-знаковая система», «человек-человек». Упражнение «Оценка творческого мышления». Упражнение «Оценка внимания». Организованность. Тест «Организованный ли вы человек?». Упражнение «Распределение времени», «Планирование времени».

Способности и выбор профиля обучения. «Анкета жизненного и профессионального самоопределения»

**Тема 4. Пути получения профессии.** **Система профессионального образования. (3 час)**

Проблема выбора профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях. Виды образования. Упражнение «Профессии и образование». Система профессионального образования в Вологодской области. Учебные заведения. Условия приёма. Особенности современной системы высшего образования. Упражнение «Паровозик».

**Тема 5. Поиск работы и трудоустройство (9 час)**

Источники получения информации о вакансиях. Как искать работу. Непосредственное обращение гражданина к работодателю. Обращение в государственную службу занятости. Использование негосударственных посреднических фирм. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио и телевидении, на улицах и др.

Юридическая консультация. Служба занятости – молодёжи. Практическое занятие «Объявление».

Самопрезентация. Упражнение «Самопрезентация». Умения и навыки самопрезентации как фактор выбора образовательного профиля. Ролевая игра «Царство – государство».

Резюме. Рассылка резюме. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации. Сравнительная характеристика различных способов поиска работы. Упражнение «Прогулка по набережной». Практикум по теме «Резюме».

Собеседование. Упражнение «Хорошо быть…, плохо быть…», «Что может мешать, что может помогать…»

Социальные проблемы труда, потребности рынка труда в кадрах. Динамика рынка труда. Потребности рынка труда в Вологодской области («надо»). Закон РФ «О занятости населения в Российской Федерации». Систематизация и анализ полученной информации.

**Тема 6. Понятие карьеры. Этапы построения карьеры (5 час)**

Карьера. Профессиональный успех. Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Построение личного профессионального плана. Условия достижения успеха. Бодо Шефер «Законы победителей» закон 28 «Окружай себя образцами для подражания», закон 29 «Неудовлетворённость – движущая сила», закон 30 «Будь орлом, а не уткой».

Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение плана по самообразованию. Готовность к выбору профессии. Анкетирование.

Заключительное занятие. Упражнение «Советчик», «Скажи соседу слева». Подведение итогов работы за год. Рефлексия. Анкетирование.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | |
| **теория** | **практика** |
| 1 | Введение. | 1 |  |
| 2 | Тема 1. Цель жизни и «Технология превращения мечты в цель» | 8 | 2 |
| 3 | Тема 2. Многообразие мира профессий. | 8 | 3 |
| 4 | Тема 3. Психология личности. Индивидуально-психологические особенности личности. | 10 | 19 |
| 5 | Тема 4. Пути получения профессии. Система профессионального образования. | 2 | 1 |
| 6 | Тема 5. Поиск работы и трудоустройство. | 5 | 4 |
| 7 | Тема 6. Понятие карьеры. Этапы построения карьеры | 2 | 3 |
|  | Итого: 68 час. | 36 | 32 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Дата** |
| **теория** | **практика** |  |
| 1 | Введение. Предмет и задачи курса. Упражнение «Знакомство» | 1 |  |  |
|  | **Тема 1. Цель жизни и «Технология превращения мечты в цель» 10 час.** | **8** | **2** |  |
| 2/1 | Мечта и цель | 1 |  |  |
| 3/2 | Достижение цели | 1 |  |  |
| 4/3 | Цена достижения цели | 1 |  |  |
| 5/4 | Сроки достижения цели (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные; цели первичные, вторичные) | 1 |  |  |
| 6/5 | Препятствия на пути к цели | 1 |  |  |
| 7/6 | Награда за достижение цели | 1 |  |  |
| 8/7 | Договорись с собой | 1 |  |  |
| 9/8 | Как сформулировать цель жизни | 1 |  |  |
| 10/9 | Практикум «Конструирование цели жизни» |  | 1 |  |
| 11/10 | Анкета выпускника.  «Карта интересов». |  | 1 |  |
|  | **Тема 2. Многообразие мира профессий. 11 час.** | **8** | **3** |  |
| 12/1 | Деятельность, цели, мотивы. Упражнение «Учебная деятельность», «Мотивы выбора профессии» | 1 |  |  |
| 13/2 | Характеристики профессий. Упражнение «Угадай профессию» | 1 |  |  |
| 14/3 | Классификация профессий (типы, классы). Упражнение «Встречи» | 1 |  |  |
| 15/4 | Классификация профессий (отделы и группы). Упражнение «Формула профессии». | 1 |  |  |
| 16/5 | Труд и профессия. Понятие профессии, специальности. Должность. Упражнение «Профессия – специальность», «Профессия – специальность – должность», «Телепередача» | 1 |  |  |
| 17/6 | Требования профессии к человеку | 1 |  |  |
| 18/7 | Профессиограмма – характеристика профессии. Характеристика труда. Упражнение «Определение характера труда» |  | 1 |  |
| 19/8 | Профессия бухгалтер. Профессия секретарь – референт. Практикум |  | 1 |  |
| 20/9 | Профессия – наладчик с числовым программным управлением. Знакомство с профессией по выбору учащихся |  | 1 |  |
| 21/10 | Ошибки при выборе профессии. | 1 |  |  |
| 22/11 | Профессионально – производственные противопоказания при выборе профессии. Профпригодность. Частичная профпригодность. | 1 |  |  |
|  | **Тема 3. Психология личности Индивидуально-психологические особенности личности. 29 час.** | **10** | **19** |  |
| 23/1 | Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» — «могу» — «надо». | 1 |  |  |
| 24/2 | Интересы и склонности в профессиональном выборе (хочу) | 1 |  |  |
| 25/3 | Как управлять своими интересами и склонностями. Анкета «Я хочу» |  | 1 |  |
| 26/4 | Способности и профессиональная пригодность (могу). Анкета «Я могу» |  | 1 |  |
| 27/5 | Способности. Виды способностей. Специальные способности. | 1 |  |  |
| 28/6 | Способности. Индивидуальный стиль деятельности | 1 |  |  |
| 29/7 | Внимание. Практикум. |  | 1 |  |
| 30/8 | Память. Практикум |  | 1 |  |
| 31/9 | Свойства нервной системы и профессиональная деятельность. Типы нервной системы. Темперамент. Упражнение «Автобусная остановка» | 1 |  |  |
| 32/10 | Темперамент. Тест «Определение темперамента» |  | 1 |  |
| 33/11 | Типология темпераментов К.Г.Юнга. Экстраверты, интроверты. Тест Юнга |  | 1 |  |
| 34/12 | Типология Г.Айзенка. Тест. |  | 1 |  |
| 35/13 | Практикум: «Определение темперамента», «Темперамент и профессия» |  | 1 |  |
| 36/14 | Характер. Тест «Сила характера» |  | 1 |  |
| 37/15 | Воля. Волевые качества. Тест «Сила воли». Упражнение «Волевые качества» |  | 1 |  |
| 38/16 | Программа по самоконтролю. |  | 1 |  |
| 39/17 | Эмоции. Тест «Эмоции» |  | 1 |  |
| 40/18 | Регуляция эмоциональных состояний. Упражнение «Ритмичное дыхание». «Прогулка по берегу моря» | 1 |  |  |
| 41/19 | Регуляция эмоциональных состояний. «Я – высказывания». Упражнение «Список эмоций» | 1 |  |  |
| 42/20 | Регуляция эмоциональных состояний. Упражнение « Найти плюсы». Тест «Умеете ли вы быть счастливым?» |  | 1 |  |
| 43/21 | Тип мышления. Упражнение «Тип мышления и профессия» | 1 |  |  |
| 44/22 | Профессионально важные качества. Упражнение «День из жизни…» Упражнение «Создание фирмы» | 1 |  |  |
| 45/23 | Профессионально важные качества. Упражнение «Человек – профессия». Тест на оценку работоспособности и трудолюбия. |  | 1 |  |
| 46/24 | Профессионально важные качества. Специфика профессий типа «человек-техника», «человек-природа», «человек-художественный образ». Упражнение «Оценка творческого мышления» |  | 1 |  |
| 47/25 | Профессионально важные качества. Специфика профессий типа «человек-знаковая система». Упражнение «Оценка внимания» |  | 1 |  |
| 48/26 | Профессионально важные качества. Специфика профессий типа «человек-человек». Организованность. Тест «Организованный ли вы человек?» |  | 1 |  |
| 49/27 | Профессионально важные качества. Специфика профессий типа «человек-человек». Упражнение «Распределение времени», «Планирование времени» |  | 1 |  |
| 50/28 | Способности и выбор профиля обучения | 1 |  |  |
| 51/29 | «Анкета жизненного и профессионального самоопределения» |  | 1 |  |
|  | **Тема 4. Пути получения профессии.** **Система профессионального образования. 3 час.** | **2** | **1** |  |
| 52/1 | Проблема выбора профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях. Виды образования. Упражнение «Профессии и образование» | 1 |  |  |
| 53/2 | Система профессионального образования в Вологодской области. Учебные заведения. Условия приёма. |  | 1 |  |
| 54/3 | Особенности современной системы высшего образования. Упражнение «Паровозик» | 1 |  |  |
|  | **Тема 5. Поиск работы и трудоустройство. 9 час.** | **5** | **4** |  |
| 55/1 | Источники получения информации о вакансиях. Как искать работу | 1 |  |  |
| 56/2 | Юридическая консультация. Служба занятости – молодёжи. | 1 |  |  |
| 57/3 | Практическое занятие «Объявление» |  | 1 |  |
| 58/4 | Самопрезентация. Упражнение «Самопрезентация» |  | 1 |  |
| 59/5 | Умения и навыки самопрезентаци как фактор выбора образовательного профиля. Ролевая игра «Царство – государство» |  | 1 |  |
| 60/6 | Резюме. Упражнение «Прогулка по набережной» | 1 |  |  |
| 61/7 | Практикум по теме «Резюме» |  | 1 |  |
| 62/8 | Собеседование. Упражнение «Хорошо быть…, плохо быть…», «Что может мешать, что может помогать…» | 1 |  |  |
| 63/9 | Социальные проблемы труда, потребности рынка труда в кадрах. Динамика рынка труда. Потребности рынка труда в Вологодской области (надо). Закон РФ «О занятости населения в Российской Федерации». | 1 |  |  |
|  | **Тема 6. Понятие карьеры. Этапы построения карьеры. 5 час.** | **2** | **3** |  |
| 64/1 | Карьера. Профессиональный успех. Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Построение личного профессионального плана. | 1 |  |  |
| 65/2 | Условия достижения успеха. Бодо Шефер «Законы победителей» Закон 28 «Окружай себя образцами для подражания» Бодо Шефер «Законы победителей» Закон 29 «Неудовлетворённость – движущая сила» | 1 |  |  |
| 66/3 | Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение плана по самообразованию. Условия достижения успеха. Бодо Шефер «Законы победителей» Закон 30 «Будь орлом, а не уткой». |  | 1 |  |
| 67/4 | Готовность к выбору профессии. Анкетирование. |  | 1 |  |
| 68/5 | Заключительное занятие. Упражнение «Советчик», «Скажи соседу слева» . Подведение итогов работы за год. Рефлексия. Анкетирование. |  | 1 |  |
|  | **Итого: 68 час.** | 36 | 32 |  |

**Литература**

1. Агеева, И. Д. Парад профессий: весѐлые познавательные игры для учащихся 5-10 классов / И. Д. Агеева // Последний звонок.- 2007.- No 7.- С. 3-8.
2. Критерии и показатели готовности школьников к профессиональному самоопределению. Под ред. /Чистяковой С.Н., Журкина А.Я.- М., 1997.
3. Климов В.А. развивающийся человек в мире профессий. Обнинск, 1993.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М., 1986.
5. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики.- М., 1984.
6. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии, № 4, 1997, с. 28-30.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности.- М., 1991.
8. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера,- М., 1991.
9. Профессиональное самоопределение и профессиональная карьера молодежи.- М., 1993.
10. Пряжников Н.С.Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники . - М.: ВАКО, 2005 - 288 с- (Педагогика. Психология. Управление).
11. Психологические аспекты профессиональной ориентации учащихся.- Киев, 1998.
12. Психологическое сопровождение выбора профессии.- М., 1998.
13. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии.- М., 2003.

Резапкина, Г. Уроки самоопределения: профориентационные занятия в 5-9-х классах / Резапкина // Классное руководство и воспитание школьников (Первое сент.).- 2008.- No 3.- С. 42-48.

1. Резапкина Г.В. Я и моя профессия.- М., 2004.
2. Тюшев Ю. «Выбор профессии. Тренинг для подростков», «Питер», 2008
3. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников», «Речь», Санкт – Петербург, 2007
4. Ярошенко В.В. Школа и профессиональное самоопределение учащихся. Киев 1993.