

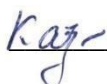
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А.  
Баженова» городского округа Самара  
(МБОУ «Школа № 46» г. о. Самара)

РАССМОТРЕНО

На заседании МО  
классных  
руководителей  
Протокол №1  
от 28.08.2025

ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по ВР  
МБОУ «Школа №46»  
г.о. Самара

 О.С.Казакова  
28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №46»  
г.о. Самара

 Л.А. Иванова  
(приказ от 28.08.2025 № 302-од)



**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Шаги в профессию»**

Направление:

общеинтеллектуальное

5-9 классы

Программу разработала учитель технологии Зимина Елена Евгеньевна

Количество часов всего:  
34 ч Количество часов в  
неделю: 1 ч

г. Самара, 2025 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Шаги в профессию» для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, с учетом ООП ООО МБОУ Школа №46 г.о. Самара

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Шаги в профессию»**

**Формы занятий** – рассказ, беседа, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование, экскурсии, участие в ярмарках рабочих мест, встречи с людьми интересных профессий и др..

#### **I. Личностные:**

- потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы;
- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- развитие ценностного отношения подростков к труду.

#### **II. Метапредметные:**

##### **Регулятивные:**

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

##### **Познавательные:**

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях

- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

#### **Коммуникативные:**

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

### **III. Прелметные**

#### **Обучающиеся научатся:**

- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально-значимых мероприятий.
- об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- приобретение опыта исследовательской деятельности;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- участвовать в исследовательских работах;
- знать о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- иметь представление о правилах проведения исследования;
- получение первоначального опыта самореализации.

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием учащихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

1. **Когнитивный** (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);

2. **Мотивационно-Ценностный** (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);
3. **Деятельностно-практический** (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

**Первый уровень результатов** – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- **на первом уровне** профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;
- **на втором уровне** профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;
- **на третьем уровне** создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения

ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Формы занятий** – рассказ, беседа, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование, экскурсии, участие в ярмарках рабочих мест, встречи с людьми интересных профессий и др..

**Формы достижения результатов:** познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии. трудовые десанты, социально-значимые акции в классе, школе. исследовательские работы, социально-значимые акции в социуме (вне ОУ)

### **Формы контроля:**

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме.
2. По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по теме: «Кем и каким я хочу стать»
3. В рамках курса предполагается организовать проектную деятельность учащихся.

**Итоги учёта знаний, умений, овладения обучающимися универсальных учебных действий** подводятся посредством листов педагогических наблюдений, опросников. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

## **1 год обучения (5 класс)**

- 1 Введение. Знакомство. (1 час)
2. Мои личные профессиональные планы. (1 час)
3. Ценностные ориентации. (1 час)
4. Самооценка и уровень притязаний. (1 час)
5. Интересы и склонности в выборе профессии. (1 час)
6. Классификация профессий по Климову. Отвечаем на вопросник Климова. (1 час)  
Типы профессий (построение таблицы): Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-ХО, Ч-Э.
7. Концепция индивидуальности Голланда. (1 час).  
«Какой у вас характер?», «Шкала значимости эмоций», «Эмоциональная направленность личности», «Тип ригидности психологической установки», «Тест Голланда».
8. Правила выбора профессии. (1 час)
9. Ошибки и затруднения при выборе профессии. (1 час)
10. Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Профессии моего рода. (1 час)
11. Знакомство со схемой анализа профессий, разработанной Н.С. Пряжниковым. (1 час)
12. Что такое профессиограмма? (1 час)
13. В каких учебных заведениях можно получить профессию? (1 час)
14. На работу устраиваемся по правилам. (1 час)
- 15 «Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо») (1 час)
- 16 «Быть нужным людям...» (1 час)
- 17 Сочинение – рассуждение «Самая нужная профессия» (1 час)
- 18 Как готовить себя к будущей профессии? (1 час)
19. Исследование «Необычная творческая профессия». (1 час)
20. Сочинение «... - это призвание!» (1 час)
21. Рабочие профессии. (1 час)
22. Жизненно важная профессия. (1 час)
23. Профессия, охраняющая общественный порядок. (1 час)
24. Встреча с интересной личностью. (1 час)
25. Великие личности нашей страны и путь их становления. (1 час)
26. «Мои родители хотят, чтобы я был похож на... и работал.....» (1 час)
27. Сочинение-рассуждение: «Если бы я был президентом...» (1 час)
28. 29. Экскурсия на предприятия нашего района. (2 часа)
30. Отчет о посещении предприятий. (1 час)
31. Подготовка к пресс-конференции. «Представим, что я...» (1 час)
32. Итоговая пресс-конференция «Мир профессий» (1 час)
33. Творческий проект "Моя будущая профессия" (1 час)

34.Творческий проект "Моя будущая профессия" (1 час)

## **2 год обучения (6 класс,)**

### **Тема 1. Трудом славен человек (1 час)**

Знакомство с различными профессиями благодаря просмотру м/м презентации. Групповая работа учащихся по выбору понравившейся профессии. Сбор и предоставление расширенной информации о выбранной профессии благодаря дополнительным источникам.

### **Тема 2. Учеба - твой главный труд. (1 час)**

Пресс-конференция с учителями школы по теме, составление учащимися в группах памятки «Успешное обучение- мое стремление!».

### **Тема 3. Человеческие возможности (1 час)**

Знакомство и просмотр фильма ВВС «Человеческие возможности». Аналитическая беседа с учащимися по увиденному материалу.

### **Тема 4. Способности к запоминанию (2 часа).**

Общее представление о памяти, ее видах, процессах. Роль памяти в различных видах профессиональной деятельности. Знакомство с приемами запоминания и возможностями развития памяти. Выполнение упражнений на развитие памяти, разучивание стихотворений и их воспроизводство на уроке (конкурс – «Кто лучше запоминает?»).

### **Тема 5. Способность быть внимательным (2 часа).**

Представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Значение наблюдательности как профессионально важного качества. Выполнение упражнений с учащимися на развитие внимания при помощи м/м презентации. Проведение игры «Выбери лишнее!».

### **Тема 6. Волевые качества личности (2 часа).**

Волевые качества личности. Регулирующая функция воли. Опросник «Какая у меня воля?». Проведение дебатов: «Какими качествами должен обладать волевой человек?».

### **Тема 7. «Узнаю, думаю, выбираю» (1 час)**

Практическая работа с методиками: «Визитка», «Тебе подходят профессии», «Узнай профессию».

### **Тема 8. Беседы о конкретных профессиях (2 часа)**

Приглашение и беседа с врачом-педиатром и библиотекарем. Конструктивный диалог учащихся с приглашенными гостями, возможность более глубокого погружения в данные профессии учащимися, возможность задать интересующие детей вопросы и получить на них профессиональные ответы.

### **Тема 9. Классификация профессий (1 час).**

Парная работа учащихся по классификации профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Знакомство с профессиограммами.

**Тема 10. Профессия и современность (2 час)**

Экскурсия в пекарню. Знакомство учащихся с профессией булочника-хлебопека и кондитера. Аналитическая беседа по окончании экскурсии.

**Тема 11. Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей (3 часа)**

Встречи с родителями. Интервью. Анкетирование.

**Тема 12. Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать? (1 час)**

Проведение викторины на знание и выбор профессии. Составление синквейна учащимися на тему «Моя любимая профессия».

**Тема 13. Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?» (2 часа)**

Что такое интерес? Составление и заполнение карты интересов.

Что такое склонности? Опросник Е. А. Климова. Составление совместно с учащимися примерной анкеты на выявление интересов школьников. Домашняя групповая работа учащихся – опрос другого 6-го класса на выявление интересов и предпочтения профессии. Знакомство с новыми профессиями, такими как: промоутер, имиджмейкер, девелопер, мерчендайзер. Исследовательская работа учащихся по нахождению этих профессий в дополнительных источниках информации.

**Тема 14. Темперамент и выбор профессии (1 час)**

От чего зависит выбор профессии? Что такое темперамент? Опросник.

Знакомство с биографиями людей успешной карьеры: Гейтс Билл, Дисней Уолт, Шанель Коко, Федоров Святослав Николаевич. Выбор будущей профессиональной сферы. Известные люди региона.

**Тема 15. Здоровье и выбор профессии (2 часа)**

Факторы здоровья при выборе профессии. Медицинские противопоказания при выборе профессии. «Анкета здоровья». Приглашение и беседа со школьной медицинской сестрой.

**Тема 16. Дело твоей жизни (2 часа)**

«Я – это...». Выявление самооценки и планирование своего будущего.

«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо». Подготовка учащимися проекта «Я бы смог стать...».

**Тема 17. Профессиональный тип личности (1 час)**

Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности».

**Тема 18. Ошибки при выборе профессии (1 час)**

Просмотр видеоролика «Типичные ошибки». Аналитическая беседа с учащимися после просмотра. Составление памятки «Не допустим ошибок при выборе профессии!».



### **Тема 19. Человек среди людей (2 часа)**

Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Коммуникативные умения и навыки. Конфликты и возможности различных тактик поведения. Проведение урока-игры на свежем воздухе «Живем вместе».

### **Тема 20. Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают» (1 час)**

Проведение игры-викторины «По одежке встречают, по уму провожают».

### **Тема 21. Природа – это наши корни, начало нашей жизни (1 час)**

Проведение экологической игры совместно с учителем по биологии.

### **Тема 22. Творческий урок (1 час)**

Совместная разработка плана проекта «Моя будущая профессия». Обсуждение в группах наиболее успешного плана и возможности его реализации.

### **Тема 23. Практическая работа (2 часа)**

Презентация проектов учащимися «Моя будущая профессия». Дискуссия между ними по разработанным проектам.

## **3 год обучения (7 класс)**

### **Тема 1. Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. (2 часа)**

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. (2 часа)**

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). (2 часа)**

Дать определение понятиям “профессиограмма: цель труда, предмет труда, средства и условия организации труда”, “профессиональная пригодность”. Опросник ДДО Климова, Карта интересов.

### **Тема 4. Профессия типа “Человек – техника”. (1 час)**

### **Тема 5. Профессия типа “Человек – природа”. (1 час)**

### **Тема 6. Профессия типа “Человек – знаковая система”. (1 час)**

### **Тема 7. Профессия типа “Человек – человек”. (1 час)**

### **Тема 8. Профессия типа “Человек – художественный образ”. (1 час)**

### **Тема 9. Пути получения профессии. (1 час)**

Формы обучения.

**Тема 10. Кто я, или что я думаю о себе. (1 час)**

Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.

**Тема 11. Свойства нервной системы и темперамент. (2 час)**

История изучения темперамента: от Гиппократов до Павлова. Типы темперамента, их влияние на профессиональную деятельность. Теппинг - тест – определение свойств нервной системы, работоспособности; опросник типа темперамента Г.Айзенка.

**Тема 12. Память. (2 час)**

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

**Тема 13. Внимание. (2 час)**

Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Структура и характеристики внимания: объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Изучение индивидуальных особенностей внимания: “Тест Э.Ландольта”. Приемы развития внимания.

**Тема 14. Мышление. (2 час)**

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

**Тема 15. Эмоциональное состояние личности. (2 час)**

Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер “Шкала самооценки”.

**Тема 16. Саморегуляция. (1 час)**

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

**Тема 17. Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры. (1 час)**

Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике “КОС”.

**Тема 18. Первый шаг на пути к профессии. (1 час)**

Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе профессии.

**Тема 19. Современный рынок труда и его требования. (1 час)**

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

**Тема 20. Мотивы и основные условия выбора профессии. (1 час)**

“Хочу – могу – надо” - необходимые условия правильного выбора. “Мышеловки” легких денег, или возможность попадания в финансовую зависимость.

**Тема 21. Что требует профессия от меня? (1 час)**

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

**Тема 22. Перспективы профессионального старта. (2 час)**

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

**Тема 23. Составление плана профессионального самоопределения. (1 час)**

Алгоритм принятия решения

**Тема 24. Построение образа профессионального будущего. (1 час)**

Планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Запасные варианты, пути их достижения. Как получить хорошую работу в современной России.

**Тема 25. Подготовка к будущей карьере. (1 час)**

Психологический портрет личности. Ролевая игра “Встреча через 10 лет”.

**Тема 26. Детско-родительская профориентационная игра-проект “Выбор профиля”. (1 час)****Тема 27. Итоговое занятие “Перелистывая страницы”. (2 часа)**

Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.

**4 год обучения (8 класс)****Тема 1. Вводное занятие. (1 час)**

Анкета «Планы на ближайшее будущее».

Теоретические сведения Цели и содержание курса. Специфика занятий.

**Тема 2. Самооценка и уровень притязаний. (1 час)**

Методика самооценки индивидуальных возможностей, карта интересов, опросник профессиональной готовности.

**Тема 3. Темперамент и профессия. Определение темперамента. (1 час)**

Методика выявления стержневых черт характера. Уровень развития волевых качеств. Внутренний мир человека и возможности его познания. Теоретические сведения. Темперамент. Особенности проявления основных типов темперамента в учебной и профессиональной деятельности.

**Тема 4.** Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. (1 час)

Ведущие отношения личности: к деятельности, к людям, к самому себе, к предметному миру. Эмоциональные состояния личности.

**Тема 5.** Стресс и тревожность. (1 час)

Работоспособность. Психология принятия решения. Диагностические процедуры: анкета здоровья, теппинг-тест, опросник Айзенка, ориентировочная анкета, опросники «Беспокойство-тревога», «Какая у меня воля».

**Тема 6.** Определение типа мышления. (1 час)

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

**Тема 7.** Внимание и память (1 час)

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

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

**Тема 8.** Уровень внутренней свободы. (1 час)

**Тема 9.** Мой психологический портрет. (1 час)

**Тема 10.** Классификация профессий. Признаки профессии. (1 час) Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Матрица выбора профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся.

**Тема 11.** Определение типа будущей профессии. (1 час)

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 12.** Профессия, специальность, должность. Формула профессии. (1 час)

Классификация профессий. Цели труда. Классификация профессий по Е.А. Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А. Климова. Профессиограмма: подробное описание профессии.

**Тема 13.** Интересы и склонности в выборе профессии. (1 час)

Анкета: «Карта интересов»; упражнение: «Проверка устойчивости своих интересов»; дискуссия: «Как вы относитесь к идее испытания способностей?».

**Тема 14.** Определение профессионального типа личности. (1 час)

Тесты: «Определение направленности личности», «16-факторный опросник Р. Кеттелла».

**Тема 15.** Профессионально важные качества. (1 час)

**Тема 16.** Профессия и здоровье. (1 час)

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 17.** Моя будущая профессия. (1 час)

**Тема 18.** Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. (1 час)

Три признака понятия по Б. М. Тепловой. Общие и специальные способности. Формирование способностей. Взаимосвязь задатков и способностей. Интересы (содержание, широта, длительность, глубина). Интересы и склонности. Влияние интересов, склонностей и способностей на выбор профессии.

**Тема 19.** Способности к интеллектуальным видам деятельности. (1 час)

**Тема 20.** Способности к профессиям социального типа. (1 час)

**Тема 21.** Способности к офисным видам деятельности. (1 час)

**Тема 22.** Способности к предпринимательской деятельности. (1 час)

**Тема 23.** Артистические способности. (1 час)

**Тема 24.** Уровни профессиональной пригодности. (1 час)

**Тема 25.** Мои способности. (1 час)

**Тема 26.** Мотивы и потребности. (1 час)

**Тема 27.** Ошибки в выборе профессии. (1 час)

**Тема 28.** Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях. (1 час)

**Тема 29.** Современный рынок труда. Работодатель и работник. (1 час)

**Тема 30.** Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора. (1 час)

**Тема 31.** Навыки самопрезентации. (1 час)

**Тема 32.** Навыки самопрезентации. Резюме. (1 час)

**Тема 33.** Составление «Программы самовоспитания для предполагаемой будущей профессии»

(с дискуссионным обсуждением программ). Проба написания обучающимися личных резюме. Сочинение «Если бы я был губернатором/президентом?»

**Тема 34.** Стратегии выбора профессии. (1 час)

## **5 год обучения (9 класс)**

**I. Профориентация: от сбора информации до выбора профессии.**

**Тема 1.** «Что изучает профориентация». (1 час)

Дать представление о понятиях «профориентация», «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Учить пользоваться понятийным аппаратом на уроках и повседневной жизни. Воспитывать интерес к теме выбора профессии.

**Тема 2.** «Рынок образовательных услуг и рынок труда в Самарской области». (1 час)

Знакомятся с понятием «образовательная карта». Узнают о средне профессиональных и среднетехнических училищах, высших учебных заведениях. Основные понятия о рынке труда и учебных мест. Узнают об основных работодателях на территории Самарской области.

**Тема 3.** «Образовательная карта учебных заведений региона. (1 час)

Наиболее востребованные профессии в нашем городе. Перечень учебных заведений.

**Тема 4.** «Кто Я или что Я думаю о себе». (1 час)

Научить подростков выделять важные вопросы, необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу?Что могу?). Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.

**Тема 5.** «Классификация профессий». (1 час)

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Дж.Холланду.

**Тема 6. «Формула профессии. Анализ профессии». (1 час)**

Понятие «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни.

**Тема 7. «Практическая работа по анализу профессии». (1 час)**

Условия труда, требования к работнику.

**Тема 8. «Здоровье и выбор профессии». (1 час)**

Особенности своего здоровья и требований, предъявляемых профессией.

**Тема 9. «Роль темперамента в выборе профессии». (1 час)**

Беседа о типах темперамента. Карточки с описанием типов ВНД по Кречмеру. Карточки с описанием типов по И.П. Павлову. Классификация профессий К.М. Гуревича по признаку их абсолютной или относительной профпригодности. Игра «Угадай профессию».

**Тема 10. «Характер и моя будущая карьера». (1 час)**

Упражнение «Что я испытываю, выбирая профессию?» Упражнение «Знакомьтесь, Профессия...». Беседа о формировании характера и его влиянии на выбор профессии. Модель способностей человека. Лист рефлексии.

**Тема 11. «Практическая работа по самоанализу своих способностей». (1 час)**

Структура выбора профессии.

Результаты исследований учащегося.

**Тема 12. «Я – концепция или «теория самого себя». (1 час)**

Упражнение «Комплимент». Беседа о Я – концепции человека. О том, как формируется «теория самого себя» и как она влияет на выбор профессии. Модель самооценки человека. Методика «Самооценка» Л.И. Маленковой (*Человековедение, М. ТОО «Интел Тех», 1993*). Методика исследования самооценки Я.Л.Коломинского, А.А.Реана . Упражнение «Ты лучший!»

**Тема 13. Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии». (1 час)**

Анкета. Перечень типичных ошибок. Карточки с примерами ошибок в выборе профессии.

**Тема 14. «Интересы и выбор профессии». (1 час)**

Структура мотивации по А.Маслоу. Понятийный аппарат.

**Тема 15. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию». (1 час)**

Сообщение о психологическом процессе «память», его Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к памяти. Сообщение о психологическом процессе «внимание», его

Ф.О., видах. Профессиограммы с указанием требований к вниманию. Упражнения на развитие внимания. Упражнения на развитие памяти.

**Тема 16. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями». (1 час)**

Схема видов мышления человека. Перечень профессий, предъявляющий высокие требования к образному мышлению человека. Упражнения на развитие образного мышления.

**Тема 17. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности». (1 час)**

Понятие «барьеры», «гибкость мышления». Упражнения на преодоление барьеров в познавательной деятельности.

**Тема 18. «Человек среди людей. Способность к коммуникации». (1 час)**

Материалы книги А. Пиза «Язык телодвижений».

**Тема 19. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС. (1 час)**

Тест «Изучение коммуникативных и организаторских способностей (КОС)».

**Тема 20. Деловая игра «Кадровый вопрос». (1 час)**

Сценарий игры «Кадровый вопрос».

**Тема 21. «Стратегия выбора профессии». (1 час)**

Упражнение «Стратегический жизненный анализ». Упражнение «Оперативный жизненный анализ». Упражнение «Тактический жизненный анализ». Упражнение «Письмо самому себе». Коробка счастья.

**II. Профессиональные маршруты**

**Тема 22. «Твой профильный класс». (1 час)**

Документы, регламентирующие профильное обучение в школе.

**Тема 23. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения». (1 час)**

Анкета на выявление предпочтений, учащихся в выборе профиля обучения.

**Тема 24. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация». (1 час)**

Анкета «Ориентация».

**Тема 25. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов». (1 час)**

Тест «Карта интересов».

**Тема 26.27. Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. (2 часа)**



Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.

**Тема 28. «Лестница карьеры». (1 час)**

Беседа о понятии «карьера». Схема видов карьерного роста. Варианты плана карьеры.

**Тема 29. «Резюме». (1 час)**

Схема написания резюме.

Варианты резюме

**Тема 30. Практическая работа по написанию резюме. (1 час)**

Схема написания резюме. Варианты резюме

**Тема 31. Тренинг «Перекресток». (1 час)**

**III. Профконсультирование**

**Тема 32. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения». (1 час)**

Протоколы индивидуальной консультации.

**Тема 33. «О трудностях в выборе будущей профессии, профиля обучения». (1 час)**

**Тема 34. Итоговый урок. Эссе «Мой выбор – моя судьба».**

### **3.Тематическое планирование**

#### **1 год обучения (5 класс)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Введение. Знакомство.	1
2	.Мои личные профессиональные планы.	1
3	Ценностные ориентации.	1
4	Самооценка и уровень притязаний.	1
5	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
6	Классификация профессий по Климову. Отвечаем на вопросник Климова. Типы профессий (построение таблицы): Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-ХО, Ч-Э8	1

7	Концепция индивидуальности Голланда. Концепция индивидуальности Голланда. «Какой у вас характер?», «Шкала значимости эмоций», «Эмоциональная направленность личности», «Тип ригидности психологической установки», «Тест Голланда».	1
8	Правила выбора профессии.	1
9	Ошибки и затруднения при выборе профессии.	1
10	.Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Профессии моего рода.	1
11	.Знакомство со схемой анализа профессий, разработанной Н.С. Пряжниковым.	1
12	Что такое профессиограмма?	1
13	В каких учебных заведениях можно получить профессию?	1
14	На работу устраиваемся по правилам.	1
15	«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)	1
16	«Быть нужным людям...»	1
17	Сочинение – рассуждение «Самая нужная профессия»	1
28	Как готовить себя к будущей профессии?	1
19	Исследование «Необычная творческая профессия».	1
20	Сочинение «... - это призвание!»	1
21	.Рабочие профессии.	1
22	. Жизненно важная профессия.	1
23	Профессия, охраняющая общественный порядок.	1
24	Встреча с интересной личностью.	1
25	Великие личности нашей страны и путь их становления.	1
26	«Мои родители хотят, чтобы я был похож на...и работал.....»	1

27	Сочинение-рассуждение: «Если бы я был президентом...»	1
28-29	Экскурсия на предприятия нашего района.	2
30	Отчет о посещении предприятий.	1
31	.Подготовка к пресс- конференции. «Представим, что я...»	1
32	Итоговая пресс-конференция «Мир профессий»	1
33	Творческий проект "Моя будущая профессия"	1
34	Творческий проект "Моя будущая профессия"	1

## 2 год обучения (6 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Тема 1. Трудом славен человек	1
2	Тема 2. Учеба - твой главный труд.	1
3	Тема 3. Человеческие возможности	1
4-5	Тема 4. Способности к запоминанию	2
6-7	Тема 5. Способность быть внимательным	2
8-9	Тема 6. Волевые качества личности	2
10	Тема 7. «Узнаю, думаю, выбираю»	1
11-12	Тема 8. Беседы о конкретных профессиях	2
13	Тема 9. Классификация профессий	1
14-15	Тема 10. Профессия и современность	2
16-18	Тема 11. Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей	3
19	Тема 12. Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать?	1
20-21	Тема 13. Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?»	2
22	Тема 14. Темперамент и выбор профессии	1
23-24	Тема 15. Здоровье и выбор профессии	2
25-26	Тема 16. Дело твоей жизни	2
27	Тема 17. Профессиональный тип личности	1
28	Тема 18. Ошибки при выборе профессии	1

29-30	Тема 19. Человек среди людей	2
31	Тема 20. Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают»	1
32	Тема 21. Природа – это наши корни, начало нашей жизни	1
33	Тема 22. Творческий урок	1
34	Тема 23. Практическая работа	1

### 3 год обучения (7 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1-2	Тема 1. Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.	2
3-4	Тема 2. Мир профессий.	2
5-6	Тема 3. Знакомство с профессиограммами (занятие с элементами практикума).	2
7	Тема 4. Профессия типа “Человек – техника”.	1
8	Тема 5. Профессия типа “Человек – природа”.	1
9	Тема 6. Профессия типа “Человек – знаковая система”.	1
10	Тема 7. Профессия типа “Человек – человек”.	1
11	Тема 8. Профессия типа “Человек – художественный образ”.	1
12	Тема 9. Пути получения профессии.	1
13	Тема 10. Кто я, или что я думаю о себе.	1
14-15	Тема 11. Свойства нервной системы и темперамент.	2
16-17	Тема 12. Память.	2
18-19	Тема 13. Внимание.	2
20-21	Тема 14. Мышление.	2
22-23	Тема 15. Эмоциональное состояние личности.	2
24	Тема 16. Саморегуляция. (1 час)	1
25	Тема 17. Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.	1
26	Тема 18. Первый шаг на пути к профессии.	1
27	Тема 19. Современный рынок труда и его требования.	1
28	Тема 20. Мотивы и основные условия выбора профессии.	1

29	Тема 21. Что требует профессия от меня?	1
30-31	Тема 22. Перспективы профессионального старта.	2
32	Тема 23. Составление плана профессионального самоопределения.	1
33-34	Тема 24. Построение образа профессионального будущего.	2

#### 4 год обучения (8 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	<b>Тема 1.</b> Вводное занятие.	1
2	<b>Тема 2.</b> Самооценка и уровень притязаний.	1
3	<b>Тема 3.</b> Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
4	<b>Тема 4.</b> Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
5	<b>Тема 5.</b> Стресс и тревожность.	1
6	<b>Тема 6.</b> Определение типа мышления.	1
7	<b>Тема 7.</b> Внимание и память	1
8	<b>Тема 8.</b> Уровень внутренней свободы.	1
9	<b>Тема 9.</b> Мой психологический портрет.	1
10	<b>Тема 10.</b> Классификация профессий. Признаки профессии. Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Матрица выбора профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся.	1
11	<b>Тема 11.</b> Определение типа будущей профессии.	1
12	<b>Тема 12.</b> Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1
13	<b>Тема 13.</b> Интересы и склонности в выборе профессии.	1
14	<b>Тема 14.</b> Определение профессионального типа личности.	1
15	<b>Тема 15.</b> Профессионально важные качества.	1
16	<b>Тема 16.</b> Профессия и здоровье.	1
17	<b>Тема 17.</b> Моя будущая профессия.	1
18	<b>Тема 18.</b> Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1
19	<b>Тема 19.</b> Способности к интеллектуальным видам	1

	деятельности.	
20	<b>Тема 20.</b> Способности к профессиям социального типа.	1
21	<b>Тема 21.</b> Способности к офисным видам деятельности.	1
22	<b>Тема 22.</b> Способности к предпринимательской деятельности.	1
23	<b>Тема 23.</b> Артистические способности.	1
24	<b>Тема 24.</b> Уровни профессиональной пригодности.	1
25	<b>Тема 25.</b> Мои способности.	1
26	<b>Тема 26.</b> Мотивы и потребности.	1
27	<b>Тема 27.</b> Ошибки в выборе профессии.	1
28	<b>Тема 28.</b> Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях.	1
29	<b>Тема 29.</b> Современный рынок труда. Работодатель и работник.	1
30	<b>Тема 30.</b> Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора.	1
31	<b>Тема 31.</b> Навыки самопрезентации.	1
32	<b>Тема 32.</b> Навыки самопрезентации. Резюме.	1
33	<b>Тема 33.</b> Составление «Программы самовоспитания для предполагаемой будущей профессии»	1
34	<b>Тема 34.</b> Стратегии выбора профессии.	1

### 5 год обучения (9 класс, 33 часа)

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Тема 1. «Что изучает профориентация».	1
2	Тема 2. «Рынок образовательных услуг и рынок труда в Самарской области».	2
3	Тема 3. «Образовательная карта учебных заведений региона.	1
4	Тема 4. «Кто Я или что Я думаю о себе».	1
5	Тема 5. «Классификация профессий».	1
6	Тема 6. «Формула профессии. Анализ профессии».	1
7	Тема 7. «Практическая работа по анализу профессии».	7
8	Тема 8. «Здоровье и выбор профессии».	1

9	Тема 9. «Роль темперамента в выборе профессии».	1
10	Тема 10. «Характер и моя будущая карьера».	1
11	Тема 11. «Практическая работа по самоанализу своих способностей».	1
12	Тема 12. «Я – концепция или «теория самого себя».	1
13	Тема 13. Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».	1
14	Тема 14. «Интересы и выбор профессии».	1
15	Тема 15. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию».	1
16	Тема 16. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность оперировать пространственными представлениями».	1
17	Тема 17. «Человеческие возможности при выборе профессии. Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности».	1
18	Тема 18. «Человек среди людей. Способность к коммуникации».	1
19	Тема 19. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Методика КОС.	1
20	Тема 20. Деловая игра «Кадровый вопрос».	1
21	Тема 21. «Стратегия выбора профессии».	1
22	Тема 22. «Твой профильный класс».	1
23	Тема 23. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения».	1
24	Тема 24. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация».	1
25	Тема 25. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов».	1
26-27	Тема 26.27. Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест	2

	структуры интеллекта Р. Амтхауэра.	
28	Тема 28. «Лестница карьеры».	1
29	Тема 29. «Резюме».	1
30	Тема 30. Практическая работа по написанию резюме.	1
31	Тема 31. Тренинг «Перекресток».	1
32	Тема 32. «О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения».	1
33	Тема 33. «О трудностях в выборе будущей профессии, профиля обучения».	1