

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**  
**МКУ УО ГО Богданович**  
**МАОУ Чернокоровская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УВР

Флягина Е.А.  
Протокол №1 от «28» 08 23г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Флягина Е.А.  
Протокол №1 от «28» 08 23г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ  
Чернокоровской СОШ

Разуева О.А.  
Протокол №1 от «28» 08 23г.



**Программа**  
**внеурочной деятельности «Профессиональная ориентация»**  
для обучающихся 7 класса

**село Чернокоровское 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Профессиональная ориентация» для обучающихся 7-х классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования» (от 19.04.2011 №03-255);
- Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (Центр профессионального образования ФГАУ «ФИРО», 2015 г.).
  - Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для VII-XI (XII) классов);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

Программа курса по выбору: «Профессиональная ориентация» составлена на основе учебно –методического пособия Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии», 2011г.

Программа разработана для 7 класса.

### **Актуальность.**

Профессиональная ориентация – это оказание человеку помощи в профессиональном самоопределении, т. е. в выборе профессии, наиболее отвечающая индивидуальным особенностям, склонностям и способностям, соответствующая потребностям и возможностям человека, а так же запросам рынка труда.

**Цель курса:** формирование у обучающихся личностной готовности к первичному профессиональному самоопределению, а именно к выбору профиля обучения в старшей школе, а также к выбору вида и уровня образования после окончания основной школы, готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

### **Задачи:**

- 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, ознакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

*Требования к уровню подготовки учащихся.*

В результате выполнения данной программы учащиеся должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиональная пригодность;
- проектирование профессионального жизненного пути;
- карьера, виды карьеры;
- личный профессиональный план;
- общение;
- самооценка;
- понятие профпригодность;
- компенсация способностей;
- рынок труда.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

#### ***Формы организации учебного процесса:***

фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

В программе использованы различные типы уроков. В них входит диагностика с использованием деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания, беседы, дискуссии, доклады, сообщения. В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, плакаты, схемы, видеоматериалы.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1. Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности должны отражать:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное многообразие современного мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах; участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

## **2. Предметные результаты изучения данной программы внеурочной деятельности:**

- ориентация в мире профессий;
- понятие предмета труда и классификация профессий по предмету труда;
- определение требований, предъявляемых профессиями к человеку с учетом распределения профессий на типы и классы;
- выявление требований, предъявляемых профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- ориентация в цепочке «хочу»-«могу»-«надо», формула выбора профессии;
- выявление склонностей и развитие способностей как индивидуальных качеств личности; - соотнесение интересов и способностей с миром профессий.

### **2.1. В результате освоения программы ученик научится:**

- планировать и выполнять учебные действия, связанные с поиском информации;
- выбирать и использовать методы, соответствующие рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать игровые приёмы для решения практико-ориентированных задач;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов.

### **2.2. По окончании обучения ученик получает возможность научиться:**

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебные действия, связанные с решением практико-ориентированных задач;
- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности; - осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненных работ.

## **3. Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности должны отражать: универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные и коммуникативные.

**3.1. Регулятивные УУД** - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**3.2. Познавательные УУД** - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения.

### **3.3. Коммуникативные УУД**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

## **Содержание учебного курса**

### **1. Введение (1 час)**

Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

Сочинение «Кто Я?», «Кем я хочу быть?», «Что я хочу знать о себе?»

### **2. Что я знаю о своих возможностях (9 часов)**

Раскрытие значения самоуважения, чувства собственного достоинства. Выявление уровня самооценки. Формирования уверенности в себе.

Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента.

Характер. Виды черт характера. Анализ различных черт характера.

Роль чувств и эмоций в жизни человека. Агрессивное поведение. Уровень эмоциональности человека и профессия.

Виды стресса. Тревожность. Определение уровня тревожности.

Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления.

Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приёмы запоминания. Внимание.

Качества внимания. Виды внимания.

Обобщение изученного теоретического материала. Составление психологического портрета.

### **3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов).**

Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей.

Особенности интеллектуальной сферы.

Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов. Профессионально важные качества руководителя.

Определения уровня развития волевых качеств. Программа самоконтроля.

Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения.

Профессии офисного типа. Атрибуты профессий офисного типа. Определение способностей к профессиям офисного типа.

Функциональная асимметрия головного мозга. Влияние доминирующего типа полушария на развитие способностей.

Определение ведущего полушария.

Обобщение изученного теоретического материала. Степень сформированности способностей.

#### **4. Что я знаю о профессиях (7 часов)**

Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность. Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Характеристика труда: характер процесс и условия труда различных профессий. Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда.

Понятие «темперамент». Особенности темперамента. Роль темперамента в выборе профессии. Важно ли знать свой тип темперамента и его особенности при выборе профессии. Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова. Профессиограмма. Типы профессий. Практическая часть. Тестирование. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся. Требования к здоровью человека. Медицинские противопоказания. Уровень психо-эмоционального состояния учащихся. Способы саморегуляции. Презентации, видеоролики о факультетах и учебных заведениях.

#### **5. Планирование профессиональной карьеры (9 часов).**

Куда пойти учиться? Что представляет собой система образования. Этапы исследовательской деятельности.

Как подготовиться к поступлению в профессиональное учебное заведение. Условия, требования и правила приема в учебные заведения. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Моя роль и безопасность на рынке труда. Законы о труде. Мои права и обязанности.

Поиск работы и трудоустройство. Какие существуют источники получения информации о вакансиях. Как планировать собственные шаги по поиску вакантных рабочих мест.

Как вести себя при поступлении на работу. Самопрезентация. Как подготовиться к собеседованию с работодателем.

Составление и оформление документации. Заявление, Резюме, портфолио.

Практическое занятие. Экскурсия в учебное заведение.

Самоанализ готовности к профессиональному старту. Игра. Как предъявить себя на рынке труда. Итоговое занятие.

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Тема	Дата по плану	Дата фактическая.
1.	<p>Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.</p> <p>Сочинение «Кто Я?», «Кем я хочу быть?», «Что я хочу знать о себе?»</p>		
2.	<p>Раскрытие значения самоуважения, чувства собственного достоинства. Выявление уровня самооценки. Формирования уверенности в себе.</p>		
3.	<p>Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия.</p> <p>Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента</p>		
4.	<p>Характер. Виды черт характера. Анализ различных черт характера.</p>		
5.	<p>Роль чувств и эмоций в жизни человека. Агрессивное поведение. Уровень эмоциональности человека и профессия</p>		
6.	<p>Виды стресса. Тревожность. Определение уровня тревожности</p>		
7.	<p>Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления</p>		
8.	<p>Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение.</p> <p>Виды памяти</p>		
9.	<p>Приёмы запоминания. Внимание. Качества внимания. Виды внимания</p>		
10.	<p>Обобщение изученного теоретического материала. Составление психологического портрета.</p>		
11.	<p>Способности. Виды способностей: общие и специальные</p>		
12.	<p>Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей.</p>		
13.	<p>Особенности интеллектуальной сферы. Конфликт. Виды конфликтов.</p>		

	Способы разрешения конфликтов. Профессионально важные качества руководителя. Определения уровня развития волевых качеств.		
14.	Программа самоконтроля		
15.	Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения.		
16.	Профессии офисного типа. Атрибуты профессий офисного типа. Определение способностей к профессиям офисного типа		
17.	Функциональная асимметрия головного мозга. Влияние доминирующего типа полушария на развитие способностей. Определение ведущего полушария.		
18.	Практическая часть. Общение. Обобщение изученного теоретического материала. Степень сформированности способностей.		
19.	Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность. Специализация. Квалификация.		
20.	Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Характеристика труда: характер процесс и условия труда различных профессий. Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда.		
21.	Понятие «темперамент». Особенности темперамента. Роль темперамента в выборе профессии. Важно ли знать свой тип темперамента и его особенности при выборе профессии.		
22.	Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова. Профессиограмма. Типы профессий.		
23.	Практическая часть. Тестирование. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся		
24.	Требования к здоровью человека. Медицинские противопоказания.		
25.	Уровень психо-эмоционального состояния учащихся. Способы саморегуляции. Презентации, видеоролики о факультетах и учебных заведениях.		
26.	Куда пойти учиться? Что представляет собой система образования		
27.	Этапы исследовательской деятельности		



28.	Как подготовить себя к поступлению в профессиональное учебное заведение. Условия, требования и правила приема в учебные заведения.		
29.	Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Моя роль и безопасность на рынке труда. Законы о труде. Мои права и обязанности.		
30.	Поиск работы и трудоустройство. Какие существуют источники получения информации о вакансиях. Как планировать собственные шаги по поиску вакантных рабочих мест.		
31.	Как вести себя при поступлении на работу. Самопрезентация. Как подготовиться к собеседованию с работодателем. Составление и оформление документации. Заявление, резюме, портфолио		
32.	Практическое занятие. Экскурсия в учебное заведение.		
33.	Самоанализ готовности к профессиональному старту		
34.	Игра. Как предъявить себя на рынке труда... Итоговое занятие.		

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Аверкин В.Н. Зайченко О.М. "Путевка в жизнь" М. Просвещение 2005.
2. Бендюков М.А., Соломин И.Л., Ясюкова Л.А. Твой компас на рынке труда. - Санкт-Петербург, 2002
3. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – Сб.: Питер, 2006.-
4. Игры - обучение, тренинг, досуг... Под. ред. В.В.Петрусинского. - М: Новая школа, 1994.
5. Куделин А.С. Как достичь намеченных целей. Краткий путеводитель от того что вы имеете, к тому, чего вы достойны./ Серия «Психологический практикум».-Ростов н/Д: Феникс, 2003.
6. Кузнецова И.В., Филина С.В. Эффективное поведение на рынке труда. Вако 2005.
7. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера»/ под ред. С.Н. Чистяковой. – М., 1997.
8. Микляева А.В.Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. -СПб: Изд-во «Речь», 2003.
9. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники. 8–11 класс М. Вако 2005.
10. Психология популярных профессий/под ред. Л.А.Головей. СПб.:Речь, 2003.
11. Путь к профессии: основы активной жизненной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. – Ж.Н. Безус, Ю.П. Жукова, И.В. Кузнецова, В.В. Радченко, К.В. Совина, Ю.К. Холодилова. – Ярославль: Центр Ресурс 2008.
12. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: Рабочая тетрадь.- М.: Генезис, 2011.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2011.-208с.
14. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. .- М.: Генезис, 2005.-124с.
15. Рязанова Д.В.Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М: Генезис, 2003.
16. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профорентация для старшеклассников». – СПб.: Речь, 2007. – 168 с.
17. Человек и профессия. Образовательный курс профорентационной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным сопровождением курса/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина; под ред. Н.Н.Рождественской. – М.:Глобус, 2008. – 101 с.
18. Элективный курс «Человек и профессия». – М.: Глобус, 2007.
19. Язык жестов для лучшего взаимопонимания - М: Изд-во ЭКСМО. - Пресс, 2002.

## Список литературы для учащихся

1. Бенджов М.А., Соломин И.Л., Яскжова Л.А. Твой компас на рынке труда. - Санкт-Петербург, 2002.
2. Дневник профессионального самоопределения школьника (информационная подготовка к выбору образования) 8-9 классы/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю. Просихина, Е.А. Сапрыкина. М.: Планета, 2011. – 54 с.
3. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. - Обнинск: «Принтер», 1993.
4. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО: «МОДЭК», 1997.  
ВАКО, 2005. (Педагогика. Психология. Управление).
5. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. - М: Генезис, 2005. (Серия «Психолог в школе»).

## Цифровые и электронные образовательные ресурсы

[www.futurejob.ru](http://www.futurejob.ru)

- [www. prof.biografguru.ru](http://www.prof.biografguru.ru)
- [www. Porof.ru](http://www.Porof.ru)
- [www.shkolniki.ru](http://www.shkolniki.ru)
- [www.profvibor.ru](http://www.profvibor.ru)
- [www. abitur.su/vibor-professii](http://www.abitur.su/vibor-professii)
- [www.kto-kem.ru](http://www.kto-kem.ru)
- [www.rabochee-mesto.com](http://www.rabochee-mesto.com)
- [www.proforientator.ru](http://www.proforientator.ru)
- [www.citylib-tyumen.ru](http://www.citylib-tyumen.ru)

Технические средства обучения: Медиа-проектор, ноутбук, интерактивная доска

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729963

Владелец Разуева Ольга Александровна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025