

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя школа № 13 имени Героя Советского Союза В.И. Манкевича»**

<b>РАССМОТРЕНО</b> На педагогическом совете Протокол № 1 от 29.08.2024г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по ВР Лелеко Н.М.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ "Средняя школа № 13 им. Героя Советского Союза В.И. Манкевича" Макарова Г.В. Приказ № 179 от «30» 08. 2024 г.
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

"Тест-драйв" будущей профессии

**Социально-гуманитарное направление**

рассчитана на детей 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Количество групп- 1**

**Количество учащихся- 15**

**Котова Наталья Васильевна,**

педагог дополнительного образования

г. Ачинск, 2024

## Пояснительная записка

Данная программа для обучающихся 7-11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- 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.).

Общие цели программы «Я и моя будущая профессия» способствуют формированию у обучающихся личностных, универсальных учебных действий, умений.

в направлении личностного развития:

- формирование умения ориентироваться в мире профессий, умения работать с различными источниками информации;

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных упражнений и заданий проблемного и эвристического характера;

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности — важных качеств в практической деятельности любого человека;

- воспитание чувства справедливости, ответственности;

- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;

- выраженное стремление учиться и трудиться для дальнейшего осуществления своих жизненных планов;

- самостоятельность в организации и выполнении различных работ.

в метапредметном направлении:

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;

- определение адекватных способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;

- проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач;

- приведение примеров, подбор аргументов, формирование выводов по обоснованию своего выбора и отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;

- выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;

- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
  - диагностика результатов деятельности по принятым критериям и показателям;
  - находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором пути продолжения образования;
  - объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
  - ставить цели и планировать действия для их достижения;
  - использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
- в предметном направлении:
- рациональное использование учебной и дополнительной информации для выбора профессии;
  - планирование образовательной и профессиональной карьеры;
  - знание классификации видов профессий;
  - планирование деятельности по выбору профессии;
  - адекватное оценивание своих способностей и готовности к выбранной профессии;
  - понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
  - понятие темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;
  - понимание значения профессионального самоопределения и его роли в самореализации личности;
  - пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

#### Общая характеристика программы

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

Также на этих занятиях учащиеся изучают свои психологические особенности посредством психодиагностических методик, оценивают эффективность различных моделей поведения. На основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале у учащихся формируется психологическая готовность к выбору профиля обучения.

Основной целью данной программы является формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих задач:

Помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;

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

Подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;

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;

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Происходящие в обществе социально-экономические изменения предъявляют к школе совершенно новые требования, выражающиеся в частности в том, что ее выпускникам уже недостаточно обладать широкими и разнообразными знаниями, навыками и умениями их самостоятельного пополнения. Они должны быть социально активными, а также ответственными людьми, обладающими определенным жизненным опытом, который поможет адаптироваться к суровым требованиям современной жизни в условиях рыночных отношений.

Происходят серьезные и глубокие изменения в личности современного школьника, интересы и потребности которого уже не ограничиваются лишь получением разносторонних знаний. Семья и сам школьник все настойчивее требуют внести изменения в содержание образования с тем, чтобы помочь выпускнику приобрести социальный опыт, который поможет ему быстрее адаптироваться в обществе, получить профессию, найти достойную работу, создать семью, грамотно отстаивать свои гражданские права.

Программа создана для того, чтобы помочь учащимся осознать необходимость личностного выбора из нескольких вариантов поступков или поведения в различных жизненных ситуациях и свою личную ответственность за сделанный выбор.

Результаты освоения программы

Личностные:

ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, творческой и других видах деятельности;

научатся анализировать собственные интересы, склонности, потребности, соотносить их с имеющимися возможностями.

Метапредметные:

на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты, смогут самостоятельно принять правильное решение о дальнейшем образовательном маршруте;

развитие способности к конструктивному общению, саморегуляции, рефлексии.

Предметные:

Ученик получит возможность научиться

адекватно оценивать свои способности и готовность к выбранной профессии;

адекватно иметь представление о себе и своём профессиональном соответствии;

осознанное решение о направлении дальнейшего обучения

расширить кругозор о возможных вариантах выбора образовательного маршрута, о мире профессий

создание условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

распределять свое рабочее время

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Программа курса не предусматривает систему отметок. Итоговый контроль заключается в обобщении результатов практических заданий и зачетного урока. Зачет обучающиеся сдают в творческой форме (проект, сообщение, презентация, эссе и т.д.)

Результаты образовательного процесса

Формы контроля

Личностные

- беседа

- дискуссия

Метапредметные

- мультимедийная презентация

- подготовка сообщения, доклада

Предметные

- работа у доски

- работа в парах

- групповая работа

- индивидуальное задание

При составлении данной программы были использованы: программа профориентационной направленности «Человек и профессия» Л.Н. Бобровская, О.Ю. Просихина, Е.А. Сапрыкина; цикл классных часов «Беседы о самоопределении» Резапкина Г.В.; программа «Учимся выбирать профиль

обучения» Меттус Е.В., Турта О.С., Литвинова А.В.; Технология оптимального самоопределения для предпрофильной подготовки «Найди свой путь» Селевко Г.К., Соловьева О.Ю.; профориентационный курс «Твой выбор» Афанасьева Н.В., Малухина Н.В., Загоскина Т.В.

Содержание

Введение. Осознание ценности труда.

Беседа. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему нужно тщательно выбирать себе профессию? Самый надежный способ выбора профессии. Как данный курс может помочь в профессиональном самоопределении. Формула выбора профессии: Хочу, Могу, Надо.

Практическая часть.

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

- Знакомство с правилами поведения в группе.

- Ролевая игра «Убеди предков».

(Цель — помочь учащимся научиться аргументировать свой выбор и отстаивать свою точку зрения).

Раздел 1. Психология личности.

Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.

Беседа. Понятие «темперамент». Особенности темперамента. Роль темперамента в выборе профессии. Важно ли знать свой тип темперамента и его особенности при выборе профессии. Сопоставление типа темперамента с профессиями.

Практическая часть.

- Диагностика типа темперамента. (модификация личностного опросника Г. Айзенка)

Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций.

Беседа. Нужны ли человеку чувства и эмоции? Нужно ли учиться их контролировать?

Практическая часть.

- Упражнение «Нарисуй эмоцию»

- Упражнение «Угадай эмоцию»

- Упражнение «Назови эмоцию»

- Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки)

Тема 3. Стресс и тревожность.

Беседа. Понятия в психологии: стресс и тревожность. Как бороться со стрессом и регулировать своё эмоциональное состояние.

Практическая часть.

- Методика «Определение уровня тревожности»

- Тест «Оценка школьных ситуаций»

Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы.

Беседа. Что такое познавательные процессы? Зачем они нужны человеку? Операции, качества мышления. Особенности интеллектуальной сферы.

Практическая часть.

- Диагностика интеллекта. Тест CFIT Р.Кэттелла

Тема 5. Познавательные процессы. Память и внимание.

Беседа. Основные виды и качества внимания. Виды памяти. Приемы и методы запоминания.

Практическая часть.

- Диагностика зрительной памяти, слуховой и словесно логической.
- Игра «Запомни меня». (Имя, хобби, положительное качество по кругу).

Раздел 2. Мир профессий.

Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии.

Беседа. Что такое классификация профессий. Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова.

Практическая часть.

Упражнение «Назови профессию»

Тема 2. Определение типа будущей профессии.

Беседа. Какие бывают типы профессий.

Практическая часть.

Упражнение «По горячим следам»

Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Тема 3. Пути получения профессии.

Методика «Матрица профессионального выбора»

Беседа. Способы получения образования: среднее специальное образование, высшее образование. Что такое дистанционная технология обучения.

Тема 4. Профессия и здоровье.

Беседа. Четыре группы требований к здоровью человека. Медицинские ограничения профессиональной пригодности.

Практическая часть.

Методика «Моё здоровье»

Раздел 3. Профессиональное самоопределение

Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.

Беседа. Что такое склонности и интересы? Важно ли учитывать их при выборе будущей профессии.

Практическая часть.

- Определение интересов и склонностей («ДДО» Е.А. Климова)

Тема 2. Мотивы и потребности.

Беседа. Что такое мотивы и потребности. Пирамида потребностей.

Практическая часть.

Упражнение «Иерархия потребностей»

Определение мотивов выбора профессии (анкета)

определение мотивации (методика Е. Головахи)

Тема 3. Современный рынок труда.

Мини-лекция о состоянии современного рынка труда. Информация о наиболее востребованных профессиях и о профессиях, которые не востребованы на сегодняшний день.

Тема 4. Понятие карьера. Виды карьеры.

Беседа. Что такое карьера? Какие личностные качества способствуют карьерному росту. Виды карьеры. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должность. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования.

Практическая часть.

- Профориентационная игра «Пришельцы».

Тема 5. Первый шаг в выборе профессии, выбор профиля обучения.

Беседа. Что необходимо учитывать при выборе своей будущей профессии? Как правильно осуществить выбор профиля дальнейшего обучения?

Практическая часть.

Методика «Карта интересов»

Упражнение «Моя будущая профессия»

Тема 6-8. Итоговые занятия.

Защита творческих работ.

#### Тематический план курса

Раздел	Тема	Часы
Введение. Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека.	Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	2 часа
1 Раздел 1. Психология личности	Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций.	2 часа
	Тема 3. Стресс и тревожность.	2 часа
	Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы. Тема 5. Познавательные процессы. Память и внимание.	3 часа
Раздел 2. Мир профессий	Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии.	2 часа



	Тема 2. Определение типа будущей профессии.	3 часа
	Тема 3. Пути получения профессии	2 часа
	Тема 4. Профессия и здоровье.	2 часа
Раздел 3.Профессиональное самоопределение	Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.	3 часа
	Тема 2. Мотивы и потребности.	2 часа
	Тема 3. Современный рынок труда.	3 часа
	Тема 4. Понятие карьера. Виды карьеры.	2 часа
	Тема 5. Первый шаг в выборе профессии, выбор профиля обучения.	2 часа
	Итоговые занятия	2 часа
	Защита творческих проектов	2 часа

Итого:34 часа

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Список используемой литературы

Список литературы для учителя

1 .Бендюков М.А., Соломин И.Л., Ясюкова Л.А. Твой компас на рынке труда. - Санкт-Петербург, 2002.

2. Бачков И. В.

Основы технологии группового тренинга. Психотехники, учебное пособие. — М: Изд-во «Ось-89», 1999.

3. Григорьева Т.Г.

Основы конструктивного общения: Практикум.-2-е изд., - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1999.

4. Григорьева Т.Г.

Основы конструктивного общения: Хрестоматия.-2-е изд., - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1999.

5.Игры - обучение, тренинг, досуг... Под. ред. В.В.Петрусинского. - М: Новая школа, 1994.

6. Информационная подготовка. Образовательный курс профориентационной направленности. 8-9 классы: методическое пособие с электронным сопровождением/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина. М.:Планета, 2011. – 64 с.
7. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. — Обнинск: «Принтер», 1993.
8. Коэн Д.  
Язык жестов для лучшего взаимопонимания - М: Изд-во ЭКСМО. - Пресс, 2002.
9. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А.  
Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е. изд., стер. - М: Генезис, 1999.
10. 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.
11. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. -СПб: Питер, 2002.
12. ГЛитвак М.Е. Командовать или подчиняться? - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1997.
13. Микляева А.В.  
Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. -СПб: Изд-во «Речь», 2003.
14. И.Микляева А.В.  
Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. -СПб: Изд-во «Речь», 2003.
15. Н.Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию. - М: Просвещение, 1991.
16. Прутченков А.С.  
Тренинг коммуникативных умений. Методические разработки занятий. - М: Новая школа, 1993.
17. Пряжников Н.С.  
Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО: «МОДЭК», 1997.
18. Т.Пряжников Н.С.  
Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М: ВАКО, 2005. (Педагогика, психология, управление).
19. Психогимнастика в тренинге. Под. ред. Н.Ю.Хрящевой. - СПб: «Ювита», 1999.
20. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. Пор. Ред. Л.М.Митиной).-: Московский психолого-социальный институт, «Флинта», 1998.
21. Резапкина Г.В.  
Отбор в профильные классы. - М: Генезис, 2005. (Серия «Психолог в школе»).
22. Рязанова Д.В.

Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М: Генезис, 2003.

23. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. -СПб: Речь, 2001.

24. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. Пер. с англ., - М: Генезис, 1999.

25. Фопель К.

Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Пер. с нем. 2-е изд., стер. - М: Генезис, 2000.

26. Хартли М. Язык жестов в деловом общении. — М: Изд-во Эксмо, 2003.

27. Человек и профессия. Образовательный курс профориентационной 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.

Список литературы для учащихся

Бенджов М.А., Соломин И.Л., Яскжова Л.А. Твой компас на рынке труда. - Санкт-Петербург, 2002.

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.

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.

5. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М:

ВАКО, 2005. (Педагогика. Психология. Управление).

6. 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.Proof.ru](http://www.Proof.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

