

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 2 города Георгиевска

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

Н.А. Макаренко

28.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии № 2

г. Георгиевска

Е.А. Гатальская

28.08.2022 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

### «ШАГИ В ПРОФЕССИЮ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 12-15 ЛЕТ

Руководитель:  
Семеновская А.И.,  
педагог-психолог

2022-2023 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Планируемые результаты освоения курса дополнительной общеразвивающей программы «Шаги в профессию».....	6
Содержание курса по профориентации «Шаги в профессию».....	<b>Error! Bookmark not de</b>
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участника образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

**Актуальность** реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Шаги в профессию» позволит реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

Дополнительная общеразвивающая программа «Шаги в профессию» социально-гуманитарной направленности разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;

– Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;

– Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Курс внеурочной деятельности «Профориентация» нацелен на помощь обучающемуся:

- в освоении надпрофессиональных компетенций (навыков общения, навыков работы в команде, навыков поведения в конфликтной ситуации, навыков сотрудничества, навыков принятия решений и ответственности за них т. д.). Эти навыки являются важными для любой профессии, владение ими позволит учащемуся в будущем реализовать себя как в профессиональной сфере, так и в личной жизни;

- в ориентации в мире профессий и в способах получения профессионального образования. Это позволит учащемуся в большей степени самостоятельно делать выборы в профессиональной сфере, объективнее оценивать свои шансы на получение профессии, корректировать свой школьный образовательный маршрут;

- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут учащемуся стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, в том числе в сфере выбора профессии;

- в планировании жизненного и профессионального пути. Это позволит учащемуся строить образ своего будущего, видеть задачи, которые предстоит решить для достижения этого образа;

- в поддержании мотивации учащегося к осуществлению трудовой деятельности. Это позволит ему видеть социальный характер любого труда, понимать естественность каждодневных усилий как для повышения своего будущего профессионального уровня, так и для обычного труда в семье, во дворе своего дома.

Программа курса рассчитана на 68 часов, в рамках которых такие формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-классы, экскурсии на производство, решения кейсов, встречи с представителями разных профессий, профессиональные пробы, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога и психолога.

Программа может быть реализована в течение одного учебного года со школьниками 7-9 классов, если занятия проводятся 2 раза в неделю, или в течение двух лет, если занятия проводятся 1 раз в неделю.

Групповая работа также предоставляет возможность для развития коммуникативных навыков и навыков общения, необходимых для установления дружественных и деловых контактов со взрослыми и сверстниками. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

**Обучающие:**

- Формирование знаний о сферах трудовой деятельности, профессиях, карьере;
- Расширение и углубление представления о различных профессиях;
- Изучение интересов, потребностей и склонностей воспитанников;
- Ознакомление учащихся с возможными вариантами выбора образовательного маршрута;
- Формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам.

**Воспитательные:**

- Воспитание уважения к людям труда;
- Способствование осознанию подростками собственных жизненных целей, ценностей и ценностей труда;
- Формирование понимания значения труда в жизни человека.

**Развивающие:**

- Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.
- Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.
- Формирование способности анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### *Личностные результаты:*

#### *В сфере гражданского воспитания:*

– готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Шаги в профессию»;

– готовность к разнообразной совместной деятельности;

– выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

#### *В сфере патриотического воспитания:*

– осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

– ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных экскурсий на предприятия своего региона.

#### *В сфере духовно-нравственного воспитания:*

– ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

– готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

– осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии.

#### *В сфере эстетического воспитания:*

– осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;

– стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного;

– стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем.

#### *В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

– осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

– ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере трудового воспитания:*

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Шаги в профессию»;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

*В сфере экологического воспитания:*

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

*В сфере понимания ценности научного познания:*

- ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Профориентация», на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере;

– овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:*

– освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональному признаку;

– действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, проходить профессиональные пробы в разных сферах деятельности;

– навык выявления и связывания образов, способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе профессиональное;

– умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

– способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

***Метапредметные результаты:***

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:*

– выявлять дефицит информации о той или иной профессии, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;

– использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;

– аргументировать свою позицию, мнение;

– оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками;

– самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;

– прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;

– выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях;



- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации, связанной с профессиональной деятельностью или дальнейшим обучением;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса.

*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:*

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс;
- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких участников курса, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса.

*В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:*

- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выборе будущей профессии;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса по профориентации, уметь находить позитивное в любой ситуации;
- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в курс внеурочной деятельности	2	1	1
2	Выбор: последствия или результаты?	3	2	1
3	Навыки личной эффективности	5	3	2
4	Самооценка и навыки её регулирования	6	3	3
5	Навыки командной эффективности	6	3	3
6	Навыки проектной деятельности	5	2	3
7	Тесты (самопознание, самоопределение)	2	1	1
8	Резюме при приёме на работу	3	1	2
9	Подведение итогов, зачетные занятия	4	1	3
Итого		36	18	18

#### **Раздел 1. Введение в курс «Шаги в профессию» (2 часа)**

##### 1. Знакомство, инструктаж по технике безопасности

Теория. Основная идея программы.

Практика. Знакомство по методикам «Снежный ком» и «Горячий стул».

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: словесный, инструктаж, упражнение.

Дидактический материал и оборудование: инструкция по технике безопасности, песочные часы.

Форма подведения итогов: обсуждение.

##### 2. Введение в профессиональную ориентацию

Теория. Мотивы и потребности, понятия «профессия», «специальность», «должность»; ошибки в выборе профессии.

Практика. Игра «В чем причина?», Методика «Закончи предложение», беседа.

Формы занятий: фронтальная, групповая.

Методы и приемы: словесный, игра.

Дидактический материал и оборудование: листочки с формулой профессии, листочки с методикой «Закончи предложение».

Форма подведения итогов: обсуждение.

### 3. Входной контроль

Теория. Знакомство с диагностическим материалом. Практика. Решение диагностического материала.

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: тест.

Дидактический материал и оборудование: приложение 1.

Форма подведения итогов: обсуждение.

## **Раздел 2. Выбор: последствия или результаты? (3 часа)**

### 4. Что такое для человека выбор.

Теория. Существует ли правильный или неправильный выбор. Факторы нашего выбора: внешние и внутренние. Последствия нашего выбора. Связь выбора человека и его потребностей, интересов, целей, ценностей.

Практика. Игра «Выбери качество», анализ качеств.

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, игра.

Дидактический материал и оборудование: наглядные материалы с различными качествами.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### 5. Профессионально важные качества

Теория. Понятие «профессиональные важные качества». **Hard skills** - это профессиональные навыки, которые нужны только в конкретной профессии. **Soft skills** - это навыки, которые полезны в большинстве профессий.

Практика. Соотнесение черт характера, особенностей мышления и свойств нервной системы.

Формы занятий: фронтальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, упражнение.

Дидактический материал и оборудование: таблица ПВК.

Форма подведения итогов: обсуждение.

## 6. Современный рынок труда

Теория. Понятие «рынок труда», востребованные профессии современности, профессии будущего.

Практика. Дискуссия «Важная профессия».

Формы занятий: фронтальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, дискуссия.

Дидактический материал и оборудование: буклет «Востребованные профессии».

Форма подведения итогов: обсуждение.

## **Раздел 3. Навыки личной эффективности (5 часов)**

### 7. Определение эффективной деятельности.

Теория. Личные и профессиональные качества успешного и эффективного человека. Психология победителя и неудачника.

Практика. Речь и поведение реактивного и проактивного человека.

Формы занятий: фронтальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, дискуссия, игра.

Дидактический материал и оборудование: наглядные материалы «Качества человека».

Форма подведения итогов: обсуждение.

### 8. Проактивность.

Теория. Выгоды проактивности в решении сложных жизненных задач. Пути проактивного выхода из неудач. Я сам VS Обстоятельств. Определение эффективной деятельности. Личные и профессиональные качества успешного и эффективного человека.

Практика. Игра «Альтернативный выход».

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, игра.

Дидактический материал и оборудование: наглядные материалы с описанием качеств.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### 9. Круг забот, круг влияния.

Теория. Как оставаться в круге влияния, руководить обстоятельствами и формировать свой личный выбор. Инструменты силы. История Розы и пса Вульфа.

Практика. Работа в тетради: «Круг забот и круг влияния»

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, практическое задание.

Дидактический материал и оборудование: карточки с ситуациями.

Форма подведения итогов: обсуждение.

10. Принципы тайм-менеджмента.

Теория. Целеполагание, планирование, расстановка приоритетов.

Практика. Практические игры и упражнения на овладения навыками управления временем, целеполагания, расстановки приоритетов.

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, практическое задание.

Дидактический материал и оборудование: Презентация: «Способы управления временем»

Форма подведения итогов: обсуждение.

11. Принципы тайм-менеджмента.

Теория. Способы постановки и достижения цели. Работа с алгоритмом формулирования цели.

Практика. Практические игры и упражнения на овладения навыками управления временем, целеполагания, расстановки приоритетов.

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, практическое задание.

Дидактический материал и оборудование: Презентация: «Способы управления временем».

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### **Раздел 4. Самооценка и способы её регулирования (5 часов)**

12. Что такое самооценка и чем она важна для человека.

Теория. Понятия «самооценка», «уровень притязаний».

Самооценка=успех/уровень притязаний. Какое влияние оказывает заниженная самооценка. Признаки адекватной/заниженной самооценки.

Практика. Заполнение диагностического материала.

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа, тест.

Дидактический материал и оборудование: диагностические материалы.

Форма подведения итогов: анализ результатов, обсуждение.

13. Какое влияние оказывает заниженная самооценка. Признаки адекватной/заниженной самооценки.

14. Тест Шварцландера. Проведение собственного исследования на уровень притязаний и адекватность самооценки. Способы формирования адекватной самооценки. Феномен «проекции», потеря информации при передаче.

15. Как наши страхи влияют на нашу успешность. Страх не справиться с ситуацией. Страх оценки. ЛЭБС. 6 способов делать вклады в ЛЭБС. Что уменьшает ЛЭБС. Удача и личный успех как ресурс для повышения самооценки и ЛЭБС.

16. Дневник Пифагора. Формирование позитивного отношения к жизни и достижениям.

### **Раздел 5. Навыки взаимодействия и командной эффективности (5 часов)**

17. Три навыка командной работы и их применение на практике. 4-й навык эффективности: умение слушать и слышать. Индивидуальное восприятие человека. Для чего нам нужно уметь договариваться? Как уметь договориться?

18. Неэффективное слушание, примеры. Стили истинного слушания. Формирование/утрата доверия. Индивидуальные и коллективные решения. Особенности групповой проектной деятельности. Умение «слышать» другого и принимать коллегиальные решения.

19. Навык 5-й (командный). Взаимодействие в духе «выиграл-выиграл». Теория. Как добиться взаимного успеха, как уметь повлиять на другого человека.

20. Навык 6-й командной работы. Синергия, как эффективный командный навык и способы ее достижения. Разбор ситуации на примере одной семьи. Различия между людьми, как их использовать. Стихотворение «Внутренний холод».

21. Обучение работы в команде. Командная игра «красное/черное» на достижение синергии, демонстрирующая эффект командной работы.

22. Ролевая командная игра «Необитаемый остров». Обучение работы в команде и командным навыкам: слушать и слышать, выиграл-выиграл, синергия. Достижение совместных договоренностей.

### **Раздел 6. Навыки проектной деятельности (3 часа)**

#### 23. Моя профессия – мой выбор

Теория. Понятие «проект».

Практика. Составление проекта «Моя профессия – мой выбор».

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа, упражнение.

Дидактический материал и оборудование: бумага, фломастеры, карандаши.

Форма подведения итогов: обсуждение.

#### 24. Моя профессия – мой выбор

Теория. Обсуждение итогов предыдущего занятия.

Практика. Защита проекта «Моя профессия – мой выбор».

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа, упражнение.

Дидактический материал и оборудование: бумага, фломастеры, карандаши, готовый проект.

Форма подведения итогов: публичное выступление, обсуждение.

#### 25. Своя игра «Моя профессия»

Теория. Знакомство с правилами игры «Своя игра».

Практика. Игра «Своя игра».

Формы занятий: фронтальная, групповая.

Методы и приемы: беседа, игра.

Дидактический материал и оборудование: презентация, листы для записи ответов, классная доска.

Форма подведения итогов: обсуждение.

### **Раздел 7. Резюме при приеме на работу (3 часа)**

#### 26. Составление резюме

Теория. Понятие «резюме».

Практика. Составление резюме.

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа, упражнение.

Дидактический материал и оборудование: форма для написания резюме.

Форма подведения итогов: публичное выступление, обсуждение.

#### 27. Собеседование

Теория. Понятие «собеседование», «подводные камни» собеседования.  
Практика. Игра «Собеседование».

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа, игра.

Дидактический материал и оборудование: заполненные резюме учащихся.

Форма подведения итогов: обсуждение.

28. Личный профессиональный план

Теория. Понятие «профессиональный план».

Практика. Составление профессионального плана.

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа, упражнение.

Дидактический материал и оборудование: форма для составления плана.

Форма подведения итогов: публичное выступление, обсуждение.

## **Раздел 8. Тесты на самопознание и профессиональное самоопределение (4 часа)**

29. Представления о будущей профессии

Теория. Критерий «Хочу», перспективы.

Практика. Упражнение «Рисуем будущее». Профориентационная анкета «Я хочу» и «Я могу» (по Е.А. Климову)

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа, упражнение.

Дидактический материал и оборудование: листы, фломастеры, карандаши.

Форма подведения итогов: оформление классной доски, обсуждение.

30. Диагностика профессиональных интересов и предпочтений

Теория. Знакомство с диагностическим материалом.

Практика. Заполнение диагностического материала. «Капитан я или пассажир»;

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: тесты.

Дидактический материал и оборудование: диагностические материалы.

Форма подведения итогов: анализ результатов, обсуждение.

31. Диагностика профессиональных интересов и предпочтений

Теория. Знакомство с диагностическим материалом



Практика. Заполнение диагностического материала. Дифференциально-диагностический опросник «Я предпочту» (Е.А. Климов); Опросник Голланда. Соотнесение типов профессий с индивидуальными особенностями человека.

### **Раздел 9. Зачётные занятия по темам (3 часа)**

32. Итоговый контроль Теория. Знакомство с диагностическим материалом. Практика. Решение диагностического материала.

Формы занятий: фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: тест.

Дидактический материал и оборудование: приложение 1.

Форма подведения итогов: обсуждение.

33. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов программы.

Практика. Обсуждение результатов, методика «Закончи предложение».

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа.

Дидактический материал и оборудование: листочки с методикой «Закончи предложение».

Форма подведения итогов: обсуждение.

34. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов программы.

Практика. Обсуждение результатов, методика «Закончи предложение».

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа.

Дидактический материал и оборудование: листочки с методикой «Закончи предложение».

Форма подведения итогов: обсуждение.

35. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов программы.

Практика. Написание резюме с учетом своих профессиональных предпочтений, возможного основного и дополнительного образования, желательного уровня доходов.

Формы занятий: Фронтальная, индивидуальная.

Методы и приемы: беседа.

Дидактический материал и оборудование: листочки с методикой «Закончи предложение».

Форма подведения итогов: обсуждение.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.****Календарно-тематическое планирование**

№	Дата	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Введение в курс «Шаги в профессию» – 2ак. часа</b>			
1.		Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила пребывания на занятии и работы в группе. Обзорное введение в тему курса: «Что дает изучение предмета?» План курса. Игры на знакомство и командообразование. Дискуссия на тему: «Зачем нужна профориентация?»	1
2.		Введение в профессиональную ориентацию. Представления о будущей профессии. Психология и профессия. Понятия «специальность», «профессия», «должность».	1
<b>Раздел 2. Выбор: последствия или результаты? - Зак. часа</b>			
3.		Что такое для человека выбор. Существует ли правильный или неправильный выбор. Факторы нашего выбора: внешние и внутренние. Последствия нашего выбора. Связь выбора человека и его потребностей, интересов, целей, ценностей.	1
4.		<b>Hard skills</b> - это профессиональные навыки, которые нужны только в конкретной профессии. <b>Soft skills</b> - это навыки, которые полезны в большинстве профессий.	1
5.		Классификации профессий. Современный рынок труда.	1
<b>Раздел 3. Навыки личной эффективности - 5 ак. часов</b>			
6.		Определение эффективной деятельности. Личные и профессиональные качества успешного и эффективного человека. Речь и поведение реактивного и проактивного человека. Психология победителя и неудачника.	1
7.		Выгоды проактивности в решении сложных жизненных задач. Пути проактивного выхода из неудач. Я сам VS Обстоятельств	1
8.		Круг забот, круг влияния. Как оставаться в круге влияния, руководить обстоятельствами и формировать свой личный выбор. Инструменты силы. История Розы и пса Вульфа	1
9.		Принципы тайм-менеджмента. Целеполагание, планирование, расстановка приоритетов. Способы постановки и достижения цели. Работа с алгоритмом формулирования цели.	1
10.		Практические игры и упражнения на овладения навыками управления временем.	1
<b>Раздел 4. Самооценка и способы её регулирования - бак. часов</b>			
11.		Что такое самооценка и чем она важна для человека. Самооценка = успех / уровень притязаний.	1
12.		Какое влияние оказывает заниженная самооценка. Признаки адекватной/заниженной самооценки	1
13.		Тест Шварцландера. Проведение собственного исследования на уровень притязаний и адекватность самооценки.	1
14.		Как наши страхи влияют на нашу успешность. Страх не справиться с ситуацией. Страх оценки. Феномен «проекции», потеря информации при передаче.	1
15.		Способы формирования адекватной самооценки. ЛЭБС. 6 способов делать вклады в ЛЭСБ. Что уменьшает ЛЭСБ. Удача и	1

		личный успех как ресурс для повышения самооценки и ЛЭБС.	
16.		Дневник Пифагора. Формирование позитивного отношения к жизни и достижениям.	1
<b>Раздел 5. Навыки взаимодействия и командной эффективности 6 ак. часов</b>			
17.		Три навыка командной работы и их применение на практике. 4-й навык эффективности: умение слушать и слышать. Индивидуальное восприятие человека. Для чего нам нужно уметь договариваться? Как уметь договориться?	1
18.		Неэффективное слушание, примеры. Стили истинного слушания. Формирование/утрата доверия. Индивидуальные и коллективные решения. Особенности групповой проектной деятельности. Умение «слышать» другого и принимать коллегиальные решения.	1
19.		Навык 5-й (командный). Взаимодействие в духе «выиграл-выиграл». Теория. Как добиться взаимного успеха, как уметь повлиять на другого человека.	1
20.		Навык 6-й командной работы. Синергия, как эффективный командный навык и способы ее достижения. Разбор ситуации на примере одной семьи. Различия между людьми, как их использовать. Стихотворение «Внутренний холод».	1
21.		Обучение работы в команде. Командная игра «красное/черное» на достижение синергии, демонстрирующая эффект командной работы.	1
22.		Ролевая командная игра «Необитаемый остров». Обучение работы в команде и командным навыкам: слушать и слышать, выиграл-выиграл, синергия. Достижение совместных договоренностей.	1
<b>Раздел 6. Навыки проектной деятельности 3 ак. часа</b>			
23.		Обучение основам проектной деятельности. Обучение групповой проектной деятельности. Групповой / индивидуальный проект: «Изучение моей профессии». Формирование рабочих групп, выбор профессий. Распределение проектов по рабочим группам. Распределение ролей в рабочей группе по проектной деятельности.	1
24.		Психологическая игра «Катастрофа на воздушном шаре».	1
25.		Индивидуальные и коллективные решения. Умение «слышать» другого и принимать коллегиальные решения в духе «выиграл-выиграл». Изучение выбранной профессии, профессиональное самоопределение.	1
<b>Раздел 7. Резюме о приеме на работу 3 ак. часа</b>			
26.		Подготовка к написанию резюме. Умение себя правильно подать. Эссе «Признание в любви к самому себе».	1
27.		Навыки самопрезентации при приеме на работу. Ролевая игра «Собеседование при приеме на работу».	1
28.		Понимание позиции и требований работодателя. Написание резюме с учетом своих профессиональных предпочтений, возможного основного и дополнительного образования, желательного уровня доходов.	1
<b>Раздел 8. Тесты на самопознание и профессиональное самоопределение 4 ак. часа</b>			
29.		Проведение тестирования и интерпретация результата. Тесты: - «Капитан я или пассажир»;	1

		- Дифференциально-диагностический опросник «Я предпочту» (Е.А. Климов)	
30.		Профориентационная анкета «Я хочу» и «Я могу» (по Е.А. Климову); - Профессиональные интересы и склонности	1
31.		Анализ предназначения человека. Методика АПЧ, помогает определить предпочитаемые интересы и склонности и сузить круг рассмотрения профессиональных предпочтений.	1
32.		Опросник Голланда. Соотнесение типов профессий с индивидуальными особенностями человека.	1
<b>Раздел 9. Зачетные занятия по темам – 4 ак. часа</b>			
33.		Зачет за I чтив. по теме: «Капитан я или пассажир на корабле своей жизни?». Написание эссе	1
34.		Зачет за II чтив. по темам: Выбор человека и его последствия; Три личных навыка эффективности; Ответственность, целеполагание, планирование; Самооценка и способы ее повышения	1
35.		Зачет за III четверть. Сдача проектов «Исследование моей профессии»	1
36.		Зачет за IV четверть. Написание резюме с учетом своих профессиональных предпочтений, возможного основного и дополнительного образования, желательного уровня доходов.	1

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Входной контроль

Форма: тестирование

Критерии оценивания

Анализ результатов теста на знания о профессиях:

< 50% (0 – 4) правильных ответа – низкий уровень знаний.

79-50% (5 – 7) правильных ответов – средний уровень знаний.

80-100% (8 – 10) правильных ответов – высокий уровень знаний. Анализ результатов теста «Что я знаю о мире профессий?»

80-100% (45-66 баллов) - высокий уровень информированности о мире профессий;

79-50% (23-44 балла) - средний уровень;

< 50% (0-22 балла) - низкий уровень

ФИ

1. ПРОФЕССИЯ – это... А) любимое занятие мамы. Б) род трудовой деятельности, требующий определенной подготовки и являющейся обычно источником существования. В) одно из увлечений папы. Г) мои обязанности по дому.
2. СПЕЦИАЛЬНОСТЬ – это... А) одежда специалиста. Б) название определенной профессии. В) вид занятий в рамках одной профессии. Г) чье-то хобби.
3. ДОЛЖНОСТЬ – это... А) служебная обязанность, это круг действий возложенных на одного человека и обязательных для исполнения. Б) то что нужно обязательно кому-то вернуть. В) долг перед Родиной. Г) название определенной профессии.
4. Выбери лишнее слово: кисть, маляр, рубанок, топор.
5. Выбери лишнее слово: каменщик, маляр, кисть, штукатур.
6. Выбери лишнее слово: летчик, водитель, машинист, таксист.
7. Садовник — это тот, А) кто работает в детском саду. Б) кто любит вишневые сады. В) кто любит гулять по садам. Г) кто ухаживает за деревьями и кустарниками в саду.
8. Уборщица — это та, А) кто убирает мусор, подметает и моет полы. Б) кто убирает урожай с полей. В) кто делает головные уборы. Г) кто всем помогает.
9. Столяр — это тот, А) кто делает столы. Б) кто любит сидеть за столом. В) кто изготавливает предметы из дерева. Г) кто красит столы.
10. Плотник - это тот, А) кто строит плоты. Б) кто любит плотно покушать. В) кто строит плотины. Г) кто строит здания из дерева.

### Тест «Что я знаю о мире профессий»

Прочитайте утверждения и определите уровень собственной информированности, пользуясь шкалой: знаю - 2 балла; знаю частично - 1 балл; не знаю - 0 баллов.

1. Я знаю, что такое профессия.
2. Я знаю, что такое специальность.
3. Я знаю, что такое квалификация.
4. Я знаю, что такое должность.
5. Я знаю, что такое карьера.
6. Я знаю, что такое предмет труда.
7. Я знаю, что такое средства труда.
8. Я знаю, что такое условия труда.
9. Я знаю, в каких условиях хочу работать.
10. Я знаю обязанности, которые буду выполнять на работе.
11. В деле выбора профессии и реализации себя в ней важно быть самостоятельным.
12. Знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует отсутствия разочарований.
13. Чтобы иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной профессиональной области (практические и теоретические), нужно приложить много усилий. Чем больше профессий я узнаю, тем легче мне будет сделать выбор.
14. Я знаю, что может помешать мне в выборе профессии.
15. Я знаю, что каждая профессия предъявляет определенные требования к человеку.
16. Я могу определить, какие требования та или иная профессия предъявляет к человеку.
17. Я заранее планирую уровень образования, который хочу получить.
18. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
19. Я знаю основные отрасли труда.
20. Я знаю, какие отрасли наиболее развиты в моем регионе.
21. Я знаю, какие профессии сейчас востребованы в обществе.
22. Я знаю, какие профессии востребованы сейчас в моем регионе.
23. Я знаю, какие профессии будут востребованы через 10 лет.
24. Я знаю о перспективах, которые открывает та или иная профессия.
25. Я учитываю требования, которые профессия предъявляет к человеку, при выборе собственного профессионального пути.
26. Я могу определить значимость определенной профессии для общества. 27. Я знаю, что такое профессиональная мобильность.
28. Совершенствовать себя в профессии нужно всю жизнь.
29. Я знаю, как построить успешную карьеру.
30. Я уверен, что знания и опыт помогают добиться успехов в профессии.
31. Для меня важно, чтобы меня уважали как профессионала.
32. Я знаю, что удовлетворенность профессией определяет ощущение себя счастливым человеком.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**Промежуточная аттестация**

Форма: сочинение, тестирование

Критерии оценивания:

Высокий уровень знаний – полностью раскрыта тема сочинения, вопросы и подсказки использованы правильно и в полной мере.

Средний уровень знаний – тема раскрыта достаточно, не все вопросы и подсказки использованы и раскрыты правильно.

Низкий уровень знаний – тема не раскрыта, вопросы и подсказки не использованы, либо использованы не правильно.

В вопросах 1, 2 и 5 учитывается каждый правильный ответ. За вопросы 3 и 4 выставляются по 1 баллу.

Максимальное количество баллов – 57. < 50% (0 – 17) правильных ответа – низкий уровень знаний. 50-79% (18 – 34) правильных ответа – средний уровень знаний. 80 -100% (35 – 57) правильных ответа – высокий уровень знаний.

ФИ \_\_\_\_\_

Сочинение на тему «Я хочу и могу получить профессию».

Для более полного раскрытия темы, можно воспользоваться следующими вопросами и подсказками: как я вижу свою будущую профессию? Мои главные интересы. Что я могу и умею. Как поможет или помешает моя самооценка? Мой темперамент играет большую роль. Мои чувства и эмоции могут помочь или помешать.

Перечисли по 5 профессий: Умственного труда:

\_\_\_\_\_

Физического труда:

\_\_\_\_\_

Перечисли по 5 профессий по предмету труда: Человек – техника:

\_\_\_\_\_

Человек – природа:

\_\_\_\_\_

Человек – знаковая система:

\_\_\_\_\_

Человек – художественный образ:

\_\_\_\_\_

Человек – человек:

\_\_\_\_\_

Перечисли профессионально важные качества профессии Педагог:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Итоговая аттестация

Форма: тестирование

Критерии оценивания

< 50% (0 – 4) правильных ответа – низкий уровень знаний.

79-50% (5 – 7) правильных ответов – средний уровень знаний.

80-100% (8 – 10) правильных ответов – высокий уровень знаний. Анализ результатов теста «Что я знаю о мире профессий?»

80-100% (45-66 баллов) - высокий уровень информированности о мире профессий;

79-50% (23-44 балла) - средний уровень;

< 50% (0-22 балла) - низкий уровень

ФИ

- 
1. ПРОФЕССИЯ – это... А) любимое занятие мамы. Б) род трудовой деятельности, требующий определенной подготовки и являющейся обычно источником существования. В) одно из увлечений папы. Г) мои обязанности по дому.
  2. СПЕЦИАЛЬНОСТЬ – это... А) одежда специалиста. Б) название определенной профессии. В) вид занятий в рамках одной профессии. Г) чье-то хобби.
  3. ДОЛЖНОСТЬ – это... А) служебная обязанность, это круг действий возложенных на одного человека и обязательных для исполнения. Б) то что нужно обязательно кому-то вернуть. В) долг перед Родиной. Г) название определенной профессии.
  4. Выбери лишнее слово: кисть, маляр, рубанок, топор.
  5. Выбери лишнее слово: каменщик, маляр, кисть, штукатур.
  6. Выбери лишнее слово: летчик, водитель, машинист, таксист.
  7. Садовник — это тот, А) кто работает в детском саду. Б) кто любит вишневые сады. В) кто любит глять по садам. Г) кто ухаживает за деревьями и кустарниками в саду.
  8. Уборщица — это та, А) кто убирает мусор, подметает и моет полы. Б) кто убирает урожай с полей. В) кто делает головные уборы. Г) кто всем помогает.
  9. Столяр — это тот, А) кто делает столы. Б) кто любит сидеть за столом. В) кто изготавливает предметы из дерева. Г) кто красит столы.
  10. Плотник - это тот, А) кто строит плоты. Б) кто любит плотно покушать. В) кто строит плотины. Г) кто строит здания из дерева.



### Тест «Что я знаю о мире профессий»

Прочитайте утверждения и определите уровень собственной информированности, пользуясь шкалой:

знаю - 2 балла;

знаю частично - 1 балл;

не знаю - 0 баллов.

1. Я знаю, что такое профессия.
2. Я знаю, что такое специальность.
3. Я знаю, что такое квалификация.
4. Я знаю, что такое должность.
5. Я знаю, что такое карьера.
6. Я знаю, что такое предмет труда.
7. Я знаю, что такое средства труда.
8. Я знаю, что такое условия труда.
9. Я знаю, в каких условиях хочу работать.
10. Я знаю обязанности, которые буду выполнять на работе.
11. В деле выбора профессии и реализации себя в ней важно быть самостоятельным.
12. Знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует отсутствия разочарований.
13. Чтобы иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной профессиональной области (практические и теоретические), нужно приложить много усилий. Чем больше профессий я узнаю, тем легче мне будет сделать выбор.
14. Я знаю, что может помешать мне в выборе профессии.
15. Я знаю, что каждая профессия предъявляет определенные требования к человеку.
16. Я могу определить, какие требования та или иная профессия предъявляет к человеку.
17. Я заранее планирую уровень образования, который хочу получить.
18. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
19. Я знаю основные отрасли труда.
20. Я знаю, какие отрасли наиболее развиты в моем регионе.
21. Я знаю, какие профессии сейчас востребованы в обществе.
22. Я знаю, какие профессии востребованы сейчас в моем регионе.
23. Я знаю, какие профессии будут востребованы через 10 лет.
24. Я знаю о перспективах, которые открывает та или иная профессия.
25. Я учитываю требования, которые профессия предъявляет к человеку, при выборе собственного профессионального пути.
26. Я могу определить значимость определенной профессии для общества. 27. Я знаю, что такое профессиональная мобильность.
28. Совершенствовать себя в профессии нужно всю жизнь.
29. Я знаю, как построить успешную карьеру.
30. Я уверен, что знания и опыт помогают добиться больших успехов в профессии.
31. Для меня важно, чтобы меня уважали как профессионала.
32. Я знаю, что удовлетворенность профессией определяет ощущение себя счастливым человеком.