

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«От самопознания к профессиональному самоопределению»  
(нелинейный курс)  
направление социальное  
Класс 10  
на 2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург

2022

## **Пояснительная записка**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что один из значимых жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте – выбор профессии, так как, выбирая профессию, он выбирает и образ жизни. Для многих ситуация выбора оказывается стрессовой: с одной стороны, человеку страшно брать на себя ответственность за свои поступки, с другой – он просто не знает, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям. К сожалению, многие старшеклассники имеют весьма приблизительное представление о существующих профессиях, рынке труда региона, в котором проживают и оказываются не в состоянии соотнести предъявляемые той или иной профессиональной сферой деятельности требования со своей индивидуальностью.

Разные виды труда требуют от человека разных и подчас противоречивых качеств. По данным социологов примерно 45 % молодежи из-за незнания правил выбора профессии, выбирают профессию, не соответствующую их интересам, склонностям, способностям, внутренним убеждениям. Позже это влечет за собой разочарования, ведет к личностным деформациям, ограничению возможностей самореализации, доминированию чувств неудовлетворенности.

### **Практическая значимость.**

Данная программа ставит целью помочь подросткам правильно оценить свои возможности и способности при выборе профессии, научить разбираться в мире профессий и самостоятельно анализировать профессии, составить представление о том, как функционирует рынок труда и его особенности, определить уровень сформированности социальных притязаний, ценностно-нравственной ориентации.

### **Перспективность**

Выбирая будущую профессию, надо суметь соотнести возможности, способности и интересы учащихся, с оценкой состояния общественных потребностей в работниках тех или иных специальностей.

В случае правильного выбора выпускником профессии в выигрыше оказывается не только личность, испытывающая удовлетворение и получающая широкие возможности для самореализации, но и общество, получившее активного, целеустремленного, конкурентоспособного, успешного гражданина.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

**Задачи:**

1. помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
2. подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;
3. расширить знания учащихся о мире профессий;
4. обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
5. сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях.

**Общая характеристика курса**

Социально-педагогическая суть учебного курса – обеспечение наибольшей личностной направленности, дифференциации и индивидуализации образования. Эти принципы являются ответом на требования современного общества. Результатом успешной учебной деятельности по предмету является максимальное раскрытие индивидуальных способностей и формирование на этой основе профессиональной и социально компетентной, мобильной личности, сознающей и способной отстаивать свою гражданскую позицию, гражданские права; умеющую делать профессиональный и социальный выбор и нести за него ответственность.

Структура содержания программы представлена тремя разделами:

1. Раздел 1. Актуальность и практическая ценность курса.
2. Раздел 2. Человек и профессия. Диагностика личной предрасположенности к профессиональной деятельности.
3. Раздел 3. Слагаемые выбора профессии.

**Раздел 1. Актуальность и практическая ценность курса** знакомит учащихся с научными основами профессионального самоопределения, понятиями профессиональной деятельности, карьеры, спецификой профессиональной деятельности жителей города, новыми формами организации труда в условиях безработицы и конкуренции. Дает представление о новых и развивающихся профессиях XXI века на основе «Атласа новых

профессий»; навыки планирования и самоорганизации собственного времени. В ходе изучения раздела учащиеся получают сведения об учебных заведениях города, правилах и условиях поступления в учебные заведения, порядке оценивания полученных знаний и умений в рамках Болонского процесса, уровнях квалификации по окончании учебного заведения.

**Раздел 2. «Человек и профессия. Диагностика личностной предрасположенности к профессиональной деятельности».** Комплексная диагностика индивидуальных психологических особенностей и профессиональных склонностей даёт возможность учащимся правильно оценить свои возможности и способности при выборе будущей профессии. Учащиеся приобретают умения анализировать профессии и профессиональную деятельность, соотносить свои способности с требованиями профессии. По результатам диагностики составляются профессиональные портфолио учащихся, выявляются сильные и слабые стороны личности, приоритетные направления профессиональной деятельности.

Теоретические знания и практические навыки направлены на развитие креативности, самоодобрения, обучения навыкам преодоления самосаботажа, достижения успеха, пробуждения потребности в самосовершенствовании, повышение уровня психологической компетенции учащихся.

**Раздел 3 «Слагаемые выбора профессии».** В процессе изучения раздела учащиеся знакомятся с особенностями ведения частного предпринимательства (бизнеса) и работы по найму; понятиями профпригодность, профессиограмма и психограмма, жизненный и профессиональный план; овладевают навыками целеполагания, составления жизненного и профессионального планов, профессиограммы и психограммы выбранной профессии; способами профилактики синдрома профессионального выгорания.

Каждый раздел содержит теоретический блок, а также предусматривает выполнение практических заданий разного характера по соответствующей теме.

В рамках изучаемого курса запланированы экскурсии на предприятия, встречи с представителями различных профессий, носителями профессионального опыта.

Формы организации учебной деятельности:

- практикумы,
- беседы,
- дискуссии,
- круглые столы,
- экскурсии на предприятия района.

Формы контроля:

- тестирование,
- опрос,
- моделирование жизненных ситуаций.

Основными формами организации учебных занятий являются:

- познавательные уроки,
- уроки-экскурсии,
- практические занятия,
- дискуссии.

**Условия реализации** данной программы предполагают моделирование индивидуального маршрута каждого ребёнка. Необходимо предоставить возможность проявления способностей каждого. Реализация программы возможна в условиях старшего возраста.

#### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.**

Возраст обучающихся 16-17 лет.

**Режим занятий: общее число часов в год; число часов и занятий в неделю.**

Программа рассчитана на 34 часа в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

### **Содержание программы**

**РАЗДЕЛ 1. Основы профессионального самоопределения. Классификация профессий. – 5 часов.**

*Тема 1.1. Введение. Актуальность и практическая ценность курса «От самопознания к профессиональному самоопределению» – 1 час.*

Понятие и определение профессии, склонностей, способностей, таланта и их роль в профессиональном самоопределении. Смысл и цель жизни человека. Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию. Профессия хедхантер, его профессиональные обязанности. Таймменеджмент, как инструмент рационального использования времени.

*Тема 1.2. Работа, профессия, карьера. – 2 часа.*

Определение понятий: должность, специальность, работа, квалификация, карьера. Уровни профессиональной подготовки специалистов по окончании обучения в ВУЗах, техникумах, колледжах и последующее трудоустройство. Болонский процесс – возможности и перспективы обучения, трудоустройства. Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии, формула успеха при выборе профессии: «Хочу – Могу – Надо». Условия и правила оптимального (правильного) выбора профессии. Пути приобретения профессии.

Практическая работа: Определение школьниками формулы своей будущей профессии.

***Тема 1.3. Новые и актуальные профессии на рынке труда города, Российской Федерации. Классификация профессий. – 2 часа.***

«Атлас новых профессий» (Сколково) – альманах профессий на ближайшие 15-20 лет. Копирайтер, модератор, контент-менеджер, веб-дизайнер, видео дизайнер, веб-мастер, SEO-специалист, блогер, фрилансер, мерчендайзер, шопер, байер, контрактный управляющий, бренд-менеджер, логистик, маркетолог, супервайзер, медиапланер, менеджер, медиатор, супервизор, коуч, футуролог (консультант). Устаревшие профессии. Классификация профессий. Востребованные профессии на рынке труда региона. Сущность рынка труда и принципы его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного.

**РАЗДЕЛ 2. Человек и профессия. Диагностика личностной предрасположенности к профессиональной деятельности. – 10 часов.**

***Тема 2.1. Тип темперамента, профессиональные склонности, способности - 2 часа.***

Понятие темперамент, типы темперамента (сангвиник, флегматик, меланхолик, холерик), их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности, подготовке к экзаменам. Положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека. «Подходящие» и «не подходящие» профессии по типу темперамента. Интроверсия, экстраверсия.

Практическая работа. \_Определение типа темперамента учащихся (тест Г. Айзенка)

***Тема 2.2. Профессиональный тип личности. - 2 часа***

Понятие типизации. Преобладающий социально-профессиональный тип личности на основании методики Дж. Голланда (реалистичный тип, интеллектуальный тип, социальный тип, офисный тип, предпринимательский тип, артистический тип);\_предпочитаемые сферы деятельности. Тип личности и профессиональная деятельность. Сфера труда, вид труда, выявление предпочитаемой профессии.

Практическая работа. \_Выявление профессионального типа личности учащихся (тест Дж. Голланда); выявление предпочитаемой профессии (методика «Матрица выбора профессии Г. Резапкиной).

***Тема 2.3. Профессиональные качества личности. Роль креативности и творчества в профессиональной деятельности. - 2 часа***

Профессиональные качества личности, профессионализм, профессионально важные качества сотрудника, развитие профессиональных качеств работника, должностные обязанности, профессиональные качества для разных типов профессий (на основании типологии Е.А. Климова). Классификация профессий Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессий. Компетентность, Конкуренция. Понятие творчество, креативность. Роль креативности, творческого подхода в исполнении профессиональных обязанностей. Взаимосвязь доминирующего полушария головного мозга с технической или творческой профессиональной направленностью. Определение доминирующего полушария головного мозга. Упражнения для развития межполушарных связей головного мозга.

Практическая работа. Выявление предрасположенности к определенным типам профессий (методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова).

***Тема 2.4. Влияние уровня самооценки на профессиональное самоопределение, профессиональную самореализацию. - 2 часа.***

Самооценка, уровень притязаний, Я-концепция, влияние самооценки на выбор профессии, профессиональная самореализация, самосаботаж.

Практическая работа. Выявление уровня самооценки, уровня притязаний (Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна).

***Тема 2.5. Слагаемые выбора профессии. Умение учитывать сильные и слабые стороны личности при выборе профессии. - 2 часа.***

Самопознание особенностей личности; реалистичное восприятие, анализ особенностей личности как один из факторов выбора профессии. Индивидуальность, характер; самоодобрение, самообъективация.

Практическая работа. Выявление особенностей своей личности; определение пути развития (методика «Моя личность»).

**Раздел 3. Слагаемые выбора профессии. – 19 часов.**

***Тема 3.1. Профессиональная пригодность. - 8 часов.***

Понятия: профессиональная пригодность, профессиограмма, психограмма. Сущность, назначение и структура профессиограммы. Психограмма как составная часть профессиограммы. Роль профессиограмм и психограмм в подготовке учащихся к профессиональному самоопределению. Ознакомление с профессиограммами различных профессий. Разработка профессиограммы предполагаемой профессии. Профессиональное выгорание, стрессоустойчивость. Источники информации о профессиях.

Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении.

Факторы влияющие на выбор профессии. Ошибки при выборе профессии.

Практическая работа. Составление профессиограммы и психогаммы выбранной учеником профессии.

***Тема 3.2. Работа в найме или частное предпринимательство? Составляющие дохода. – 2 часа.***

Частное предпринимательство, бизнес, доход. Факторы, способствующие успешному ведению бизнеса. Бизнес идея, составление бизнес плана. Бизнес актуальный для региона. Работа в найме: перспективы развития.

Практическая работа. Составление бизнес плана.

***Тема 3.3. Карьера. Профессиональная мобильность, смежные профессии. – 4 часа.***

Виды карьеры, типы построения карьеры, этапы карьерного и профессионального роста. Профессиональная мобильность, смежные профессии, творческая и научно-исследовательская деятельность.

***Тема 3.4. Жизненный и профессиональный план. Целеполагание. – 3 часа.***

Цель, ресурс, краткосрочные и долгосрочные планы. Роль планирования в достижении цели. Алгоритм построения жизненного и профессионального плана.

Практическая работа. Построение личного жизненного и профессионального плана.

***Тема 10. Обобщение полученных знаний и навыков – 2 часа.***

Профессиональное портфолио. Круглый стол с участием родителей учащихся «Мой выбор».

### **Планируемые результаты освоения курса**

Ожидаемые результаты этого курса связаны с оптимизацией условий жизни и развития детей, повышением их социального и личностного статуса, формированием навыков деятельности и поведения, гармонизацией сенсорной, моторной, эмоциональной и познавательной сфер личности.

Об успехе деятельности, о степени достижения ожидаемых результатов можно судить по системе показателей. К числу таких показателей относятся изменения в психоэмоциональном состоянии личности, системы навыков и индивидуально – психологических свойств личности,

В результате изучения курса обучающиеся смогут:



- осознание социальной и личностной значимости профессионального самоопределения;
- проявление интереса к ситуации выбора профессии;
- знакомство с понятиями о профессиях, специальностях;
- распределение профессий по отраслям экономики;
- знакомство с классификацией профессий;
- анализ профессиональной деятельности по основным признакам;  
учатся пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства
- рационально и эффективно распределять свое время с помощью техник тайм менеджмента;

**Дети смогут использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- самостоятельного анализа рынка образовательных услуг и профессиональной деятельности;
- рационального поведения на рынке труда, учитывая новые тенденции развития и создания новых профессий в 21 веке;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства;

### **Учебно-тематический план**

Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов	
		теория	практика
РАЗДЕЛ №1 Основы профессионального самоопределения. Классификация профессий.	5ч.	3ч.	2ч.
РАЗДЕЛ №2. Человек и профессия. Диагностика личностной предрасположенности к профессиональной деятельности.	10ч.	5ч.	5ч.
Раздел №3. Слагаемые выбора профессии.	19 ч.	10 ч.	9ч.
	34ч.	18ч.	16ч.

## Методическое и материально-техническое обеспечение курса

№	Наименование объектов и средств МТО	Количество
1	Абрамова Г.С. Воврастная психология. – М.: Владос, 1998.	1
2	2. Голомшток А.Е. Профорориентационная работа в школе. – Калуга, 1968.	1
3	3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991.	1
4	Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшекласников. Киев, 1997.	
5	5. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. – М., 1984.	1
6	6. Климов Е.А. Путь в профессию. – М., 1989.	1
7	7.Кривцова С.В, Мухаматулина Е.Л. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.	1
8	8. Основы профессиональной культуры./Под ред. В.Д. Симоненко.- Брянск: Изд-во БГТУ, 1997.	1
9	9. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М., Просвещение, 1991.	1
10	10. Прутченков А.С, Трудное восхождение к себе. М., 2001.	1
11	Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков.	1
12	Симоненко В.Д. Профессиональное самоопределение школьников. – Брянск, 1995.	1
13	Технология предпрофильной подготовки и отбора в профильные классы: Научно-методические рекомендации. – Брянск: Изд-во Брянского областного центра профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки молодежи, 2004.	1
14	Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989.	1
15	Школьный психолог. Еженедельная газета: Издательский дом «Первое сентября», 2002-2003 г.	1