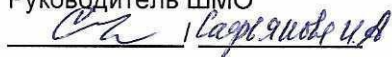


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент по социальным вопросам администрации  
города Ишима Тюменской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 3  
от «01» сентября 2023г.  
Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
 Завьялова О.В.  
« 01 » 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ №7 г. Ишима  
 Шабанов А.В.  
Приказ № 97/52 от  
от «01» сентября 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

### «Основы профессионального самоопределения»

для обучающихся 5 класса

Составил:  
Васильева Я.В.,  
Панкова Г.А.

Ишим, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Чтобы подростки сориентировались в профессиональном выборе и подготовились к жизни в условиях рыночной экономики, в школе введена программа дополнительного образования «Основы профессионального самоопределения». Программа позволяет стимулировать интерес школьников к будущему, к своей личности, своим способностям, целенаправленно развивать интерес к профессии.

В среднем звене и старших классах организация курса «Основы профессионального самоопределения» обеспечивает формирование у учащихся необходимого объема профессиональных знаний и вообще трудовых умений.

Работа с учениками 5 класса направлена на формирование и сознание ими своих интересов, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе. При этом будущая профессиональная деятельность выступает для подростка как способ создания определенного образа жизни, как путь реализации своих возможностей.

Проблема выбора профессии стоит перед обучающимися всегда, а сейчас она становится актуальной в связи с изменениями, происходящими в нашем обществе. О множестве новых профессий школьники практически не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения. Необходимо сосредоточить внимание школьников на формировании профессионально важных качеств в избранном виде деятельности, оценке своих реальных возможностей.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29.12.2014 №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»);
- Положением о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО, ФГОС ООО
- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

### **Общая характеристика предмета**

Программа кружка направлена на формирование у школьников практических и теоретических представлений о видах и формах профессиональной деятельности, посредством раскрытия особенностей различных видов и форм профессиональной деятельности, а также самопознания. Самопознание является этапом на пути профессионального самоопределения старшеклассников, способствуя в конечном счете их становлению как субъектов собственной деятельности (в частности дальнейшего образования и профессиональной деятельности).

### **Цели изучения предмета (курса)**

Программа является подготовка обучающихся к самостоятельной трудовой деятельности, через комплексное оказание содействия процессу профессионального и личностного самоопределения.

### **Место изучаемого курса в учебном плане**

Программа рассчитана на детей 5 класс. Срок реализации программы 1 год. Продолжительность занятий в год обучения 1 академический час 1 раз в неделю (34 часа) в классе.

## **Содержание программы внеурочной деятельности «Основы профессионального самоопределения»**

### **Введение. Вводные понятия**

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия профессионализма.

### **Раздел 1 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи**

**Тема «Тренинги».** Сущность ментального тренинга. Учащиеся на практическом опыте научаются переноситься мыслями в возможное будущее и использовать прошедшие ситуации, как к своей выгоде, так и к потере. Сущность тренинга на расслабление. Ознакомление с инструкцией по проведению прогрессивного мышечного расслабления. Ученик обучается технике спонтанного расслабления, которая работает через целенаправленное дыхание. В этом случае можно сознательно вызвать чувство расслабления и контролировать негативное напряжение и чувства страха.

**Практическое занятие №1.** Работа с раздаточным материалом. Методики на профориентацию и профпригодность. «Тест определения типа будущей профессии». Психометрический тест Сюзен Деленгер.

**Практическое занятие №2.** Выполнение заданий «Ментальный тренинг».

**Практическая работа № 3.** Выполнение заданий «Тренинг на расслабление».

### **Раздел 2. Основополагающие предпосылки эффективного трудоустройства**

**Тема «Резюме».** Что такое резюме? Цель резюме. Как правильно написать резюме. Нестандартное резюме. Возможности творчества. Зона риска. Фотография. Стиль написания резюме. Образец резюме.

**Тема «Виды резюме».**

**Практическая работа №3.** Написание резюме. Работа по составлению различных видов резюме, как помощь при трудоустройстве.

**Практическая работа №4.** Участие в презентации по тематике «Мир в радуге профессий».

**Тема «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей».**

Формирование у школьников способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации; развитию мотивации и достижения позитивных жизненных целей. Каждый учащийся делится своим мнением, выводами, получает обратную связь от группы по поводу пройденного материала, анализирует проблемные вопросы.

**Практическая работа №5.** Выполнение упражнений «Аукцион идей», «План на день».

## **Планируемые образовательные результаты**

**Личностными результатами** для обучающихся изучения курса «Основы профессионального самоопределения» являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- 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;
- расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание образования как личностной ценности;
- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметными результатами** обучающихся изучения курса «Основы профессионального самоопределения» являются:

- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности под руководством учителя; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать пути достижения целей под руководством учителя
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки; классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, делать выводы;
- умение создавать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- владение устной и письменной речью;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе (селе) и др.).

**Предметными результатами** обучающихся изучения курса «Основы профессионального самоопределения» являются:

- усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);
- сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение базовым понятийным аппаратом, необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;

- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

В процессе освоения, курс «Основы профессионального самоопределения», согласно возрастным особенностям помогает формированию у детей представлений о различных сторонах профессий, понимания роли труда в жизни человека и общества, развитие интереса к профессиям родителей и наиболее распространенным профессиям ближайшего окружения. Дает общие сведения о трудовой деятельности людей, о содержании труда самых распространенных профессий, о правилах поведения в процессе трудовой деятельности; формирует мотивацию и интерес к трудовой и учебной деятельности; воспитывает трудолюбие, старательность, аккуратность, настойчивость в доведении дела до конца, бережное отношение к результатам своего труда.

**Первый уровень результатов освоения программы «Основы профессионального самоопределения» – уровень представления (знакомства).**

Обучающийся, находящийся на этом уровне, способен узнавать объекты и процессы, если они представлены ему в материальном виде или даны их описание, изображение, характеристика. На этом уровне школьник обладает способностью произвести опознание, различение и соотнесение, а также духовно – нравственные приобретения, которые получают обучающиеся вследствие участия их в экскурсиях, профориентационных акциях, играх, выставках, конкурсов рисунков, поделках.

**Второй уровень результатов – уровень воспроизведения.**

Обучаемый может воспроизвести (повторить) информацию, операции, решить типовые задачи, рассмотренные при обучении. Он обладает знанием-копией. Получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

**Третий уровень результатов – уровень умений, навыков и творчества.** На этом уровне усвоения учащийся умеет выполнять действия, общая методика и последовательность (алгоритм) которых изучены на занятиях, но содержание и условия их выполнения новые. Здесь различают две разновидности усвоения – умение и навык. Это взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить, участвуя в профориентационных праздниках, в заочных путешествиях по родному краю, в работе экологических лабораторий. Как известно, творчеством считается проявление продуктивной активности человеческого сознания. На этом уровне необходимо, чтобы он не только овладевал знаниями, умениями, навыками, но и умел их применять в деятельности. Надо «добывать» прочные знания и умения. Нужно пробудить и развить в нем творческие способности. Это возможно только при условии, что в процессе обучения будут применяться специальные творческие задачи исследовательской, проектной, конструкторской, технологической деятельности, т. е. будут реализовываться мотивационные знания.

### **Тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		всего	контрольные работы	Практические занятия	
1	Вводные понятия	1			
2	Психологические стратегии оптимальной подготовки	1			

3	Психологические стратегии оптимальной подготовки	1			
4	Тренинги. Сущность тренингов	1			
5	Ментальный тренинг	1			
6	Тренинг на расслабление	1			
7	Практическое занятие №1. Тест определения типа будущей профессии	1		1	
8	Практическое занятие №1. Тест определения типа будущей профессии	1		1	
9	Практическое занятие №1. Тест определения типа будущей профессии	1		1	
10	Практическое занятие №2. Ментальный тренинг	1		1	
11	Практическое занятие №2. Ментальный тренинг	1		1	
12	Практическое занятие № 3. Тренинг на расслабление	1			
13	Практическое занятие № 3. Тренинг на расслабление	1		1	
14	Резюме	1			
15	Виды резюме	1			
16	Написание резюме	1			
17	Написание резюме	1			
18	Написание резюме	1			
19	Практическая работа № 4. Мир в радуге профессий	1		1	
20	Практическая работа № 4. Мир в радуге профессий	1		1	
21	Практическая работа № 4. Мир в радуге профессий	1		1	
22	Практическая работа № 4. Мир в радуге профессий	1		1	
23	Практическая работа № 4. Мир в радуге профессий	1		1	
24	Тренинг по формированию позитивных жизненных целей	1			
25	Аукцион идей. План на день	1			
26	Аукцион идей. План на день	1			
27	Практическая работа № 5. Аукцион идей. План на день	1		1	
28	Практическая работа № 5. Аукцион идей. План на день	1		1	
29	Практическая работа № 5. Аукцион идей. План на день	1		1	
30	Кадровый вопрос	1			
31	Ознакомление с профессиями	1			
32	Ознакомление с профессиями	1			
33	Защита проекта	1			
34	Защита проекта	1			

