

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена  
на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин  
Протокол №   1    
от 29.08.2024 г.  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_

Проверена  
Заместитель директора по УВР  
29.08.2024 г.  
\_\_\_\_\_ Сарычева Е.В.

Утверждена  
Приказ № 269  
от 30.08.2024 г.  
Директор ГБОУ гимназии  
г.Сызрани  
\_\_\_\_\_ С.П. Ямолова

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Предпрофильные курсы»  
для обучающихся 9 классов  
34 часа**

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данный курс способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в профессиях и специальностях, поможет в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению своих потребностей и реализоваться применительно к способностям, склонностям, характеру, темпераменту конкретной личности, поможет оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии. Программа составлена на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Профорентация» (основное общее образование), М.: 2022.

**Актуальность программы** определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Неудачный, необоснованный выбор профессии имеет неблагоприятные последствия и для человека, и для общества. Для успешного вхождения человека в новый и неизвестный ему мир профессий и продвижения в нём к желаемой для него цели данная программа предоставляет ему ориентиры, отражающие количественную и качественную потребность общества в кадрах, а также характеризующие особенности профессий или конкретного вида труда и способа подготовки к ним.

### **Цель программы:**

Приобретение учащимися знаний и умений, необходимых для адекватного выбора будущей профессии; планирование своего профессионального пути; формирование способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и состояние здоровья с требованиями выбираемой профессии; содействие личностному развитию.

### **Задачи программы:**

1) Актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся благодаря специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда.

2) Помощь учащимся в формировании собственной позиции к миру профессий, рынку труда, создание на ее основе портфеля достижений, выбор маршрута профессионального становления.

3) Активизация и развитие процесса самопознания личности учащихся с целью ориентации на адекватный профессиональный выбор.

4) Развитие у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

5) Формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Курс программы профессионального самоопределения рассчитан на учащихся 9-х классов, включает в себя, как теоретические, так и практические занятия, экскурсии.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:** результаты диагностики и анкетирования, выполнение практических заданий, проектов. Выступление на итоговом занятии о достигнутых результатах в поставленных целях и выполнение планов.

**Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания.**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
с указанием форм организации видов деятельности

№ п/п	Тема	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации		Виды деятельности
			Количество часов		
			аудиторных	внеаудиторных	
<b>1 РАЗДЕЛ: Стратегия выбора профессии.</b>					
1	<b>Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека</b>	Почему важно сделать правильный выбор. Что такое психология и чем она может помочь при выборе профессии. Понятия “личность”, “профессиональные интересы”, “склонности”. Анкета интересов – АИ-78, методика «Твои способности», опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной)	2	0	Тестирование
2	<b>Мир профессий</b>	Дать определения: профессия, специальность, квалификация, должность. Классификация по типам профессий (Е.А. Климов), объекту, характеру труда, видам деятельности и др. Методика “Матрица профессий”. Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова, модифицированный опросник ДДО)	1	1	Тестирование, экскурсия
3	<b>Знакомство с профессиограммами</b>	Дать определение понятиям “профессиограмма: цель труда, предмет труда, средства и условия организации труда”, “профессиональная пригодность”. Методика «Карта интересов»	1	0	Практикум
4	<b>Профессия типа “Человек – техника”. Профессия типа “Человек – природа”.</b>	Дать понятие вид труда, компоненты труда: предмет труда, цель труда, средства труда и условия деятельности. классификация профессий, типы профессий.	0	1	Экскурсия
5	<b>Игра « Я и мир профессий»</b>	Ознакомление учащихся с житейским способом выбора профессий. Информирование их о качествах, присущих людям тех или иных профессий. Помощь в определении своих интересов и способностей	0	1	Экскурсия

6	<b>Профессия типа “Человек – знаковая система”</b>	Расширить знания о типах профессий. Методика «Кто я?»	0	1	Экскурсия
7	<b>Профессия типа “Человек – человек”.</b>	Расширить знания о типах профессий. Методика «Диагностика межличностных отношений»	1	0	Тестирование
8	<b>Профессия типа “Человек – художественный образ”.</b>	Расширить знания о типах и подтипах профессий «человек-художественный образ».	1	0	Тестирование
9	<b>Пути получения профессии. Формы обучения.</b>	Дать понятие предмет труда, вид деятельности. Познакомить с путями получения профессии. Рассказать о двух системах высшего профессионального образования РФ. Познакомить с понятиями «специалист», «бакалавр», «магистр», «классификатор специальностей», «систематизированный перечень». Представить формы обучения.	1	0	Беседа
<b>2 РАЗДЕЛ: Способности и профессиональный выбор.</b>					
10	<b>Кто я, или что я думаю о себе.</b>	Дать понятие о внутреннем мире человека и возможности его самопознания, психодиагностике, как она помогает в выборе профессии. Методика «Потребность в общении»	1	0	Тестирование
11	<b>Свойства нервной системы и темперамент.</b>	Познакомить с историей изучения темперамента: от Гиппократа до Павлова. Типами темперамента, их влиянием на профессиональную деятельность. Теппинг тест – определение свойств нервной системы, работоспособности; опросник типа темперамента Г. Айзенка.	2	0	Тренинг-тест
12	<b>Память.</b>	Дать понятие о видах памяти. Законах и механизмах запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехники. Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания. Упражнения тренировки памяти по Ф. Лёзеру.	2	0	Тестирование
13	<b>Внимание.</b>	Дать понятие «внимание» и деятельность человека. Произвольное и произвольное	2	0	Тестирование

		внимание. Структура и характеристики внимания: объем, распределение, переключение, концентрация, устойчивость. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Изучение индивидуальных особенностей внимания: “Тест Э.Ландольта”. Приемы развития внимания.			
14	<b>Мышление.</b>	Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Приемы развития.	2	0	Тестирование
15	<b>Эмоциональное состояние личности.</b> -Дарки).	Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Тест эмоций (модификация теста Басса	2	0	Тестирование
16	<b>Саморегуляция.</b>	Познакомить с понятием «позитивное мышление и жизненные ценности». Умение контролировать свое поведение. Как выпустить “лишний пар”. Десять шагов уверенности в себе.	1	0	Тренинг
17	<b>Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.</b>	Познакомить с требованиями предъявляемые к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике “КОС”.	1	0	Тестирование
<b>3 РАЗДЕЛ: Планирование профессионального пути.</b>					
18	<b>Первый шаг на пути к профессии.</b> профессии.	Раскрытие понятий способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе	1	0	Тренинг
19	<b>Современный рынок труда и его требования.</b>	Знакомство с понятием «социально-профессиональная мобильность» – как качеством современного человека. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и	1	0	Беседа

		самосовершенствование. Ролевая игра « Деловой разговор по телефону»			
20	<b>Мотивы и основные условия выбора профессии.</b>	Раскрыть содержание формулы выбора профессии. “Хочу – могу – надо” - необходимые условия правильного выбора. “Мышеловки” легких денег, или возможность попадания в финансовую зависимость	1	0	Тренинг
21	<b>Что требует профессия от меня?</b>	Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика “работа для вас”), “Центр занятости населения”.	1	0	Беседа
22	<b>Перспективы профессионального старта.</b>	Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме. Правила поведения на собеседовании. Кодекс одежды или дресс-код. Интервью при приеме на работу (ролевая игра).	1	0	Беседа
23	<b>Составление плана профессионального самоопределения</b>	Алгоритм принятия решения.	1	0	Беседа
24	<b>Построение образа профессионального будущего.</b>	Понятие -планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Запасные варианты, пути их достижения. Как получить хорошую работу в современной России.	1	0	Беседа
25	<b>Подготовка к будущей карьере.</b>	Психологический портрет личности. Ролевая игра “Встреча через 10 лет”.	1	0	Ролевая игра
26	<b>Детско-родительская профориентационная игра-проект “Выбор профиля”</b>	Помощь в выборе профиля обучения, планирование профессионального пути; формирование способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и состояние здоровья с требованиями выбираемой профессии;	1	0	Игра-проект
27	<b>Итоговое занятие “Перелистывая страницы”.</b>	Обобщение приобретенных знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути.	1	0	Тренинг

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **освоения курса внеурочной деятельности**

#### ***Личностные***

- формирование позитивной самооценки, самоуважения школьника;
- развитие образовательной успешности каждого ученика;
- владение первичными навыками анализа и критичной оценки получаемой информации.

#### ***Метапредметные:***

##### **Регулятивные:**

• высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- самостоятельно формулировать тему и цели занятия;
- составлять план решения проблемы совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- умение искать необходимую информацию с использованием Интернета, цифровых образовательных ресурсов и каталогов библиотек;

Обучающиеся получают возможность научиться:

• совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

• в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

##### **Познавательные:**

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осуществлять анализ и синтез;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Устанавливать причинно-следственные связи;

- Строить рассуждения.

##### **Коммуникативные:**

• Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи.

- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	ЭОР
<b><i>Стратегия выбора профессии.</i></b>			
1	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
2	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
3	Мир профессий.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
4	Мир профессий.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
5	Знакомство с профессиограммами	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
6	Профессия типа «Человек – техника». Профессия типа «Человек – природа».	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
7	Игра «Я и мир профессий»	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
8	Профессия типа “Человек – знаковая система”.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
9	Профессия типа “Человек – человек”.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
10	Профессия типа “Человек – художественный образ”.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
11	Пути получения профессии. Формы обучения.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
<b><i>Способности и профессиональный выбор.</i></b>			
12	Кто я, или что я думаю о себе.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
13	Свойства нервной системы и темперамент.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
14	Свойства нервной системы и темперамент.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
15	Память.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
16	Память.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
17	Внимание.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
18	Внимание.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
19	Мышление.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
20	Мышление.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
21	Эмоциональное состояние личности.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
22	Эмоциональное состояние личности.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
23	Саморегуляция.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
24	Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
<b><i>Планирование профессионального пути.</i></b>			
25	Первый шаг на пути к профессии.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
26	Современный рынок труда и его требования.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
27	Мотивы и основные условия выбора профессии.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
28	Что требует профессия от меня?	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
29	Перспективы профессионального старта.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
30	Составление плана профессионального самоопределения.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
31	Построение образа профессионального будущего.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
32	Подготовка к будущей карьере.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
33	Детско-родительская профориентационная игра-проект “Выбор профиля”	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
34	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
<b>Всего 34 часов</b>			