

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район

МКОУ "Центр образования Акимо-Ильинский"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

_____ Миронова Т.Е.

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Миронова Т.Е.

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
ВРИО директора

_____ Миронова

Приказ № 64

от "1" сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ПРОФЕССИЙ»

(для 5 класса)

Составитель: Комиссарова Антонина Петровна
учитель географии

Узловая 2023

Пояснительная записка.

Подростковый возраст, характеризующийся глубокими изменениями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений индивида, совпал у современного поколения подростков с периодом преобразования системы внешней и внутренней экономической политики страны, изменениями в международном сотрудничестве страны на мировой арене, и следовательно, возникновением новых профессиональных ориентиров в российском обществе.

Подрастающее поколение несёт в себе потенциальную энергию дальнейшего развития. От того, насколько молодые люди будут готовы к социальному, профессиональному и культурному самоопределению, зависит путь и перспективы развития нашего общества.

После окончания девятого класса перед современными молодыми людьми встаёт проблема осознанного первичного профессионального выбора и (или) продолжения своего обучения. Главное – это правильно определить направление дальнейшего пути и собственные возможности к этому.

Дети с ограниченными возможностями здоровья достаточно часто после получения документа об основном общем образовании, а иногда и после 8-го класса, выбирают продолжение обучения в техникумах, профессиональных училищах или колледжах, лицеях, где освоение какой-либо профессии является для них более интересным и значимым.

Выбор профессии — сложный и ответственный шаг, выбирать её необходимо обдуманно, с учётом индивидуальных склонностей и интересов, реальных возможностей. С целью оказания ориентационной помощи обучающимся 7 классов разработана программа курса «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ».

Цель курса: Повышение возможностей самоопределения обучающихся в условиях первичной профессиональной ориентации.

Задачи курса:

1. Углубление знаний обучающихся о профессиях и требованиях, предъявляемых профессиями к человеку;
2. Оказание помощи обучающимся в адекватном восприятии своих возможностей и способностей;
3. Овладение обучающимися навыками ориентации в личных

психологических свойствах, способах самоанализа и самосовершенствования;

4. Развитие познавательных способностей и творческой активности обучающихся;
5. Формирование умения ориентироваться в мире профессий, умения работать с различными источниками информации;
6. Оказание психологической поддержки обучающимся при их профессиональном самоопределении.
7. Развитие навыков рефлексии и саморефлексии.

Рабочая программа разработана с учётом обязательного минимума содержания образовательной программы основного общего образования и требований ФГОС ООО.

Программа курса состоит из четырёх разделов.

В первом разделе программы учащиеся знакомятся с классификациями профессий, учатся ориентироваться в их многообразии.

Второй раздел ориентирован на общее знакомство с такими познавательными процессами, как внимание, память, мышление, воображение и координация движений. Учащиеся приобретают навыки самоанализа, активизируются личностные потенциалы.

Третий раздел знакомит с соотношением биологического и социального в человеке и понятиями: направленность личности, интересы, склонности, способности, характер, темперамент. В нём моделируются ситуации самоанализа.

Заключительный раздел посвящён знакомству с требованиями предъявляемыми профессиями к человеку и определению путей самовоспитания в соответствии с личностными особенностями.

В программе курса предложены активные формы работы: творческие задания, обсуждения, заполняются анкеты, проводятся работы с тестами, выполняются упражнения, направленные на самопознание.

На каждом занятии обязательно предусматривается проведение практической части. Для знакомства с теоретическим материалом отводится не более 15 - 20 минут.

Результатом реализации данной программы является осознанный выбор направления в продолжении обучения по окончании 8-9 классов, первичная подготовка к дальнейшему выбору будущей профессии. Кроме того, программа курса призвана способствовать формированию у учащихся определенных свойств личности и черт характера, и прежде всего, нравственных качеств.

Содержание курса.

Введение. Самопознание. (1 ч)

Первый раздел «Познавательная деятельность личности». (5 ч)

1. *Внимание.* Понятие о внимании. Виды внимания: произвольное, непроизвольное. Основные свойства внимания (колебания, устойчивость, объем, распределение, переключаемость, концентрация). Способы развития внимания.

2. *Память.* Понятие о памяти. Качества памяти. Виды памяти: двигательная, слуховая, зрительная, эмоциональная; образная, логическая, произвольная, непроизвольная; механическая, смысловая. Правила обращения с памятью. Способы развития памяти (смысловые части, эмоциональная окраска, тренировка всех видов памяти, нагрузка, повторение, установление ассоциаций).

3. *Мышление и воображение.* Понятие о мышлении. Ассиметрия мозга. Когнитивные познавательные стили: аналитический, синтетический, полнезависимый. Мыслительные операции: сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация. Индивидуальные особенности мышления: самостоятельность, широта, глубина, гибкость, быстрота, критичность. Приемы развития мышления. Мышление и речь. Понятие и виды воображения: непроизвольное и произвольное, воссоздающее (репродуктивное) и творческое (продуктивное). Воображение и фантазия. Воображение и творчество. Творческая личность и ее особенности. Приемы развития воображения.

4. *Координация движений.* Понятие о координации движений: статическая координация, динамическая координация, соразмерность движений, скорость движений, сила движений, излишние сопровождающие движения. Приемы и упражнения по развитию координации движений.

Второй раздел «Индивидуальные особенности личности». (5 ч)

1. *Темперамент.* Свойства нервной системы. Типы темперамента. Свойства темперамента: активность, реактивность, чувствительность, темп деятельности, ригидность и пластичность, экстраверсия и интроверсия, тревожность.

2. *Характер.* Понятие о характере. Черты характера. Формирование характера.

3. *Способности, склонности и интересы.* Три признака понятия по Б. М. Тепловой. Общие и специальные способности. Формирование способностей. Взаимосвязь задатков и способностей. Интересы (содержание, широта, длительность, глубина). Интересы и склонности. Влияние интересов, склонностей и способностей на выбор профессии.

4. *Направленность личности.* Личность. Направленность личности (на себя, на дело, на общение). Потребности, мотивы.

Третий раздел «Понятие о профессии и специальности». (3 ч)

История профессиональной ориентации и профессионального отбора.

1. *Общий обзор классификаций профессий.* Определение профессии. Определение специальности. Определение классификации. Различные виды классификаций профессий.

2. *Классификация профессий Е. А. Климова.* Типы профессий (построение таблицы): Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-ХО, Ч-Э.

3. *Классы, отделы и группы профессий.* Построение таблицы классификационных признаков.

Четвертый раздел «Слагаемые выбора будущей профессии». (3 ч)

1. *Требования профессии к человеку (в соответствии с классификацией профессий).* Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность. Показатели профессиональной пригодности: успешность и удовлетворенность. Степени профессиональной пригодности: непригодность, пригодность, соответствие, призвание. Причины ошибок и затруднений в выборе профессии.

2. *Профессиональное самовоспитание.* Самопознание, самообразование, самоприказ, самоубеждение, самоконтроль, упражнения. Что такое резюме? Правила составления резюме.

3. Подведение итогов.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение. Самопознание.	1
2	<i>Внимание.</i> Понятие о внимании. Виды внимания: произвольное, непроизвольное. Основные свойства внимания (колебания, устойчивость, объем, распределение, переключаемость, концентрация). Способы развития внимания.	1
3	<i>Память.</i> Понятие о памяти. Качества памяти. Виды памяти: двигательная, слуховая, зрительная, эмоциональная; образная, логическая, произвольная, непроизвольная; механическая, смысловая. Правила обращения с памятью. Способы развития памяти (смысловые части, эмоциональная окраска, тренировка всех видов памяти, нагрузка, повторение, установление ассоциаций).	1
4	<i>Мышление и воображение.</i> Понятие о мышлении. Ассиметрия мозга. Когнитивные познавательные стили: аналитический, синтетический, полнезависимый. Мыслительные операции: сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация. Индивидуальные особенности мышления: самостоятельность, широта, глубина, гибкость, быстрота, критичность.	1
5	Приемы развития мышления. Мышление и речь. Понятие и виды воображения: непроизвольное и произвольное, воссоздающее (репродуктивное) и творческое (продуктивное). Воображение и фантазия. Воображение и творчество. Творческая личность и ее особенности. Приемы развития воображения.	1
6	<i>Координация движений.</i> Понятие о координации движений: статическая координация, динамическая координация, соразмерность движений, скорость движений, сила движений, излишние сопровождающие движения. Приемы и упражнения по развитию координации движений.	1
7	<i>Темперамент.</i> Свойства нервной системы. Типы темперамента. Свойства темперамента: активность, реактивность, чувствительность, темп деятельности, ригидность и пластичность, экстраверсия и	1

	интроверсия, тревожность.	
8	<i>Характер.</i> Понятие о характере. Черты характера. Формирование характера.	1
9	<i>Способности, склонности и интересы.</i> Три признака понятия по Б. М. Тепловой. Общие и специальные способности. Формирование способностей. Взаимосвязь задатков и способностей.	1
10	Интересы (содержание, широта, длительность, глубина). Интересы и склонности. Влияние интересов, склонностей и способностей на выбор профессии.	1
11	<i>Направленность личности.</i> Личность. Направленность личности (на себя, на дело, на общение). Потребности, мотивы.	1
12	<i>Общий обзор классификаций профессий.</i> Определение профессии. Определение специальности. Определение классификации. Различные виды классификаций профессий.	1
13	<i>Классификация профессий Е. А. Климова.</i> Типы профессий (построение таблицы): Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч-ХО, Ч-Э.	1
14	<i>Классы, отделы и группы профессий.</i> Построение таблицы классификационных признаков.	1
15	<i>Требования профессии к человеку (в соответствии с классификацией профессий).</i> Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность. Показатели профессиональной пригодности: успешность и удовлетворенность. Степени профессиональной пригодности: непригодность, пригодность, соответствие, призвание. Причины ошибок и затруднений в выборе профессии.	1
16	<i>Профессиональное самовоспитание.</i> Самопознание, самообразование, самоприказ, самоубеждение, самоконтроль, упражнения. Что такое резюме? Правила составления резюме.	1
17	Подведение итогов.	1
	Итого	17

Требования к уровню подготовки обучающихся

по программе курса «Профессиональное самоопределение»

Курс «Профессиональное самоопределение» способствует формированию у обучающихся личностных универсальных учебных действий, умений.

Личностные универсальные учебные действия:

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных упражнений и заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — важных качеств в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- выраженное стремление учиться и трудиться для дальнейшего осуществления своих жизненных планов;
- самостоятельность в организации и выполнении различных работ.

Метапредметные универсальные учебные действия (УУД):

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач;
- приведение примеров, подбор аргументов, формирование выводов по обоснованию своего выбора и отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
- выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- диагностика результатов деятельности по принятым критериям и показателям;
- находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором пути продолжения образования;
- объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- ставить цели и планировать действия для их достижения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой

деятельности;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные УУД:

- рациональное использование учебной и дополнительной информации для выбора профессии;
- планирование образовательной и профессиональной карьеры;
- знание классификации видов профессий;
- планирование деятельности по выбору профессии;
- адекватное оценивание своих способностей и готовности к выбранной профессии;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;
- понимание значения профессионального самоопределения и его роли в самореализации личности;
- умение анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- представление о том, как составлять личное резюме.

Критерии оценки эффективности занятий по программе курса «Профессиональное самоопределение»

Специфика данного курса предполагает введение без оценочной системы. Для оценки эффективности занятий рекомендуется использовать следующие показатели:

- посещаемость занятий обучающимися;
- степень помощи, которую оказывает учитель при выполнении заданий: чем меньше помощь учителя, тем выше самостоятельность учеников;
- поведение обучающихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников;
- результаты выполнения тестовых заданий и упражнений, при выполнении

которых выявляется, справляются ли обучающиеся с этими заданиями самостоятельно;

– косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой обучающихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, самостоятельности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности);

- дополнительным показателем является положительная динамика в развитии познавательных процессов обучающихся, которая отслеживается посредством сравнительного анализа результатов первичной (входящей) диагностики в начале учебного года с результатами итоговой диагностики уровня развития психических процессов в конце учебного года.

Учебно — методическое и материально — техническое обеспечение курса

Реализация данного курса базируется на сочетании разных методов и форм обучения: групповые беседы, информирование, анкетирование, диагностические исследования, ролевые и профориентационные игры, развивающие задания.

На каждом занятии **обязательно** предусматривается проведение практической части. Для знакомства с теоретическим материалом отводится не более 10 - 15 минут.

К каждой теме курса предлагается вариативный набор дидактического, раздаточного и тестового материала. В ходе реализации программы курса, педагог может самостоятельно варьировать предложенный инструментальный материал, исходя из динамически - временных особенностей каждой группы обучающихся и собственных учебно-методических возможностей оснащения предложенного курса:

Введение. Анкета «Планы на ближайшее будущее».

Первый раздел «Познавательная деятельность личности».

«Внимание»:

-упражнения: «Особенности произвольного внимания», «Графики распределения внимания на уроках», «Колебания внимания», «Устойчивость внимания», «Объем внимания», «Распределение внимания», «Переключаемость внимания», «Концентрация внимания»;

-игры: «Сосчитай до 30», «Сторож»;

-дискуссия: «Какие виды профессий предъявляют повышенное требование к вниманию».

«Память»:

-упражнения: «Тип памяти», «Логическая и механическая память»,

«Произвольная память», «Объем произвольной памяти»;
-игры: «Кто больше запомнит?» (ассоциативная цепочка образов),
«Кто знает больше песен с названиями деревьев?»;
-творческие задания: «Запиши свое первое воспоминание», «Почему запомнилось именно это?», «Особенности моей памяти».

«Мышление и воображение»:

-тесты: «Художник-мыслитель» (самооценочный), «Экспресс-анализ по биологическим признакам», «Творческий возраст», «Склонность к творчеству» (ориентировочный);

-упражнения: «Тип мышления», «Умение анализировать и сравнивать предметы, понятия», «Уровень развития навыков анализа», «Уровень развития операций обобщения», «Скорость протекания мыслительных процессов», «Гибкость мышления», «Воссоздающее воображение», «Уровень развития творческого воображения», «Духовная гимнастика»;

«мозговой штурм»: «Составить список профессий предъявляющих повышенные требования к: а) воссоздающему воображению; б) творческому воображению».

«Координация движений»:

-анкета: «Как лучше вы усваиваете движения?»;

-упражнения: «Координация движения руки»;

-тест: «Темпинг-тест Ильина».

Второй раздел «Индивидуальные особенности личности».

«Темперамент». Тест: «Опросник Айзенка».

«Характер»:

-тесты: «Какой у вас характер?», «Шкала значимости эмоций», «Эмоциональная направленность личности», «Тип ригидности психологической установки», «Тест Голланда»;

-анкета: «Уровень развития волевых качеств»;

-упражнения: «Моя самооценка», «Отношение к самому себе», «Определить черты характера по описанию поведения».

«Способности, склонности и интересы»:

-анкета: «Карта интересов»;

-упражнение: «Проверка устойчивости своих интересов»;

-дискуссия: «Как вы относитесь к идее испытания способностей?».

«Направленность личности». Тесты: «Определение направленности личности», «16-факторный опросник Р. Кеттелла».

Третий раздел «Понятие о профессии и специальности».

«Общий обзор классификаций профессий»:

-упражнения: «Определи специальность»,

«Найди профессию»;

«Классификация профессий Е. А. Климова». Вопросник ДДО (дифференциально-диагностический опросник).

«Классы, отделы и группы профессий»:

-упражнения: «Преобладание умственного или физического труда?», «Определи класс профессии», «Классифицируй орудия труда по отделам», «Определи группу профессий и специальностей».

- предварительное построение профессиограммы — характеристики профессий.

Четвёртый раздел «Слагаемые выбора будущей профессии».

«Требования профессии к человеку (в соответствии с классификацией профессий)»:

-тест «ОПГ-М»;

-сочинение: «Что мне нравится в предполагаемой профессии?»

(с обсуждением сочинений);

-«мозговой штурм»: «Какие обстоятельства нужно учитывать при обдумывании выбора профессии?».

-построение профессиограммы выбранной профессии.

«Профессиональное самовоспитание». Составление «Программы самовоспитания для предполагаемой будущей профессии» (с дискуссионным обсуждением программ). Проба написания обучающимися личных резюме. Сочинение «Если бы я был губернатором/президентом?»

«Подведение итогов». Анкета «Профессиональное самоопределение».

Медиа — ресурсы:

- Школа развития личности Кирилла и Мефодия. Практический курс «Развиваем внимание», - диск «Школа развития КМ», 2007;
- Школа развития личности Кирилла и Мефодия. Практический курс «Улучшаем память», - диск «Школа развития КМ», 2007

Интернет-ресурсы:

- ⑩ www.futurejob.ru
- ⑩ www.prof.biografuru.ru
- ⑩ www.Porof.ru
- ⑩ www.shkolniki.ru

- ⑩ *Блог Надежды о вузах и профессиях*
- ⑩ *www.profvibor.ru*
- ⑩ *www.abitur.su/vibor-professii*
- ⑩ *www.kto-kem.ru*
- ⑩ *www.rabochee-mesto.com*
- ⑩ *www.proforientator.ru*
- ⑩ *www.citylib-tyumen.ru*

Информационное обеспечение / литература:

1. Бендюков М., Соломин И., Ткачёв М. «Азбука профориентации» – СПб, 1997.
2. Бернс Р. «Развитие Я-концепции и воспитание» – М, 1986.
3. Биркенбиль В. Ф. «Как добиться успеха в жизни» – М, 1999.
4. Гарибян С. «Школа памяти» – СПб, 1993.
5. Генкин Е. «Загляни в своё «Я»» – Рига, 1991.
6. Гинзбург М. Р. «Путь к себе» – М, 1991.
7. Головаха Е. И. «Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодёжи» – Киев, 1988.
8. Добрынин Н. Ф. «Внимание и его воспитание» – М, 1951.
9. Добрынин Н. Ф. «Произвольное и произвольное внимание» -М, 1958.
10. Зейгарник Б. В. «Психология мышления» – М, 1962.
11. Ивин А. А. «Искусство правильно мыслить» – М, 1990.
12. «Игры-обучение, тренинг, досуг.»/ Под ред. В.В. Петрусинского // В четырёх книгах – М, 1994.
13. Климов Е.А. «Как выбирать профессию» – М, 1990.
14. Климов Е.А. «Психология профессионального самоопределения» – Ростов-на-Дону, 1996.
15. Козлов Н. «Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день» – М, 1993.
16. «Краткий психологический словарь – хрестоматия» - М, 1974
17. «Критерии готовности учащихся к профессиональному самоопределению»/ Под ред. Чистяковой С. Н. – М, 1998.
18. Крутецкий В. А. «Психология» – М, 1982.
19. Коломинский Я. Л. «Человек: психология» – М, 1986.
20. Куликова Л. Н. «Воспитать себя» – М, 1991.
21. Ланда Л. Н. «Умение думать. Как ему научить.»
22. «Лучшие психологические тесты» – Петрозаводск, 1992.
23. Мудрик А. В. «Время поисков и решений или старшеклассникам о них самих» – М,

1990.

24. Мургулец Л. В. «Методы социально-психологической диагностики личности» – Л,

1990.

25. Орлов Ю.М. «Восхождение к индивидуальности» – М, 1992.

26. Орлов Ю.М. «Самосознание и самовоспитание характера» – М, 1987.

27. Павлова Л.Г. «Спор, дискуссия, полемика» – М, 1991.

28. Петровский А.В. «Психология о каждом из нас» – М, 1992.

29. Петровский А.В. «Роль фантазии в развитии личности» – М, 1961.

30. Прощицкая Е.Н. «Выбирайте профессию» – М, 1991

31. «Психологические проблемы профессиональной деятельности» – М, 1991.

32. «Психологическое сопровождение выбора профессии»/ Под ред. Митиной Л.М. – М,

1998.

33. Смирнов А.А. «Психология запоминания» – М, 1948.

34. Степанов А., Бендюков М., Соломин И. «Ищу работу» – СПб, 1995.

35. Сухаревский Л.М. «О памяти» – Л, 1962.

36. Тарасов В.К. «Персонал-технология: отбор и подготовка менеджеров» – Л, 1989.

37. Фромм Э. «Иметь или быть» – М, 1990.