

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7  
имени героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича  
г. Комсомольск-на-Амуре  
Хабаровский край**

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждаю  
Приказ директора № 121 от 31.08.2022  
В.Ю. Малевская



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Шаг в профессию»

для обучающихся: 10-11 клас

срок реализации: 2 года

Автор-составитель:Гентова В П

г. Комсомольск-на-Амуре, 2022

## Пояснительная записка.

Одним из приоритетных направлений современного воспитания в условиях модернизации является подготовка школьника к осознанному профессиональному выбору, так как возросшие требования современного высокотехнологичного производства к уровню профессиональной подготовки кадров актуализируют проблемы профессиональной ориентации молодежи. Зачастую профессиональные намерения значительной части выпускников не соответствуют потребностям экономики страны в кадрах определенной профессии. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, необходима подготовка компетентного специалиста, способного к функциональной адаптации в различных сферах деятельности, умеющего самостоятельно проектировать и реализовывать свои образовательные и профессиональные ценности, саморазвиваться на протяжении всей жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Твой выбор» предназначена для обучающихся 10-11 классов, проявляющих интерес к изучению своих возможностей и потребностей в дальнейшем выборе профессии.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- ФГОС СОО.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12. 2015 №81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- Учебного плана, ООП СОО МОУ Купанская СШ.

Вопрос жизненного выбора, профессионального самоопределения выпускников был и остается одним из самых важных и сложных для образовательных учреждений, старшеклассников, их родителей. Профессиональное развитие – это непрерывная цепь профессиональных выборов. На каждом этапе профессионального выбора могут оказывать влияние факторы, которые исходят как от социальной среды, так и от самого человека.

Программа «Твой выбор» позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда. Данный курс позволяет обучающимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности, также выявить профессиональные намерения, интересы, склонности учеников, соотнести выбранную профессию с индивидуальными возможностями, определить альтернативные выборы в профессиях.

Сформировать внутреннюю готовность самостоятельно и осознанно планировать и реализовывать перспективы своего профессионального, жизненного и личностного развития с учетом гендерного аспекта.

Программа рассчитана на 69 часов (35 часов – 10 класс, 34 часа – 11 класс), включает в себя теоретические и практические занятия, беседы для учащихся. Программа включает цикл бесед и практические занятия, призванные помочь старшеклассникам в анализе своих психологических особенностей и в профессиональном самоопределении.

При составлении программы были использованы игровые методы Н.С. Пряжникова, теоретические идеи Е.А. Климова, подходы к вопросу профориентации, изложенные в курсе «Выбирайте профессию» Е.Н. Прошицкой, развивающие задания «Реализуй себя» Селевко Г.К.; программа профессионального самоопределения Резапкиной Г.В. «Я и моя профессия».

Основной целью данной программы является - формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

- подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе — будущей профессии;
- расширить знания учащихся о мире профессий, ознакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- обучить планированию профессиональной карьеры; показать механизм выбора профессии; определить оптимальный вариант, при котором желания и возможности максимально приближены друг к другу;
- сформировать отношение старшеклассника к себе как субъекту будущей профессии;
- овладеть умением анализировать профессию; изучить требования профессии к человеку;
- получить опыт соотнесения требований профессии с собственными интересами и возможностями.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### ***Личностные результаты:***

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

### ***Метапредметные:***

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### ***Предметные результаты:***

По окончании программы старшеклассники должны овладеть:

- знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;
- правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;
- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;
- знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;
- способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;
- способностью анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, области, стране.

Курс внеурочной деятельности связан с такими предметами как Технология, обществознание.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

### **Профессия и специальность: происхождение и сущность. Многообразие мира профессий (2 часа).**

Предмет и задачи курса. Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное,

специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация», «должность». Основные характеристики профессий. Важность выбора профессии в жизни человека.

Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку. Характеристика труда: содержание, характер, процесс и условия труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средство труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сферы материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.

Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий.

Формула профессии. Понятие профессиограммы. Типы профессиограмм.

*Форма организации занятий:* лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм. *Диагностические методики:* ДДО.

*Профориентационная игра:* «Ассоциации».

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **Характеристика профессий типа «Человек – человек» (1 час).**

Характеристика профессий типа «человек-человек». Подтипы профессий типа «человек-человек». Понятие «профессионально важные качества» (ПВК). ПВК профессий типа «человек-человек». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек-человек».

### **Характеристика профессий типа «Человек – техника» (1 час).**

Характеристика профессий типа «человек-техника» ПВК профессий типа «человек-техника». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек-техника».

### **Характеристика профессий типа «Человек – знаковая система» (1 час).**

Характеристика профессий типа «человек – знаковая система» ПВК профессий типа «человек - знаковая система». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек - знаковая система».

### **Характеристика профессий типа «Человек – природа» (1 час).**

Характеристика профессий типа «человек-природа» ПВК профессий типа «человек-природа». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек-природа».

### **Характеристика профессий типа «Человек – художественный образ» (1 час).**

Характеристика профессий типа «человек - художественный образ» ПКВ профессий типа «человек – художественный образ». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек - художественный образ».

### **Экскурсии на предприятия, в учреждения Знакомство с профессиями. (7 ч.)**

Встречи с людьми востребованных рабочих профессий. Диалог. Вопросы и ответы.

Экскурсия в магазин «Десяточка» - знакомство с профессиями «продавец», «менеджер».

Экскурсия в детский сад – знакомство с профессией «воспитатель».

Экскурсия в больницу – знакомство с профессиями «медсестра», «врач».

Посещение бухгалтерии школы – знакомство с профессиями «бухгалтер», «делопроизводитель».

### **Профессиональное самоопределение. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии (2 часа).**

Проблема выбора профессии. Дискуссия «Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях». Мозговой штурм «Какой должна быть профессия?». Соотношение «хочу», «могу» и «надо». Целеполагание при выборе профессии. Матрица выбора профессии. «хочу» - «могу» - «надо» - «выбираю». Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности. Профпригодность. Частичная профпригодность. Понятие компенсации. Социальные проблемы труда, потребности рынка труда в кадрах («надо»). «Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» — «могу»— «надо».

### **Здоровье и выбор профессии (1 час).**

Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы.

*Практическая работа:* знакомство с нормативными документами по охране труда.

*Диагностические методики:* «Геппинг-тест», «Профессиональная пригодность и здоровье».

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **Влияние темперамента на выбор профессии. Определение типа темперамента (1 час).**

Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента

*Диагностические методики:* опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А. Климова.



*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **Практическая работа «Профессиональный тип личности» (1 час)**

Определение своего профессионального типа личности. Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии.

*Диагностические методики:* «Профессиональный тип личности» Дж. Голланда.

*Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

### **Деловая игра «Кадровый вопрос» (1 час)**

Актуализация осознанного самостоятельного выбора (самоопределения) учащимися профессионального пути. Знакомство с новыми профессиями. Развитие навыков целеполагания и планирования. Формирование информационного пространства.

*Практическая работа:* автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования «Кадровый вопрос». обучающиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента).

*Развивающие процедуры:* дискуссия по результатам выполненных заданий.

### **Современный рынок труда. Топ-30 профессий Хабаровского края. Профессии будущего (1 час).**

Информационное сообщение об изменениях, происходящих в обществе в последние десятилетия, и их отражение в мире профессионального труда. Исчезновение одних профессий и появление других. Современный рынок труда. Топ-30 профессий Хабаровского края. Многообразие профессий. Человек как субъект выбора. Формула выбора профессии.

*Форма организации занятий:* лекция, дискуссия, работа в малых группах, работа с интернет-ресурсами.

### **Пути получения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты (2 часа).**

Структура учреждений профессионального образования. Государственные образовательные стандарты профессионального образования. Университеты, техникумы, колледжи Хабаровского края соседних регионов. Что необходимо знать при выборе учебного заведения.

*Форма организации занятий:* лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, работа в интернете с официальными сайтами профессиональных образовательных учреждений.

### **Комплексная профориентационная диагностика (3 часа).**

Комплексная оценка статуса профессиональной идентичности, мотивационной и личностной сферы обучающихся:

1. Методика изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов)
2. Карта интересов (А. Е. Голомшток)
3. Изучение мотивов профессиональной деятельности учащегося (Л. А. Головей)
4. Изучения мотивации достижения (А. Мехрабиан)
5. Исследование самооценки (Дембо, Рубинштейн)
6. Диагностика работоспособности (теппинг-тест Е.П. Ильина)
7. Исследование межличностных отношений (Т. Лири)
8. Изучение мотивации обучения в ВУЗе (Т. И. Ильина)
9. Конструктивный рисунок человека (А.А. Карелина)

*Форма организации занятий:* диагностика и обсуждение результатов.

### **Проект: Профессии моей семьи. Профессиональные династии (1 час).**

#### **Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры (1 час).**

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Требования рынка труда к профессионалу. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Понятие штатного расписания и должности.

Профессиональная карьера, ее формы. Этапы построения карьеры. Структура плана профессиональной карьеры.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнение таблицы:

Позиции	Содержание
Моя будущая профессия	
Цель деятельности	
Задачи деятельности	
Предмет труда	
Средства труда	
Результаты труда	
Требуемый уровень образования	
Возможности профессионального роста (разряд, класс, категория, звание)	
Возможная заработная плата	

### **Личный профессиональный план (2 часа).**

Знакомство с ЛПП, его параметрами и значением в проектировании профессионального пути, умение составлять ЛПП для выбранной и прогнозировать правильности выбора будущей профессии. Составление ЛПП.

*Форма организации занятий:* мини-лекция, практическое занятие, работа со схемой ЛПП по Е.А. Климову и опросником ЛПП Н.С. Пряжниковой.

### **Имидж, портфолио, резюме. Способы поиска работы (3 часа).**

Составляющие имиджа. «По одежке встречают, а по уму провожают». Особенности резюме. Основные требования к составлению резюме. На что обратить внимание при составлении резюме, чтобы получить хорошую работу. Что должно содержать портфолио. На что влияет содержимое портфолио. Непосредственное обращение гражданина к работодателю. Обращение в государственную службу занятости. Использование негосударственных посреднических фирм. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио и телевидении, на улицах и др.

Рассылка резюме. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации.

Сравнительная характеристика различных способов поиска работы.

*Форма организации занятий:* игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

### **Практикум «Молодой специалист ищет работу» (1 час).**

Проблемы трудоустройства молодых специалистов. Стратегии поиска работы. Упражнения «Объявление в газете», работа с интернет-ресурсами.

*Форма организации занятий:* мини-лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, поисковая работа в сети интернет.

### **Деловое общение (1 час).**

Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Стили общения.

### **Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов (1 час).**

Конфликты. Способы выхода из ситуаций. Упражнения «Подарок», «Паровой каток», «Разгневанный ребенок», «Жалобщик», «Молчун», «Сверхподатливый», «Разговор по телефону», «Достойный ответ».

*Форма организации занятий:* дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

### **Я – босс: лидерство и принятие решений (2 часа).**

Качества и позиция лидера. Типы лидерства. Лидерские роли. Современный руководитель: какой он? Упражнения «Многоликий лидер», «Руководитель», «Портрет лидера», Ситуация-проба «Теремок».

*Форма организации занятий:* дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

### **Практическая работа «Лестница успеха» (1 час).**

Планирование и целеполагание. «Карта желаний», упражнения «Каким я вижу себя в 35 лет», «Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере».

*Форма организации занятий:* мини-лекция, дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

**Консультирование** обучающихся и их родителей (законных представителей) по результатам практических занятий и диагностик.

*Форма организации занятий:* индивидуальное, групповые и семейные консультации.

### **Рынок труда. Трудовые правоотношения (10 часов).**

Понятие и сущность рынка труда. Факторы формирования спроса и предложения на рынке труда. Проблемы и трудности современного рынка труда России, региона. Пути их преодоления. Безработица: причины возникновения, виды, способы борьбы с безработицей. Формы оплаты труда.

### **Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление (2 часа).**

Цели и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проекта.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с примерами творческих проектов «Мой выбор», выполненными учениками предыдущих классов. Выполнение и оформление проекта.

### **Защита творческих проектов «Мой выбор» (1 час).**

Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри. Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимися пояснительной записки и результатов профпроб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.

*Практическая работа.* Представление и защита проектов.

Тематическое планирование 10 класс.

№	Тема занятия	Теория	Практика
---	--------------	--------	----------

п/п			
1	Профессия и специальность: происхождение и сущность.	1	
2.	Многообразие мира профессий. Характеристика труда.	1	
3	Понятие профессиограммы. Типы профессиограмм.	1	
4	Характеристика профессий типа «Человек – человек».	1	
5	Экскурсия в детский сад – знакомство с профессией «воспитатель».		1
6	«День самоуправления в школе», профессия – учитель.		1
7	Экскурсия в больницу – знакомство с профессиями «медсестра», «врач».		1
8	Экскурсия в магазин «Десяточка» - знакомство с профессиями «продавец», «менеджер».		1
9	Характеристика профессий типа «Человек – техника»	1	
10	Экскурсия в Губернаторский авиастроительный колледж		1

11	Характеристика профессий типа «Человек – природа»	1	
12	Экскурсия в Комсомольский заповедник, «Питон»		1
13	Характеристика профессий типа «Человек – художественный образ»	1	
14	Беседы с учителями музыки, изо, руководителем танцевального коллектива «Аллегро»		1
15	Характеристика профессий типа «Человек – знаковая система»	1	
16	Посещение бухгалтерии школы – знакомство с профессиями «бухгалтер», «делопроизводитель».		1
17-18	Профессиональное самоопределение. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии	1	1
19	Здоровье и выбор профессии		1
20-21	Влияние темперамента на выбор профессии. Практическая работа «Определение типа темперамента»	1	1
22	Практическая работа «Профессиональный тип личности»		1
23	Деловая игра «Кадровый вопрос»		1

24	Современный рынок труда. Топ-30 профессий Хабаровский край. Профессии будущего	1	
25	Пути получения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты	1	
26	Практическая работа «Выбор учреждения профессионального образования»		1
27-29	Комплексная профориентационная диагностика		3
30-31	Проект: «Профессии моей семьи. Профессиональные династии» (разработка и оформление)		2
32	Защита проектов: «Профессии моей семьи. Профессиональные династии»		1
33-34	Консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) по результатам практических занятий и диагностик.		2
35	Подведение итогов	1	

#### Тематическое планирование 11 класс

№п/п	Тема занятия	Теория	Практика
1	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры.	1	
2	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении.	1	
3	Личный профессиональный план.	1	



4	Практическая работа «Построение личного профессионального плана»		1
5	Имидж, портфолио, резюме. Способы поиска работы	1	
6	Практическая работа «Составление резюме»		1
7	Практическая работа «Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в СМИ, сети Интернет»		1
8	Практикум «Молодой специалист ищет работу»		1
9	Деловое общение. Профессиональная этика	1	
10	Проект «Самопрезентация на рынке труда»		1
11	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.	1	
12	Практикум «Разрешение конфликтов»		1
13	Я – босс: лидерство и принятие решений	1	
14	Деловая игра «Лидер»		1
15	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-человек»		1
16	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-техника»		1
17	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-природа»		1
18	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-знаковая система»		1
19	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-художественный образ»		1
20	Практическая работа «Лестница успеха»		1

21	Единый день профориентации: встреча с представителями учебных заведений города, области.		1
22	Проблемы и трудности современного рынка труда России, региона и пути их решения.	1	
23	Факторы формирования предложения и спроса на рынке труда.	1	
24	Рынок труда и распределение доходов.	1	
25	Безработица: виды и причины возникновения.		
26	Практическая работа «Меры по борьбе с безработицей»		1
27	Служба Занятости. Встреча с сотрудниками ЦСЗН г.Переславля-Залесского.		1
28	Заработная плата. Формы и системы оплаты труда.		
29-30	Законодательство РФ о трудовых правоотношениях	2	
31	Практическая работа «Трудовые правоотношения»		1
32-33	Творческий проект «Мой выбор» (разработка и оформление)		2
34	Защита творческих проектов «Мой выбор»		1

### Список литературы и источников

1. Афанасьева Н.В. Профорориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь. 2007.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 1996.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. кл. сред.шк.- 3-е изд., доп. и дораб.- М.: Просвещение, 2010.- 150с.8
4. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников.- М.: УЦ “Перспектива”, 2012.- 112с.
5. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч.- М.: Гуманит. Изд. Центр “ВЛАДОС”, 2013.- Ч.1: Основы психологии: 10 кл.- 586с.
6. Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. Пособие для ст. Кл. сред. шк.-.: Просвещение, 2011. – 241с.
7. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учеб.-метод. пособие.- М.: Издательство МПС; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2012.- 352с.
8. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.- М.: Воронеж, 2013. – 369с.
9. Пряжников Н.С. —Профорориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
10. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профорориентация. М.: «Академия», 2005.
11. Психологическое сопровождение при выборе профессии: Научно-метод. пособие/ под ред. Л.М. Митиной.- М.: МПСИ: Флинта, 2013.- 142с.
12. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-метод. пособие для школьных психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2014.-154с.
13. Савченко М.Ю. Профорориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.: «Вако», 2005.
14. Савченко М.Ю. Профорориентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9-11 классов). М.: «Вако», 2005.
15. Селевко Г.К. Реализуй себя.
16. Твоя профессиональная карьера: Учеб. пособие для 8-11 кл. общеоб. учреждений/ Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной.- М.: Просвещение, 2014.- 458с.

17. Твоя профессиональная карьера: методика: кн. для учителя / С. Н. Чистякова, И. А. Умовская, Т. И. Шалавина, А. И. Цуканов; под ред. С. Н. Чистяковой. – М.: Просвещение, 2006. – 160 с.
18. Технология профессионального успеха: Учебник для 10-11 кл./ В.П. Бондарев, А.В. Гапоненко, Л.А. Зингер и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой.- М.: Просвещение, 2013.-422с.
19. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: ВЛАДОС пресс, 2001.
20. Чернов С.В. Азбука трудоустройства. Элективный курс для 9-11 классов. М.: Вита-пресс, 2007.
21. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1):Методическое руководство, Спб: «ИМАТОН», 2005.

### **Памятка для родителей по выбору профессии**

Уважаемые папы и мамы!

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.
2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.
3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.
4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.
5. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.
6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.
7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.
8. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.
9. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей

## **Опросник для выявления готовности к выбору профессии (по В.Б. Успенскому)**

**Ход проведения:** учащимся предлагается прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить своё согласие или несогласие с ними соответствующими ответами «да» или «нет».

**Инструкция:** прочитайте утверждения. Если Вы согласны с ними, дайте ответ «да», если не согласны – «нет».

1. Вы уже твёрдо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив Вашего выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает, прежде всего, сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли (или пойдут) учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место учёбы (работы) потому, что они недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Неважно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности Вам не достаёт.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии.
14. Учителя рекомендуют избрать выбранную Вами профессию.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учёбу).
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться ещё раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно удовлетворить Ваши профессиональные интересы «хочу».

**Обработка и интерпретация результатов:** проставьте полученные варианты ответов в два столбца:

Подсчитайте в первом столбце сумму ответов «да», во втором - сумму ответов «нет». Сложите полученные суммы и определите уровень готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

0 – 6 баллов – неготовность,

7 – 12 баллов – низкая готовность,

13 – 18 баллов – средняя готовность,

19 – 24 балла - высокая готовность.

### **Анкета по выявлению профориентационных интересов (5-8 классы)**

#### **1. Назови профессии:**

а. отца

б. матери

в. других родственников

2. Довольны ли они своей профессией, чем именно.

3. Если не довольны, то почему.

4. А тебе нравятся профессии твоих близких.

5. Что ты знаешь об их профессиях.

6. Какие поощрения они имели за свой труд, за что именно.

7. Хотел бы ты приобрести профессию кого-либо из них.

8. Как ты считаешь, какие профессии нужны в наше время обществу, стране.

### **Анкета по изучению профессиональной направленности**

1. Какая профессия тебя больше всего привлекает, почему?

2. Чем эта профессия лучше других?

3. Знаком ли ты с людьми, которые овладели этой профессией, с кем именно?
4. Какие обязанности у людей этой профессии?
5. Видел ли ты продукцию труда избранной профессии?
6. Как ты думаешь, какие трудности встретишь при получении этой профессии?
7. Что ты предпримешь для того, чтобы освоить эту профессию?
8. Какую профессию тебе советуют избрать родители

### **Анкета по изучению профессиональной направленности**

Любите ли вы? Нравится ли вам?

1. Читать книги типа “Занимательная физика”, “Физики шутят”.
2. Читать книги типа “Занимательная математика”, “Математические досуги”.
3. Интересоваться вопросами экономической географии, сообщениями в печати об экономических показателях работы предприятия, развития отраслей хозяйства.
4. Читать журналы “Юный техник”, “Техника молодежи”, знакомиться с достижениями в области техники, радиоэлектроники по публикациям в научно-популярных журналах.
5. Читать об открытиях в химии, о жизни и деятельности выдающихся химиков.
6. Читать о жизни растений и животных.
7. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах, о достижениях в области медицины.
8. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам.
9. Читать книги об исторических личностях и событиях.
10. Читать произведения классиков мировой литературы.
11. Интересоваться историей развития искусства, слушать оперную, симфоническую, джазовую музыку.
12. Читать книги о жизни школы (о работе воспитателя, учителя, пионервожатого).
13. Интересоваться искусством кулинарии, моделирования одежды, конструирования мебели.
14. Читать книги о войнах и сражениях.
15. Читать спортивные газеты, журналы, книги о спорте и выдающихся спортсменах.
16. Интересоваться научно-популярной литературой о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся физиков.

17. Читать научно-популярную литературу о математических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
18. Изучать вопросы промышленности, сельского хозяйства, других отраслей хозяйства, узнавать о достижениях в области планирования и учета на предприятии.
19. Посещать технические выставки или слушать (смотреть) передачи о новинках техники.
20. Находить химические явления в природе, проводить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
21. Изучать ботанику, зоологию, биологию.
22. Знакомиться с особенностями строения и функционирования человеческого организма.
23. Узнавать об исследованиях новых месторождений полезных ископаемых.
24. Обсуждать текущие политические события в России и за рубежом.
25. Читать литературно-критические статьи.
26. Обсуждать кинофильмы, театральные постановки, художественные выставки.
27. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков, узнавать, как можно помочь кому-нибудь из друзей, одноклассников, младших исправить свое поведение.
28. Заботиться об уюте в доме, в классе, школе приводить в порядок свое помещение.
29. Знакомиться с военной техникой.
30. Ходить на матчи и спортивные состязания.
31. Проводить опыты по физике.
32. Решать математические задачи.
33. Точно вести расчеты своих денежных доходов и расходов, знать бюджет семьи.
34. Читать технические чертежи и схемы. Разбираться в схемах радиоаппаратуры и др.
35. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
36. Работать в саду, на огороде, ухаживать за растениями, животными.
37. Изучать причины возникновения разных болезней.
38. Собирать коллекцию минералов.
39. Изучать историю, возникновения народов и государств.
40. Изучать иностранные языки.
41. Декламировать, петь, выступать на сцене.
42. Читать книги малышам, помогать им что-нибудь делать, рассказывать им сказки.
43. Шить, вязать, вышивать, готовить пищу, изготавливать, совершенствовать или ремонтировать домашние бытовые приборы и устройства, мебель и т.п.



44. Принимать участие в военизированных походах.
45. Играть в спортивные игры.
46. Заниматься в физическом кружке.
47. Заниматься в математическом кружке.
48. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда.
49. Собирать и ремонтировать разные механизмы, исправлять электроприборы и повреждения в электросети.
50. Заниматься в химическом кружке (изучать факультатив по химии).
51. Заниматься в биологическом кружке.
52. Знакомиться с работой медсестры и врача.
53. Составлять геологические и географические карты.
54. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры, участвовать в археологических экспедициях.
55. Письменно излагать свои мысли, наблюдения, вести дневник.
56. Заниматься в драматическом кружке.
57. Объяснять товарищам, как выполнять учебные задания, если они испытывают в них затруднения.
58. Оказывать людям различные услуги (починить обувь, сделать фотографию, помочь красиво уложить волосы и т.п.).
59. Участвовать в военных играх и походах.
60. Принимать участие в спортивных соревнованиях.
61. Участвовать в физических олимпиадах.
62. Участвовать в математических конкурсах, олимпиадах.
63. Посещать “Школу бизнеса”, “Школу прикладной экономики”, кружки “Юный менеджер”, “Юный предприниматель” и др.
64. Изготавливать модели самолетов, планеров, кораблей, собирать радиоприборы или какие-либо другие конструкции.
65. Участвовать в химических олимпиадах.
66. Участвовать в биологических олимпиадах.
67. Ухаживать за больными.
68. Помогать старшим или самим производить топографическую съемку местности.
69. Выступать с сообщениями по истории, заниматься в историческом (или археологическом) кружке.
70. Заниматься в литературном или лингвистическом кружке.
71. Играть на музыкальных инструментах, рисовать, резать по дереву.
72. Заниматься с младшими школьниками.

73. Постоянно общаться со многими и разными людьми.
74. Быть организатором (командиром) в играх и походах.
75. Заниматься в спортивной секции.
76. Выступать с докладами о новых физических открытиях, организовывать конкурсы КВН по физике.
77. Организовывать математические конкурсы.
78. Принимать участие в конкурсах юных экономистов.
79. Заниматься в кружке технического творчества.
80. Принимать участие, помогать старшим в организации вечера типа “Химия вокруг нас”.
81. Проводить опытническую работу по биологии.
82. Заниматься в кружке санитаров.
83. Участвовать в географических или геологических экспедициях.
84. Принимать участие в организации походов по родному краю.
85. Писать сценарии к литературному вечеру
86. Посещать театры, музеи, выставки.
87. Заниматься с младшими братьями и сестрами.
88. Дарить подарки, сделанные своими руками.
89. Изучать военное дело.
90. Тренировать младших в секциях, спортивных командах.

### **Тест по определению развития волевых качеств**

**Е.Н. Прошицкая**

#### **Инструкция:**

С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств.

Ответьте на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, обведите кружком букву ответа, который соответствует вашему поведению.

**1.** Делаете ли вы по утрам зарядку?

- а. Регулярно.
- б. Время от времени.
- в. Не делаю.

**2.** Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?

- а. Всегда.
  - б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
  - в. Нет.
- 3.** Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?
- а. Да, в любой ситуации.
  - б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
  - в. Не умею.
- 4.** Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?
- а. Всегда.
  - б. Иногда решаюсь на это.
  - в. Никогда.
- 5.** Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?
- а. Да.
  - б. Иногда.
  - в. Практически никогда.
- 6.** В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?
- а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
  - б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
  - в. Не сформированы.
- 7.** Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?
- а. Да.
  - б. Делаю это не регулярно.
  - в. Практически никогда этого не делаю.
- 8.** Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?
- а. Практически всегда.
  - б. Только иногда.
  - в. Практически никогда этого не делаю.
- 9.** Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

а. Да.

б. В редких случаях.

в. Нет.

**10.** Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?

а. Достаточно отчетливо.

б. От случая к случаю.

в. Не проявляю.

**11.** Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?

а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.

б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.

в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.

**12.** Есть ли у вас программа самовоспитания?

а. Да.

б. Определенной программы нет,но есть некоторые наметки.

в. Никакой программы нет.

**13.** Доводите ли вы свои дела до конца?

а. Да.

б. Не все дела довожу до конца.

в. Очень редко довожу начатое до конца.

**14.** Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?

а. Чаще всего планирую.

б. Иногда планирую.

в. Практически никогда не планирую.

**15.** Умеете ли вы сдерживать свои чувства?

а. В основном умею.

б. Иногда не сдерживаюсь.

в. Как правило, не сдерживаюсь.

**16.** Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?

а. Как правило, умею.

б. Не всегда умею.

в. Не умею.

**17.** Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?

а. Да.

б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.

в. Не пытаюсь.

**18.** Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?

а. Делаю.

б. Делаю очень мало.

в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете **2 балла**, “б” - **1 балл**, “в” - **0 баллов**.

Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера. Если вы набрали более **30 баллов**, уровень развития волевых качеств **очень высокий**; **20-30 баллов** - **низкий**; **10-20** - **волевые качества практически не развиты**.

### **Тест по выявлению организаторских способностей.**

**Е.Н. Прошицкая**

#### **Инструкция:**

Определите свои организаторские способности, т.е. умение активно влиять на людей. Для этого ответьте быстро, не задумываясь, на нижеприведенные вопросы. Ответы должны быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет). Отвечая, постарайтесь воспроизводить свое реальное поведение в конкретной ситуации.

1. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей на свою сторону?

2. Хорошо ли вы ориентируетесь в критической ситуации?

3. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

4. Легко ли вы отступаете от своих намерений, если возникают некоторые помехи в осуществлении их?

5. Любите ли вы придумывать или организовывать различные игры, развлечения?

6. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

7. Стремитесь ли вы к тому, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

8. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

9. Часто ли в решении важных дел вы проявляете инициативу?

10. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой обстановке?
11. Возникает ли у вас раздражение, если не удается закончить начатое дело?
12. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
14. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
17. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания?
20. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в обществе большой группы своих товарищей?

После того, как вы ответите на предложенные вопросы, посчитайте сумму набранных баллов. При этом учтите, что каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в **1 балл**.

**Результат 15 баллов и более свидетельствует о высоком уровне организаторских способностей; 13-14 баллов - о среднем; ниже 13 баллов - о низком уровне развития организаторских способностей.** Если у вас оказался низкий уровень, не отчаивайтесь, при желании вы можете развить свои организаторские способности.