



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85»

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В.В. Михайлова, 5.

E-mail.: school85.info@mail.ru, тел. 90-15-25

Рассмотрена и рекомендована
на заседании Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 85»
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

Утверждаю: 
Директор МАОУ «СОШ №85»
М.О. Криворучко
Приказ № 517/1 от «01» сентября 2018 г.



Программа профориентации для 7, 8-х классов «Мир профессий»

Составитель:
Губенкова Т.А.,
педагог-психолог

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения программы.....	5
Тематическое планирование.....	7
Содержание занятий.....	8
Список литературы.....	12

Пояснительная записка.

Вопрос профессионального самоопределения возникает у учащихся примерно в 14-15 лет, когда приближаются первые экзамены и встает выбор направления профильного класса. Выбор профессии или профессиональное самоопределение - основа самоутверждения человека в обществе, одно из главных его решений в жизни. Удачное профессиональное самоопределение учащихся является одной из ступенек на пути к успешности во взрослой жизни. Большинство выпускников не имеют ясной жизненной перспективы. О множестве новых профессий школьники практически не имеют информации, к тому же и традиционные профессии существенно изменяются. Выбирая будущую профессию, старшеклассник, как правило, делает упор на свои интересы, склонности, не учитывая при этом требований той или иной сферы профессиональной деятельности: наличия психофизических возможностей, интеллектуального потенциала, профессионально значимых качеств личности. Учёные-социологи подсчитали, что примерно 40% молодежи из-за незнания правил выбора профессии, отсутствия опыта в профессиональной деятельности избирают профессию, не соответствующую их интересам, склонностям, способностям, внутренним убеждениям.

Подростковый возраст – время для определения стартовой площадки, с которой начинается разбег по дорожке будущей профессиональной жизни. Но зачастую, в силу особенностей данного возрастного этапа, именно у подростков возникают сложности с дальнейшим самоопределением. Важность принятия решения и собственная ответственность за принятое решение заставляют человека постоянно откладывать этот вопрос. Программа «Мир профессий» для учащихся 7-8-х классов направлена на содействие определения школьником профессиональных интересов, соответствующих им собственных склонностей и способностей.

Данная программа «Мир профессий» для учащихся 7-8-х классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования» (от 19.04.2011 №03-255);
- Письмо Минобрнауки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» (от 12.05.2011 №03-296);

- Примерные программы, созданные на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Общая цель: создать условия для определения учащимися дальнейшего профильного обучения и сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими индивидуальными и личностными способностями и возможностями.

В направлении личностного развития:

- способствовать формированию умения ориентироваться в мире профессий, работать с различными источниками информации;
- способствовать развитию самостоятельности суждений, поиску нестандартных решений;
- создать условия для самостоятельной организации и выполнении различных работ и задач;
- создать условия для выявления у школьников индивидуальных профессиональных склонностей и интересов;
- способствовать формированию внутренней мотивации на продолжение образования и реализации своих профессиональных перспектив.

В метапредметном направлении:

- создать условия для определения адекватных способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- знакомство с различными источниками информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;
- создать условия для согласования и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- создать условия для нахождения выхода из проблемных ситуаций, в том числе связанных с выбором пути продолжения образования;
- создать условия для объективной оценки своих индивидуальных возможностей в соответствии с избираемой деятельностью;
- способствовать постановке целей и планирования действий для их достижения;
- способствовать принятию возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

В предметном направлении:

- знакомство с классификациями видов профессий;
- создать условия для планирования деятельности по выбору профессии;

- создать условия для объективного оценивания своих способностей и готовности к выбранной профессии;
- знакомство с понятиями интересов, мотивов и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- знакомство с понятиями темперамент, эмоционально-волевая сфера, интеллектуальные способности, стили общения;
- способствовать пониманию значения профессионального самоопределения и его роли в самореализации личности.

Задачи:

- предоставление информации о мире профессий и профессиональной ориентации;
- ознакомление учащихся с природными задатками человека и условиями для развития их в способности;
- ознакомление с актуальностью в потребности профессий на рынке труда.

Программа ориентирована на учащихся 7, 8-х классов; реализуется в течение всего учебного года. Регулярность занятий – 1 раз в две недели.

Планируемые результаты.

Личностные:

- повысят ответственное отношение к учению, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- научатся анализировать собственные интересы, склонности, потребности, соотносить их с имеющимися возможностями;
- сориентируются в мире профессий;
- повышение внутренней мотивации на продолжение образования и реализации своих профессиональных перспектив.

Метапредметные:

- научатся самостоятельно принять адекватное решение о дальнейшем образовательном маршруте, на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты;
- развитие способности к конструктивному общению, саморегуляции, рефлексии;
- научатся согласовывать и координировать совместную деятельность с другими ее участниками;
- научатся ставить цели и планировать действия для их достижения;

Предметные:

- расширят кругозор о возможных вариантах выбора образовательного маршрута, о мире профессий;
- научатся адекватно оценивать свои способности и готовность к выбранной профессии;
- научатся грамотно распределять свое время.

Программа ориентирована на учащихся 7-х и 8-х классов; реализуется в течение всего учебного года. Регулярность занятий – 1 раз в 2 недели. Занятия организуются на регулярной основе в учебном кабинете или кабинете психолога. Длительность занятий составляет 1 академический час. Группа формируется из учеников 7-8 классов всей учебной параллели в количестве 12-15 человек. В группе устанавливаются определенные правила работы, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются в начале занятия. Занятия включают в себя теоретический аспект и практические задания.

Формы организации работы:

1. Групповые занятия
2. Ролевые игры: сюжетно-ролевые, подвижные
3. Тематические диспуты
4. Проблемно-ценностные дискуссии
5. Просмотр видеофрагментов

Методы работы:

1. Наблюдение.
2. Решение коммуникативных речевых задач
3. Релаксационные упражнения
4. Лекции, беседы, обсуждения
5. Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций
6. Упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера
7. Анкетирование и тестовые задания.

Тематическое планирование.

Раздел	Тема	Часы
Введение	Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека.	1
Раздел 1. Психология личности	Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	1
	Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций.	1
	Тема 3. Стресс и тревожность.	1
	Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы.	1
	Тема 5. Познавательные процессы. Память и внимание.	1
Раздел 2. Знакомство с профессиями	Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии.	1
	Тема 2. Определение типа будущей профессии.	1
	Тема 3. Пути получения профессии.	1
	Тема 4. Профессия и здоровье.	1
Раздел 3. Профессиональное самоопределение	Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1
	Тема 2. Мотивы и потребности.	1
	Тема 3. Современный рынок труда.	1
	Тема 4. Понятие карьера. Виды карьеры.	1
	Тема 5. Первый шаг в выборе профессии, выбор профиля обучения.	1
	Тема 6. Искусство самопрезентации. Резюме.	1
Итоговое занятие	Анкетирование. Групповая рефлексия.	1
Итого:		17

Содержание

Введение. Осознание ценности труда.

Беседа. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему нужно тщательно выбирать себе профессию? Самый надежный способ выбора профессии. Как данный курс может помочь в профессиональном самоопределении. Формула выбора профессии: Хочу, Могу, Надо. Анкетирование.

Практическая часть.

- Сочинение «Кто Я?», «Кем я хочу быть?», «Что я хочу знать о себе?»
- Знакомство с правилами поведения в группе.
- Ролевая игра «Убеди предков».

(Цель — помочь учащимся научиться аргументировать свой выбор и отстаивать свою точку зрения).

Раздел 1. Психология личности.

Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.

Беседа. Понятие «темперамент». Особенности темперамента. Роль темперамента в выборе профессии. Важно ли знать свой тип темперамента и его особенности при выборе профессии. Сопоставление типа темперамента с профессиями.

Практическая часть.

- Диагностика типа темперамента. (модификация личностного опросника Г. Айзенка)

Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций.

Беседа. Нужны ли человеку чувства и эмоции? Нужно ли учиться их контролировать?

Практическая часть.

- Упражнение «Нарисуй эмоцию»
- Упражнение «Угадай эмоцию»
- Упражнение «Назови эмоцию»

- Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки)

Тема 3. Стресс и тревожность.

Беседа. Понятия в психологии: стресс и тревожность. Как бороться со стрессом и регулировать своё эмоциональное состояние.

Практическая часть.

- Методика «Определение уровня тревожности»

- Тест «Оценка школьных ситуаций»

Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы.

Беседа. Что такое познавательные процессы? Зачем они нужны человеку? Операции, качества мышления. Особенности интеллектуальной сферы.

Практическая часть.

• Диагностика интеллекта. Тест CFIT Р.Кэттелла

Тема 5. Познавательные процессы. Память и внимание.

Беседа. Основные виды и качества внимания. Виды памяти. Приемы и методы запоминания.

Практическая часть.

• Диагностика зрительной памяти, слуховой и словесно логической.

• Игра «Запомни меня». (Имя, хобби, положительное качество по кругу).

Раздел 2. Знакомство с профессиями.

Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии.

Беседа. Что такое классификация профессий. Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова.

Практическая часть.

Упражнение «Назови профессию»

Тема 2. Определение типа будущей профессии.

Беседа. Какие бывают типы профессий.

Практическая часть.

Упражнение «По горячим следам»

Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Тема 3. Пути получения профессии.

Методика «Матрица профессионального выбора»

Беседа. Способы получения образования: среднее специальное образование, высшее образование. Что такое дистанционная технология обучения.

Тема 4. Профессия и здоровье.

Беседа. Четыре группы требований к здоровью человека. Медицинские ограничения профессиональной пригодности.

Практическая часть.

Методика «Моё здоровье»

Раздел 3. Профессиональное самоопределение

Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.

Беседа. Что такое склонности и интересы? Важно ли учитывать их при выборе будущей профессии.

Практическая часть.

- Определение интересов и склонностей («ДДО» Е.А. Климова)

Тема 2. Мотивы и потребности.

Беседа. Что такое мотивы и потребности. Пирамида потребностей.

Практическая часть.

Упражнение «Иерархия потребностей»

Определение мотивов выбора профессии (анкета)

определение мотивации (методика Е. Головахи)

Тема 3. Современный рынок труда.

Мини-лекция о состоянии современного рынка труда. Информация о наиболее востребованных профессиях и о профессиях, которые не востребованы на сегодняшний день.

Тема 4. Понятие карьера. Виды карьеры.

Беседа. Что такое карьера? Какие личностные качества способствуют карьерному росту. Виды карьеры. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должность. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования.

Практическая часть.

- Профориентационная игра «Пришельцы».

Тема 5. Первый шаг в выборе профессии, выбор профиля обучения.

Беседа. Что необходимо учитывать при выборе своей будущей профессии? Как правильно осуществить выбор профиля дальнейшего обучения?

Практическая часть.

Методика «Карта интересов»

Упражнение «Моя будущая профессия»

Тема 6. Искусство самопрезентации.

Беседа. Основы самопрезентации. Резюме. Правила поведения на собеседовании.

Практическая часть.

Составить резюме.

Тема 7. Итоговое занятие.

Групповой рефлексии, анкетирование.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

<p>Список используемой литературы</p>	<p style="text-align: center;">Список литературы для учителя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бендюков М.А., Соломин И.Л., Ясюкова Л.А. Твой компас на рынке труда. - Санкт-Петербург, 2002. 2. Бачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники, учебное пособие. — М: Изд-во «Ось-89», 1999. 3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум.-2-е изд., - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1999. 4. Информационная подготовка. Образовательный курс профориентационной направленности. 8-9 классы: методическое пособие с электронным сопровождением/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина. М.:Планета, 2011. – 64 с. 5. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. — Обнинск: «Принтер», 1993. 6. Коэн Д. Язык жестов для лучшего взаимопонимания - М: Изд-во ЭКСМО. - Пресс, 2002. 7. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е. изд., стер. - М: Генезис, 1999. 8. Куделин А.С. Как достичь намеченных целей. Краткий путеводитель от того что вы имеете, к тому, чего вы достойны. / Серия «Психологический практикум».-Ростов н/Д: Феникс, 2003. 9. Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. -СПб: Питер, 2002. 10. Микляева А.В. Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. -СПб: Изд-во «Речь», 2003.
---------------------------------------	---

11. Микляева А.В. Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. -СПб: Изд-во «Речь», 2003.
12. Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию. - М: Просвещение, 1991.
13. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО: «МОДЭК», 1997.
14. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М: ВАКО, 2005. (Педагогика, психология, управление).
15. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. Пор. Ред. Л.М. Митиной). -: Московский психолого-социальный институт, «Флинта», 1998.
16. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. - М: Генезис, 2005. (Серия «Психолог в школе»).
17. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М: Генезис, 2003.
18. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. - СПб: Речь, 2001.
19. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. Пер. с англ., - М: Генезис, 1999.
20. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Пер. с нем. 2-е изд., стер. - М: Генезис, 2000.
21. Хартли М. Язык жестов в деловом общении. — М: Изд-во Эксмо, 2003.

Список литературы для учащихся

	<p>1. Дневник профессионального самоопределения школьника (информационная подготовка к выбору образования) 8-9 классы/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина. М.:Планета, 2011. – 54 с.</p> <p>2. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. - Обнинск: «Принтер», 1993.</p> <p>3. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО: «МОДЭК», 1997.</p> <p>6. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. - М: Генезис, 2005. (Серия «Психолог в школе»).</p>
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> • www.futurejob.ru • www.prof.biografguru.ru • www.Porof.ru • www.shkolniky.ru • www.profvibor.ru • www.abitur.su/vibor-professii • www.kto-kem.ru • www.rabochee-mesto.com • www.proforientator.ru • www.citylib-tyumen.ru • https://урок.рф/library
Технические средства обучения	Медиа-проектор, компьютер, интерактивная доска