

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 22 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена  
на заседании методического  
объединения учителей труда,  
ИЗО, ОБЗР и физической  
культуры  
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Согласована  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Волкова  
29.08.2024г.

Утверждена  
Приказом №146/ОД  
от « 29 » 08 2024г.  
Директор  
ГБОУ СОШ № 22 г.  
Сызрани \_\_\_\_\_ Л.Д.  
Зубова

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Предпрофильные курсы»**

9 класс



С=RU, О=ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани,  
CN=Зубова Лариса Дмитриевна,  
E=school22\_szr@samara.edu.ru

00 f8 b3 2b 5c 24 96 a176  
2024.09.02 13:42:18+04'00'

## **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 «Профориентация» (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

| №<br>п<br>/<br>п                                       | Тема   | Содержание курса внеурочной деятельности   | Формы организации      |                           |                         |
|--|--|--|------------------------|---------------------------|-------------------------|
|  |  |  | Количество часов       |                           |                         |
|  |  |  | ауди<br>то<br>рны<br>х | внеауд<br>ит<br>орны<br>х |                         |
| <b>1 РАЗДЕЛ:</b><br><b>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”.<br/>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.<br>Информирование их о качествах, присущих людям тех или иных профессий.<br>Помощь в определении своих интересов и способностей   | 0 | 1 | Экскурсия    |
| 6 | <b>Профессия типа “Человек – знаковая система”</b>                                 | Расширить знания о типах профессий.<br>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.<br/>Формы обучения.</b>                               | Дать понятие предмет труда, вид деятельности.<br>Познакомить с путями получения профессии.<br>Рассказать о двух системах высшего профессионального образования РФ.<br>Познакомить с понятиями «специалист», «бакалавр», «магистр», «классификатор специальностей», «систематизированный перечень». Представить формы обучения. | 1 | 0 | Беседа       |

**2 РАЗДЕЛ:  
Способности  
и  
профессиона**

**льный выбор.**

|    |  |   |   |   |              |
|----|--|---|---|---|--------------|
| 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 Гиппократ 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><br>-Дарки). | Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Тест эмоций (модификация теста   | 2 | 0 | Тестирование |

|   |  |  |   |   |              |
|---|--|--|---|---|--------------|
|   |  | Басса  |   |   |              |
| 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:<br/>Планирование профессионального пути.</b> |  |  |   |   |              |
| 18  | <b>Первый шаг на пути к профессии.</b>                           | 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 самосовершенствование. Ролевая игра « Деловой разговор по телефону» | 1 | 0 | Беседа       |
| 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



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

| №<br>п<br>/<br>п                                    | Тема занятий   | Кол-<br>во<br>часо<br>в | 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>                               |  |                         |   |