

Автономная некоммерческая организация
Средняя общеобразовательная школа «Ювенес»

Рассмотрено на заседании
МО педагогов-психологов
Руководитель МО:
С.М. Соколов
Протокол № 1
от 18 08 2024 г.

Согласовано:
заместитель директора
по
Ю.А. Станислав
от 18 08 2024 г.

Утверждено:
Директор АНО СОШ «Ювенес»
О.Н. Козлова
Приказ № 111 от 19.08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности на уровне СОО
«На пороге взрослой жизни»
(для 11-го класса)

Программу составил:
педагог-психолог
Соколов Сергей Михайлович

Город Москва, 2024

Программа курса внеурочной деятельности «На пороге взрослой жизни» 11 класс

Пояснительная записка

Внеурочный курс «На пороге взрослой жизни» призван для формирования у учащихся обоснованного выбора будущего профильного обучения, поможет познакомиться с основными секретами, тайнами мира профессий, какими они бывают, в чем их отличия, в каких учебных заведениях им обучают, какова роль здоровья в профессиональном успехе.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все больше места занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью.

Заявленный курс поможет учащимся сориентироваться в сложном мире труда. В процессе прохождения курса ребята осуществят профессиональные пробы по различным профессиям, что поможет им соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, в непосредственной профессиональной деятельности.

Программа рассчитана на обучение 34 часа.

Цели курса:

1. формировать ответственное отношение к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.
2. создать условия для самостоятельного осознанного выбора подростками профиля обучения и профессионального самоопределения на основе обобщения знаний о себе, своих интересах, пожеланиях семьи и других значимых факторах.
3. Актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающих получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе профессиональных проб.
4. Развивать у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социальных экономических условиях.

Задачи курса:

1. формирование ценностно-мотивационной сферы и создание позитивного отношения к профильному обучению и профессиональному самоопределению;
2. создание актуального для подростков информационного поля;

3. развитие умения составлять личный маршрут жизненного успеха на ближайшее будущее на основе полученных знаний.
4. Повышать уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждение потребности в самосовершенствовании.
5. Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.
6. Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда, в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.
7. Обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб.

В течение изучения данного курса ведется мониторинг.

1. со стороны педагога-психолога и учителя отслеживаются индивидуальные особенности личности, мотивация, тип будущей профессии, мышления, способности и склонности учащихся, определяются профили, наиболее востребованные среди учащихся (приложение 1);
2. со стороны учащихся на каждом занятии заполняется «Информационная карта профессионального старта», где обобщаются, анализируются полученные сведения о себе, о профессиональном мире. На основании полученных данных делаются выводы об осознанности профессионального старта (приложение 2);
3. форма контроля и система оценивания «мягкая»: со стороны педагога-психолога доминирует текущий, комбинированный контроль; со стороны ученика самоконтроль и рефлексия.

По окончании курса, учащийся должен (11 класс):

1. знать свои личностные особенности, интересы и склонности;
2. овладеть определенными социально - психологическими знаниями;
3. составить карту образовательного маршрута и программу действий на ближайшее будущее.

Список литературы:

1. Аркадьев А.А. Тесты по профориентации для учащихся / сост. А.А. Аркадьев – Минск: Совр.шк., 2008. – 272 с.
2. Балакирева Э.В. Старшеклассники в поле профессионального выбора: педагогический профиль: Учебно-методическое пособие для учителей / Под ред. А.П. Тряпициной. - СПб.: КАРО, 2005. - 96 с.
3. Выбор профессии: оценка готовности школьников: 9-11 классы / Авт.коллектив: С.О. Кропивянская, П.С. Лернер, О.Д. Пало, Н.В. Парамонова, Н.Ф. Родичев, С.Н.

- Чистякова; под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: ВАКО, 2009. – 160 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
4. Кибанов А.Я., Каштанова Е.В. Управление персоналом: теория и практика. Организация профориентации и адаптации персонала: учебно-практическое пособие / под ред. А.Я. Кибанова. – Москва: проспект, 2012. – 56 с.
 5. Климов Е.А. Как выбрать профессию. М.: 1984
 6. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. Обнинск, 1993
 7. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника: Практическое пособие / Авт.-сост. В.В. Онишина. – М.: АРКТИ, 2008. – 152 с. (Школьное образование).
 8. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М-Воронеж, 1998
 9. Пряжников Н. С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж. – М.: ВАКО, 2008. – 288 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
 10. Пряжников Н.С. Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. М.: 1997
 11. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) / авт.-сост. Е.Д. Шваб. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 167 с.
 12. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – 6-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 208 с., ил.
 13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – 8-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 208 с., ил.
 14. Степанов В.Г. Профориентация. Функциональная асимметрия мозга и выбор профессии: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2008. – 447 с. – (Gaudeamus).
 15. Фадеева Е.И. Лабиринты общения. М.: 2003
 16. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг / М.: Генезис, 2008, 208 с.
 17. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Личность. Способности и сильные стороны. Отношение к телу / М.: Генезис, 2008, 216 с.
 18. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами / К. Фопель, М.: Генезис, - 2008, - 176 с.
 19. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие. – 2-е изд., стереотипное – М.: Глобус, 2007. – 155 с. – (Психологический практикум).
 20. Шеховцова Л., Шеховцов О. психологическое сопровождение выбора профессии в школе: Учебное пособие. – СПб.: ООО Издательство «Северо-Запад»; Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 20069. – 176 с.
 21. "Я и профессия". Арт-альбомы для семейного консультирования" / Под ред. Кирюшина Е.А., - Издательство: Генезис, 2016

№ п/п	Тема.	Кол-во часов	Цели.	Содержание.	Практическая работа.
1	Вводное занятие.	1	Познакомить с целями и задачами курса.	Рассказать о содержании занятий по психологическим основам выбора профессий.	Познакомиться с дневником выбора профессий.
2	Профориентация – это важно	1	Дать определение «Профессиональная ориентация», «профессиональное просвещение», «профессиональное консультирование», «психологическая поддержка».	Рассказать о целях, методах, направлениях и мероприятиях по профориентации.	Лекция.
3	Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии. Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	Создать условия для самовоспитания и самоанализа с целью формирования адекватного образа «Я». Показать необходимость адекватной самооценки при выборе профессий.	Дать понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Образ «Я» как система представлений о себе (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).	Методика «Кто я».

4	Понятие о профессии.	1	Раскрыть сущность понятий: «профессия», «профессиональный выбор».	«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «Могу» - человеческие возможности	Анкетирования мои профессиональные намерения.
---	----------------------	---	---	--	---

	Классификация профессий по Е.А. Климову.		Сформировать представление учащихся об основных психологических признаках профессионально деятельности.	Провести классификацию профессий по Е.А.Климову.	Лекция. Беседа.
5	Типы профессий по «предмету труда».	1	Сформировать представление учащихся об основных психологических признаках профессионально деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда.	Выделить пять типов профессий: «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ»	Анкета Ориентация, И.Л. Соломин (Опросник профориентации. / Методика оценки профессиональных интересов и способностей. / Тест Соломина И.Л.)

6	Классы профессий. Средства и условия труда. Отделы профессий.	1	Выработать умение анализировать профессиональную деятельность по признакам труда.	Классификация профессий по предмету труда. гностические профессии; преобразующие профессии; изыскательные профессии. Классификация профессий по условиям труда. Выделяют четыре группы профессии: труд в условиях обычного климата; труд на открытом воздухе; труд в необычных условиях: под землёй, под водой и т.д.;	Выведение «формулы» своей профессии. В зависимости от цели труда.
---	---	---	---	--	---

				<p>труд с повышенной моральной и материальной ответственностью за жизнь людей.</p> <p>Средства труда: ручные и простые приспособления; механические; автоматические; функциональные; знания, способы мышления. Отделы профессий. В зависимости от средств труда профессии подразделяются на отделы: профессии, связанные с использованием машин с ручным управлением; профессии, связанные с использованием ручных орудий труда; профессии, связанные с использованием автоматизированных систем; профессии, в которых преобладают функциональные средства, и орудия труда.</p>	
--	--	--	--	---	--

7	Профессия «человек – человек», тип интеллекта и тип мышления.	1	Познакомить учащихся с типами мышления, которые влияют на успешность выбранной профессии.	<p>Представление типов мышления, которые влияют на успешность выбранной профессии:</p> <p>предметно-действенное мышление свойственно людям, которые усваивают информацию через движения (спортсмены, танцоры, артисты); абстрактно-символическим мышлением обладают многие учёные – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики; словесно-логическое мышление</p> <p>отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом: преподаватели, переводчики, филологи, журналисты, писатели; наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума. Это художники, поэты, писатели, режиссёры, архитекторы, дизайнеры, конструкторы; креативность – это способность мыслить творчески, находить не стандартные решения задач. Это незаменимое качество</p>	Тест по типам интеллекта Говарда Гарднера
---	---	---	---	--	---

				талантливых людей в любой сфере деятельности.	
8	Формула выбора профессии «Хочу-могунадо»	1	Составить формулу выбора профессии.		Лекция, беседа.
9	Интересы и выбор профессии («хочу»). Склонности и профессиональная направленность («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).	1	Изучить рынок труда, рассмотреть социальные проблемы труда.		Лекция, беседа.

10	Психологические и психофизические требования профессии.	1	Раскрыть представления понятия о психологических и психофизиологических качествах человека.	Психологические качества личности: внимание – способность следить за окружающей обстановкой, её изменениями, произвольно управляя различными параметрами восприятия, – необходимо в любой профессии; память – способность воспринимать, хранить и воспроизводить информацию. Без памяти не обходится ни одна профессия, но для актёра, например, повышенные требования к словесной памяти, для художника – к образной; мышление – деятельность мозга,	Изучить познавательные способности: память, внимание, воображение.
----	---	---	---	---	--

				<p>основанная на способности человека познавать окружающий мир не только образами, которые воспринимаются органами чувств, но и узнавать скрытые от них связи и отношения предметов и явлений. Профессии умственного труда предъявляют мышлению повышенные требования;</p> <p>воображение – способность человека представлять что-либо в своём сознании, мысленно, особенно важно иметь развитое воображение людям творческих профессий (писателям, художникам, конструкторам, изобретателям);</p> <p>психофизиологические качества: быстрота реакции нужна водителям транспорта, кинодублёрам, испытателям; координация движений имеет важное значение для многих видов труда (тонкая обработка материалов, прикладные искусства); выносливость в сложных условиях (давление, шум, перегрузки) необходимы для космонавтов, гонщиков, водолазов.</p>	
--	--	--	--	--	--

11	Чувства и эмоции человека.	1	<p>Дать учащимся представления об эмоциях, чувствах, настроениях.</p> <p>Сформировать умение узнавать, контролировать свое эмоциональное состояние и соотносить их с требованиями профессий.</p>	<p>Дать понятие «эмоции», «чувства». Классификация эмоций. Настроение. Аффекты.</p>	<p>Методика: «Незаконченное предложение», комплексная методика опросник: «Беспокойство и тревога».</p>
----	----------------------------	---	--	---	--

12	Учёт общих и специальных способностей при выборе профессии.	1	Познакомить с профессиями «человек – художественный образ». Дать понятие способностей, общих и специальных.	Способности – индивидуальнопсихологические особенности человека, определяющие успешность выполнения им какой-либо деятельности. Различие общих способностей (интеллект, работоспособность, целеустремлённость), и специальные, применяемые в конкретной профессиональной сфере (педагогические, технические, художественные, коммуникативные, музыкальные) способности. Физические способности. Эмоциональная устойчивость, умения общаться и коммуникативные способности. Творческие способности и талант. Профессия «Художественный образ» и	Тест «Определение творческих способностей» (Х.Зиверт)
				относящиеся группа профессий: профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актёрско-сценической деятельностью.	

13	Типичные ошибки при выборе профессии.	1	Раскрыть учащимся возможности ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии. Знание этих ошибок поможет избежать их в процессе выбора.	«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «Могу» - человеческие возможности; «Надо» - потребности рынка труда, общее понятие о профессии, специальности, деятельности. Типичные ошибки.	Работа с карточками заданиями.
14	Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	Раскрыть сущность понятий «профессиональное намерение», «интересы, склонности». Выявить ведущие профессиональные интересы и склонности учащихся.	Потребности и мотивы как условия активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Актуализация профессиональных интересов. Путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.	Диагностическая работа. «Карта интересов», «ДДО».

Темперамент и профессия.	1	Познакомить с понятием «темперамент» его типами и свойствами. Раскрыть особенности проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности.	Общее представление о темпераменте и его влияния на личность. Темперамент его особенности при выборе профессии.	Тест на темперамент А. Белова «Формула темперамента.
--------------------------	---	---	---	--

Выбор и моделирование профессии.	1	Составить модель профессии.	Общее представление о своей будущей профессии.	Практическое занятие.
Пути получения профессии.	1	Рассмотреть «Матрицу профессионального выбора» и определить профессиональное образование с учётом предмета труда, который тебя привлекает, и вида труда.	Рынок образовательных услуг: учреждения высшего; среднего; начального профессионального образования; профессиональные курсы; возможности повышения квалификации. Формы обучения: очная; вечерняя; заочная; дистанционное; экстернат.	Составление личного маршрута жизненного успеха на ближайшее будущее.

				Знакомство со справочниками для поступающих.	
--	--	--	--	--	--

18	Возможности личности в профессиональной деятельности.	1	Дать учащимся представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.	Понятие профессиональной пригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.	Методика самооценки индивидуальных особенностей. Знакомство с описанием профессий.
19	Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	1	Изучить современный рынок труда.	Сформировать представление о требованиях, предъявляемых рынком труда к профессионалам.	Лекция.
20	Социальные проблемы труда. 1. Разделение труда 2. Содержание и характер труда 3. Процесс и условия труда	1	Познакомить с различными видами разделение труда, специализацией трудовых функций, возникновением конфликтов, квалификацией как	Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Трудовые результаты. Умственный и физический труд. Культура труда. Современные требования к труду. Условия труда.	Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?». Определить, в какой деятельности труд сложный, простой, умственный, физический. Письменная работа на тему: «Труд в

			<p>степенью мастерства. Сформировать представление о содержании и характере труда.</p>		<p>современном обществе» с последующим обсуждением.</p>
21	<p>Социально-психологический портрет современного профессионала.</p>	1	<p>Познакомить с различного вида деления труда, специализацией трудовых функций, возникновением профессий и специальностей, квалификацией как степенью мастерства. Сформировать представление о содержании и характере труда как совокупности элементов данного конкретного трудового процесса, его качественных и количественных особенностях.</p>	<p>Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социальнопрофессиональная мобильность. Психология принятия решений.</p>	<p>Деловая игра «Мэрия».</p>

22	<p>Анализ профессий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные признаки профессиональной деятельности. 2. Классификация профессий. 	1	<p>Сформировать представление учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда. Выработать умение анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.</p>	<p>Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Способ классификации профессий. Характеристика профессий по общим признакам.</p>	<p>Конкурс «Угадай профессию». Составление формул профессий.</p>
23	<p>Здоровье и выбор профессии.</p>	1	<p>Показать учащимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии. Познакомить с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий.</p>	<p>Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии.</p>	<p>Работа с анкетой «Здоровье» и нормативными документами по охране труда.</p>

24	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.	1	Познакомить учащихся с некоторыми свойствами нервной системы, показать их взаимосвязь с профессиональной деятельностью, поведение личности,	Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при неблагоприятных условиях. Условия, обусловленные свойствами нервной системы.	Тепинг-тест.
			раскрыть ее значение в профессиональной деятельности.	Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуальной системы деятельности.	
25	Темперамент в профессиональном становлении личности.	1	Познакомить с понятием «темперамент», его типами и свойствами. Раскрыть особенности проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности.	Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.	Диагностика. Опросник Айзенка. Сюжетноролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

26	Эмоциональное состояние личности.	1	<p>Дать учащимся представление об эмоциях, чувствах и настроениях.</p> <p>Сформировать умение узнавать, контролировать свое эмоциональное состояние и соотносить их с требованиями профессий.</p>	<p>Дать понятия «эмоции», «чувства». Эмоции отражают личную значимость познания, через вдохновение, одержимость.</p> <p>Классификация эмоций.</p> <p>Настроение. Аффекты.</p>	<p>Методики: «неоконченное предложение», комплексная методика опросник «Беспокойство и тревога».</p>
27	Волевые качества личности.	1	<p>Раскрыть понятие «Волевые качества личности». Показать регулируемую функцию воли.</p>	<p>Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.</p>	<p>Диагностика, «Какая у меня воля?». Выполнение упражнения по воспитанию воли.</p>
28	Человек среди людей.	1	<p>Дать учащимся представление о межличностных отношениях и их значении в профессиональной деятельности. Развивать коммуникативные навыки и умения.</p>	<p>Вербальное и невербальное общение. Невербальная коммуникация. Группа. Межличностное общение. Культура общения. Противоречия и способы их разрешения. Ошибки общения, создающие конфликтную ситуацию.</p>	<p>Методика «Потребность в общении», «Эмпатия», «Диагностика межличностных отношений» (ДМО).</p>

29	Человек в новых социально-экономических условиях.	1	Сформировать представление учащихся о социальноэкономических условиях профессионального труда, ознакомить с кризисными явлениями в экономике, возникновением рыночных отношений, развитием предпринимательства.	Структурная перестройка экономики. Новая индустриализация. Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Экологические проблемы и их решение. Хозяйственный механизм, экономические рычаги, управление. Коммерческий риск. Маркетинг. Менеджмент.	Сюжетно-ролевая игра «Пресс - конференция».
30	Построение профессиональной перспективы. Составление резюме при приёме на работу.	1	Оформить документы на трудоустройство.	Оформление документов при приеме на работу.	Практическое занятие.
31	Профориентационная игра «Вакансия».	1	Сформировать представление учащихся о приеме на работу.	Деление на команды.	Игра.

32	Ролевая игра «Мой мир профессий»	1	Представить профессию с положительных и отрицательных сторон, для полного обзора мира профессий.	Деление на команды, выбор профессии путем жеребьевки, представление данной профессии с положительной и отрицательной стороны.	Игра.
33	Ролевая игра «Правда или ложь»	1	Сформировать представление учащихся о профессиональной деятельности и научить определять правду или ложь.	Деление на команды, выбор профессии путем жеребьевки, предоставить правдивые и лживые факты о данной профессии в виде вопросов для противоположной команды.	Игра.
34	Итоговое повторение. Итоговый зачет.	1	Повторить пройденный материал. Провести итоговый зачет по пройденному материалу.		Игра «А помнишь ли?». Тестовое задание.