

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Зеленовка
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Учитель

Алькина М. А.

Протокол № 5 от 26.08.2025

ПРОВЕРЕНО

Заместителем директора по

УВР

Алькина М.А.

Протокол № 4
от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ с.

Зеленовка

Абросимова Н. Д.

Приказ № 82

От 28.08.2025

ВЫБИРАЕМ ПРОФЕССИЮ
7 КЛАСС

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в

развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Профориентация» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

Программа станет востребованной как школьниками, которые планируют после окончания основной школы продолжить обучение в колледжах и техникумах, так и теми, кто планирует получить среднее образование в стенах школы. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

Цели и задачи курса

Цель: приобретение участниками занятий знаний и умений, необходимых для адекватного выбора будущей профессии, планирования своего профессионального пути и успешного продвижения в реализации намеченного плана.

Задача: развитие профессиональной зрелости старшеклассников, их профессиональное определение.

Основные параметры профессиональной зрелости:

- автономность;
- информированность о мире профессий и умение соотнести информацию со своими способностями;
- умение принимать решение;
- умение планировать свою профессиональную жизнь;
- эмоциональная включенность в ситуацию решения;
- умение соотносить свои знания, умения, возможности с требованиями конкретной профессии.

Изучение курса «Выбираем профессии» на ступени основного общего образования (7 класс) направлено на достижение следующих целей:

• освоение знаний

- ✓ о многообразии мира профессий,
- ✓ о профессиональных особенностях, требованиях и рисках, связанных с профессиональной деятельностью;

- ✓ о классификации и типологии профессий по областям человеческой деятельности и направленности деятельности,
- ✓ о своих личных психологических, физических, эмоциональных, нравственных и др. способностях и возможностях, которые могут послужить дополнительным стимулом или лимитирующим фактором при выборе той или иной профессии;
- ✓ о трудовом законодательстве и профессиональной этике;

• **овладение умениями** применять знания для объяснения особенностей различных профессий и профессиональной деятельности, использовать информацию о современных достижениях в различных областях, которые приводят к появлению новых профессий, работать с тестовыми диагностиками, инструментами, справочниками; проводить наблюдения за объектами, ставить эксперименты, проводить опросы и вести статистику;

• **развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей** в процессе проведения наблюдений за профессиональной деятельностью и опросов, социологических экспериментов, работы с различными источниками информации;

• **воспитание** позитивного ценностного отношения к труду, собственному здоровью и здоровью других людей; культуры поведения в обществе;

• **использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни** для учебной и вне учебной работы, оценки последствий своей деятельности по отношению к себе и другим, для соблюдения правил поведения в обществе и на производстве.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Особенности курса «Выбираем профессии» (7 класс).

Актуальность предмета.

В целом организация и планирование профориентационной работы со старшеклассниками во многом зависит от конкретных условий. Главная психологическая причина введения профориентационной работы заключается в том, что перед значительным количеством людей возникает проблема свободы выбора. Проблема свободы порождает значительные трудности, так как предполагает ответственность за свой выбор, страх перед ответственностью вызывает внутреннюю напряженность и даже особые невроты, но поскольку далеко не все подростки готовы к такой ответственности, то возникает насущная потребность в специальных занятиях, облегчающих эти сложнейшие жизненные задачи.

Выбираем профессии - дело личное, поэтому на занятиях курса стоит говорить только о профессиональном самоопределении. Поскольку в этом возрасте школьники чаще всего ориентируются в своем выборе на стереотипы общественного сознания, культивируемые современными СМИ, то, в первую очередь, необходимо знакомить учащихся с миром профессионального труда, выявлять их основные склонности и способности (прежде всего общую динамику их изменения, на основании чего и можно выстраивать долгосрочные прогнозы).

Постепенно нужно формировать готовность к самоанализу основных склонностей и способностей. Именно это может стать основой для формирования готовности к подлинному самоопределению. Окончательно затем основной акцент переносится на конкретный выбор. При этом важно не давать готовых рекомендаций, а постепенно формировать готовность самостоятельно совершать выбор.

Основные задачи профессионального самоопределения:

- ✓ информационно-справочные, просветительские;
- ✓ диагностические (в идеале – помощь в самопознании).

При решении информационно-справочной задачи на первом уровне школьникам просто сообщается нужная информация, на втором - совместный анализ полученной информации, на третьем - объяснение, как самостоятельно можно получить информацию

Профконсультирование предполагает не только традиционное «планирование», но и своевременную корректировку школьником своих планов

Главную цель профессионального самоопределения можно сформулировать следующим образом: постепенное формирование у учащихся готовности рассматривать себя развивающимся в рамках определённого времени, пространства и смысла, постоянно расширяющим свои возможности и максимально их реализующим.

Активная позиция самоопределяющегося школьника предполагает:

- готовность увидеть проблему самоопределения;
- попытку самостоятельно её решить;
- готовность обратиться за помощью;
- желание самостоятельно совершать определённые действия;
- готовность взглянуть на свою жизненную ситуацию по-новому;
- готовность пойти на внутренние компромиссы.

Нередко СМИ производится ориентация не на конкретную профессию, а на определённый образ жизни. А, как известно, в молодом возрасте человек выбирает не столько профессию, сколько образ и стиль жизни, где профессия - всего лишь «средство» достижения желаемого.

Выбираем профессии - один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте, так как, выбирая профессию, он выбирает и образ жизни.

Человека, выбирающего свою будущую профессию, называют оптантом (от латинского optacio- желание, избрание). Профессиональные намерения оказываются более устойчивыми, а овладение деятельностью проходит быстрее и эффективнее, если главной причиной выбора является ориентация на содержание предстоящей деятельности.

Выбирая будущую профессию, старшеклассник, как правило, делает упор на свои интересы, склонности, не учитывая при этом собственной адекватности требованиям той или иной сферы профессиональной деятельности.

Помощь в ходе занятий заключается в том, что подростку дается возможность определить наличие и направленность его профессиональных интересов и склонностей, личностных и деловых качеств, необходимых для овладения определенной сферой профессиональной деятельности, он получает информацию о содержании и условиях труда в рамках интересующей профессии. Окончательный же выбор будущей профессии остается за подростком.

Место учебного курса в программе образовательного учреждения.

Курс «Выбираем профессии» является учебным предметом и стоит в основном учебном плане школы.

Количество часов.

На изучение курса в 7 классе выделен 1 час в неделю, т.е. 34 часа за год.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса ученик 7 класса должен

знать/понимать

- **признаки профессий:** внешние и внутренние, отличия близкородственных профессий, зависимость профессионального успеха от психофизиологических способностей и прилагаемых усилий;

- **сущность профессиональной деятельности:** умения, навыки, инструментарий, профессиональные термины, этика.

уметь

- **объяснять:** роль профессиональной деятельности человека в его социальной жизни, назначение профессии, её тип по сфере человеческой деятельности и по направленности деятельности;

- **выявлять** закономерности в профессиональной деятельности;

- **сравнивать** профессии по различным критериям (в том числе по пригодности для себя) и делать выводы на основе сравнения;

- **определять** принадлежность людей к определенной профессии по различным признакам (классификация);

- **анализировать и оценивать** воздействие факторов риска на здоровье, последствий деятельности человека, влияние собственных поступков на профессиональный успех и карьерный рост (если таковой имеется);

- **проводить самостоятельный поиск тематической информации:** находить в текстах отличительные признаки основных профессий; в словарях и справочниках значения профессиональных терминов; в различных источниках необходимую информацию о профессиях (в том числе с использованием информационных технологий);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых «вредными» профессиями;
- оказания первой помощи при различной деятельности;
- соблюдения правил поведения в социуме и на производстве;
- сознательного выбора собственной профессии и, соответственно, пути профессиональной подготовки.

8. Используемые виды и методы работы.

Используемые виды и методы работы с классом: индивидуальные и коллективные консультации, диагностирование, анкетирования, практические, проектные и исследовательские работы, чтение специальной и дополнительной литературы о профессиях.

Для оценки эффективности занятий используются методы:

- ✓ Сравнение результатов, полученных при использовании методик профессиональной готовности на начальных и конечных занятиях.

- ✓ Самоотчет учащихся по окончанию занятий.

На последнем занятии, ребятам предлагается опросник, цель которого - выяснить, чем помогли им занятия.

- ✓ Оценка развития факторов профессиональной зрелости.

- Уровень автономности оценивается по высказываниям учащихся о самих себе.
- Уровень информированности о мире профессий оценивается по характеру рассказа о будущей профессии.
 - Развитие умений принимать решения и умений планировать свою профессиональную жизнь оценивается по самоотчетам учащихся.
 - Выводы о развитии эмоционального отношения по самоотчетам и практическим работам.

Диагностика в профориентационной работе

Цель: Выявление актуального состояния и степени развития основных параметров профессиональной зрелости личности.

Результаты диагностики используются:

- ✓ для активизации стремления школьника к самопознанию, самосовершенствованию;
- ✓ при построении своих жизненных и профессиональных планов с учётом своих психических ресурсов
- ✓ для изучения **профессиональных намерений** применяются такие методические приёмы, как использование анкет открытого и закрытого типа, беседы, резюме, минисочинения на тему о выборе профессии.
- ✓ выявление **интересов личности** осуществляется на основе специальных анкет, опросников, бесед, наблюдения за деятельностью школьника.
- ✓ данные о **склонностях** могут быть получены с помощью такого диагностического приёма, как анкетирование.
- ✓ для изучения **способностей** применяются разнообразные приёмы: наблюдение, анализ продуктов деятельности, опросники, диагностические исследования, предметные и проективные тесты.
- ✓ для изучения **психофизиологических особенностей** учащихся используются психофизические методики (анкеты, тесты, опросники).

9. Тематическое планирование курса «Выбираем профессии» 7 класс

(1 час в неделю/ 34 часа за год).

№ п/п	Тема курса	Общее кол-во часов	Практические работы
1	Введение	1	
2	Нужно, смогу, хочу – я как личность.	3	1
3	Карта мира профессий.	4	1
4	Понятие о профпригодности.	8	2
5	Безграничный мир профессий.	6	2

6	Главный конструктор моего пути.	4	1
7	Профессиональное самоопределение.	8	4
	Всего	34	

Календарно-тематическое планирование курса «Выбираем профессии» 7 класс.

№ п/п	Тема раздела, урока.	Кол-во уроков
	1. Введение. 1ч	
1	Введение в курс. Значение выбора профессии.	1
	2. Нужно, смогу и хочу – я как личность. 3ч	
2	Где прячутся интересы?	1
3	Если проверяешь, нет ли ошибок. Личность. Темперамент. ПР «Диагностика качеств личности и темперамента»	1
4	Отдавать или получать?	1
	3. Карта мира профессий. 4 ч	
5-6	Сделаем несколько выборов. ПР «Работа с определителем наклонностей»	2
7-8	Карта мира профессий.	2
	4. Понятие о профпригодности. 8ч	
9	Регуляторы поведения или «царь в голове».	1
10	«Молекулы труда». Проверочная работа «Ресурсы времени».	1
11	Правила, регулирующие трудовые отношения.	1
12	Практическая работа «Закон о трудовых отношениях»	1
13	Центральные регуляторы поведения.	1
14	Профессиональная пригодность	1
15-16	Ум и творчество в практическом труде ПР «Творческий подход к задаче»	2
	5. Безграничный мир профессий. 6ч	
17	Узнать, преобразовать, придумать. ПР «Анализ профессии по заданным критериям»	1
18	Орудия труда – усилители способностей. ПР «Как орудие труда помогает человеку.»	1
19	Каким будет общество будущего?	1
20	Профессиональный успех.	1
21	Что же такое профессия?	1
22	Общий обзор классификации профессий.	1
	6. Главный конструктор моего пути. 4ч	
23	Подражать, гадать или проектировать?	1
24	Как вычислить свой выбор. ПР «Работа с определителем наклонностей»	1
25	Восемь углов ситуации выбора профессии.	1
26	Ошибки и затруднения в выборе профессии.	1
	7. Профессиональное самоопределение. 8ч	
27	В джунглях информационных сетей. ПР «Информационный поиск по заданию»	1
28	Новый взгляд на мир.	1
29	Польза самовоспитания. ПР «Зарядка для воспитанности»	1
30	Кажущаяся и действительная свобода выбора.	1
31	Примерная схема сознательного выбора. ПР «Дифференциально-диагностический опросник по профессии»	1

32-33	Народное хозяйство – это интересно. ПР «Моя будущая профессия» - презентация.	2
34	Итоговое обобщение курса.	1