**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – школа №5 имени Е.Е. Щекотихина города Орла**

302025, г. Орел, ул. Маринченко, д.9, тел. (4862) 33-07-32

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ФООП ООО**

**для обучающихся 9-11 классов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»**

**Пояснительная записка**

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем после окончания школы. И вопрос о поиске, выборе профессии является одним из центральных, и в этом смысле судьбоносным, так как задает «тон» всему дальнейшему профессиональному пути.

Проблема выбора профессии стояла перед старшеклассниками всегда, а сейчас она становится особо актуальной в связи с изменениями, происходящими в нашем обществе. О множестве новых профессий школьники практически не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения.

Ежегодно нам приходится сталкиваться с тем, что большинство старшеклассников выбирают профессию по совету родителей или по несуществующим основаниям, что приводит к неудовлетворенности полученной профессии.

Не имея ни достаточного личного опыта, ни опыта принятия решений, молодые люди должны определиться в важном вопросе – вопросе выбора профессии, который является одним из самых первых серьезных выборов для большинства школьников. Часто учащиеся испытывают серьезные затруднения в выборе такого рода. Однако в случае решения этой проблемы и работая именно в данном направлении, они приобретают ценный опыт и новые способности - способности выбирать и осуществлять свой выбор.

Чтобы сделать правильный профессиональный выбор необходимо знать наиболее популярный на сегодняшний день мир профессий, какие требования предъявляет профессия к человеку, изучить самого себя: свои личностные особенности: особенности мышления, нервной системы, темперамета, характера. Чем раньше начинается целенаправленная работа по развитию готовности к осознанному выбору профессии, тем она эффективнее.

Работа именно в этом направлении даст возможность учащимся, желающим приобрести дополнительные навыки, знания о себе и о мире профессионального труда, сознательно и самостоятельно сделать свой профессиональный выбор.

Данная программа направлена на работу со старшеклассниками, находящимися на пути профессионального самоопределения.

**Актуальность программы** определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

**Новизна программы** в том, что она помогает актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда.

**Цель**программы: сориентировать школьников на профессиональное и личностное самоопределение, помочь смоделировать дальнейший жизненный путь с учетом потребностей рынка труда; развить способности к профессиональной адаптации в современных социально – экономических условиях.

**Задачи программы***:*

1. Создать условия для повышения готовности подростков к социальному, профессиональному и культурному самоопределению в целом;
2. Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями;
3. Диагностировать и выявить у школьников склонности и возможности, оказать психолого-педагогическую поддержку в проектировании выбора профиля дальнейшего обучения в классах старшей ступени, учреждениях начального и среднего образования;
4. Формировать внутреннюю мотивацию на продолжение образования и реализации своих профессиональных перспектив;
5. Проводить информационную работу с образовательными учреждениями “Куда пойти учиться” и создать банк информационного материала, который поможет в дальнейшем самоопределении;
6. Взаимодействовать с семьей самоопределяющегося подростка.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся 9-11 классов, имеющих трудности в выборе своего профессионального пути.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты:**

- непрерывное духовно-нравственное развитие, реализация творческого потенциала в социально ориентированной, общественно-полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания;

- воспитание уважительного отношение к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;

- формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по направлению «Мой профессиональный выбор» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

Обучающийся научится:

- высказывать своё предположение (версию), работать по плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Обучающийся получит возможность научиться:

- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

Обучающийся научится:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

***Коммуникативные УУД:***

Обучающийся научится:

- доносить свою позицию до других.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

**Структура и содержание программы**

Программа «Мой профессиональный выбор» состоит из пяти разделов:

1. Профессии вокруг нас (занятия 1-3);
2. В поисках своего призвания (занятия 4-6);
3. Я выбираю профессию (занятия 7-9);
4. Перспективы и возможности (занятия 10-12);
5. Трудоустройство (занятия 13-15).

Для построения занятий используется следующая схема:

- каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия;

- затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятие, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам;

- работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия;

- и, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий.

Программа рассчитана на 15 занятий и реализуется в течение трех месяцев. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

**При реализации программы используются следующие методы:**

* Ситуационно-ролевые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие теме занятия;
* Психотерапевтические приемы (вербализация, визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники);
* Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы.

**Необходимые материалы для проведения занятий:** чистые листы бумаги формата А4, ручки, карандаши, бланки, магнитофон, ватман или доска.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема**  **занятия** | **Цели занятия** | **Содержание и задачи занятия** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Кол-во ч.** |
| **Раздел 1. Профессии вокруг нас** | | | | | |
| 1. | Что такое профессия? | **Развивающая –** расслабление, настрой учащихся на позитивную работу, создание условий для работы в группе.  **Воспитательная –** сформировать толерантное отношение к окружающим, формирование осознанного отношения к выбору профессии.  **Образовательная –** расширить знания о профессиональном самоопределении | Понятие «профессия» и «профессиональный выбор». Уметь слушать, наблюдать, работать индивидуально по заданию учителя. Учиться высказывать своё мнение.  Игра «Отгадай профессию».  Упражнение « Если я…., то я …», «Учимся расслабляться».  Рисунок «Картина мира»  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, игра, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| 2. | Мир профессий | **Развивающая –** развивать качества личности, способствующие профессиональному самоопределению.  **Воспитательная –** формирование чувства ответственности за свой профессиональный выбор.  **Образовательная –** расширение и закрепление знаний учащихся об особенностях профессий. | Беседа на тему «Профессии вокруг нас».  Классификация в мире профессий.  Упражнение «Необычные профессии».  Рисунок «Профессия мечты».  Упражнение «Глаза в глаза».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| 3. | Профессии наших родителей | **Развивающая** – развивать качества личности, способствующие профессиональному самоопределению.  **Воспитательная** - формирование чувства ответственности за свой профессиональный выбор.  **Образовательная** - расширение знаний о профессиях родителей, о том, что входит в их должностные обязанности. | Рассказы участников «Профессия моих родителей». Обсуждение «Удовлетворены ли родители своим профессиональным выбором?»  Рисунок «Профессиональный портер моей семьи»  Упражнение «Мне бы подошла профессия…».  Упражнение «Расслабление».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| **Раздел II. В поисках своего призвания** | | | | | |
| 4. | «Я властелин своего тела» | **Развивающая –** обучение навыкам саморегуляции, развитие умения нести ответственность за свои поступки.  **Воспитательная –** формирование понимания важности управлять своей жизнью.  **Образовательная –** знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация | Беседа «Что такое темперамент?» Влияние темперамента на выбор профессии. Учиться формированию умений взаимодействовать с окружающими.  Упражнения «Мои способности».  Игра «Передай эмоции».  Рисунок «Мое настроение сегодня».  Упражнение «Медитация».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, игра, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| 5. | Самоопределение | **Развивающая** – обучение навыкам анализа своих возможностей и предпочтений в профессиональном ключе;  **Воспитательная** –формирование необходимых качеств личности для дальнейшего профессионального пути;  **Образовательная** – расширение знаний о том, какие роли выполняет личности помимо профессиональных | Обсуждение «Самоанализ профессиональных предпочтений учащихся»;  Эмоционально – волевые качества личности.  Упражнение «Моя профессия похожа на….»  Рисунок «Портрет подходящей профессии».  Упражнение «Кто Я?» (методика Куна).  Упражнение «Зеркало».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| 6. | Сказочная страна | **Развивающая –** развивать адекватное поведение и сформировать позитивные эмоции;  **Воспитательная** - формирование необходимых качеств личности для дальнейшего профессионального пути;  **Образовательная –** восстановить и пополнить знания об известных сказках. | Групповая дискуссия «Сила слова». Сказкотерапия.  Упражнения «Сказочный герой», «Я – рассказчик», «Каракули».  Рисунок «Мой идеальный день».  Упражнение «Релаксация».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Групповая дискуссия, беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| **Раздел 3. Я выбираю профессию** | | | | | |
| 7. | Мой выбор | **Развивающая –** формирование понимания того, что каждая профессия играет важную роль в этом мире;  **Воспитательная** - формирование необходимых качеств личности для дальнейшего профессионального пути;  **Образовательная –** расширение знаний об известных профессиях. | Профессии по типу «Человек – человек».  Профессии по типу «Человек – природа».  Упражнение «Если я стану…».  Рисунок «Я примеряю профессии» (изображение себя в разных профессиях).  Упражнение «Танец пяти движений».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| 8. | Профессии по типу «Человек – художественный образ»,  «Человек – техника»,  «Человек – знаковая система».  Упражнение «Ресурсы».  Рисунок «Я в настоящем – я в будущем».  Упражнение «Шаги к успеху».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| 9. | Моя профессия | **Развивающая –** формирование представлений о преодолении трудностей в профессиональном мире;  **Воспитательная** – формирование принятия себя таким, какой ты есть;  **Образовательная –** расширение знаний о том, как правильно и грамотно использовать свои умения и навыки | Обсуждение «Каких ошибок следует избежать при выборе профессии?»  Секреты выбора профессии.  Профессия, в которой я себя вижу.  Упражнения «Я такой»,  «Хочу в будущем – делаю сейчас».  Упражнение «Внутренний ребенок».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| **Раздел 4. Перспективы и возможности** | | | | | |
| 10. | Мой профессиональ-ный рост | **Развивающая –** формирование представлений о том, каким образом развивать профессионально значимые качества;  **Воспитательная** – формирование в личности таких качеств как терпение и сила воли;  **Образовательная –** расширение знаний о выбранной профессии | Понятие о профессиограмме. Профессионализм. Рисунок «Мастер своего дела».  Упражнение «Мне надо»,  Обсуждение «Способы самосовершенствования».  Упражнение «Я научусь».  Рисунок «Я идеален».  Упражнение «Сад чувств».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| 11. | Моя карьера | Что такое планирование карьеры?  Рынок образовательных услуг и рынок труда в России.  Новые профессии на рынке труда .  Упражнение «Я работник».  Обсуждение и подведение итогов занятия | 1 |
| 12. | Выбор учебного заведения | **Развивающая –** развитие представлений о высших учебных заведениях России;  **Воспитательная** – формирование в личности таких качеств как терпение и сила воли;  **Образовательная –** изучение правил приема в высшие учебные заведения, подготовка к экзаменам | Что представляет собой система профессионального образования? Как подготовить себя к поступлению в профессиональное учебное заведение?  Обзор учебных заведений.  Упражнение «Пусть меня научат», «Меня выбрала профессия».  Рисунок «Я окончил школу».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, рефлексия | 1 |
| **Раздел 5. Трудоустройство** | | | | | |
| 13. | Прием на работу | **Развивающая –** развитие умения адаптироваться в новых социальных условиях;  **Воспитательная** – формирование положительного настроя на дальнейший профессиональный путь;  **Образовательная –** изучение правил и требований приема на работу, изучение прав и обязанностей работника | Как вести себя при поступлении на работу?  Самопрезентация.  Как подготовиться к собеседованию с работодателем?  Упражнение «Собеседование».  Игра «Мое рабочее место». | Беседа, обсуждение, развивающие упражнения, рефлексия | 1 |
| 14. | Составление и оформление документации.  Заявление, резюме, портфолио.  Обсуждение и подведение итогов занятия | 1 |
| 15. | Самоанализ готовности к профессиональ-ному старту | **Развивающая –** осознание готовности к профессиональному старту;  **Воспитательная** – формирование положительного настроя на дальнейший профессиональный путь;  **Образовательная –** дальнейшее расширение знаний о выбранной профессии, самосовершенствование | Игра «Лозунг моей жизни».  Упражнения «Ситуации на работе», "Волшебное путешествие", «Чемодан в дорогу». Рисунок «План счастья», «Я на работе».  Обсуждение и подведение итогов занятия | Беседа, обсуждение, развивающие и творческие упражнения, игра, рефлексия | 1 |
| **Всего часов:** | | | | | 15 |

**Литература:**

1. Аникеева, Н. П. Игра в педагогическом процессе / Н. П. Аникеева - Новосибирск. - Знание, 1989. - 256 с.
2. Аутова, П.Г. “Школа и труд” / под ред. П.Г. Атутова, В.А. Кальнес.- М.: Педагогика, 1987 г.
3. Ботякова, Л.В. Учебно-методический кабинет профессиональной ориентации: Книга для учителя” / Л.В. Ботякова, А.Е. Голомшток, С.С. Гриншпун и др. М.: Просвещение, 1986 г.
4. Дубровина, И. В. Психологическаяслужба школы: Учеб. пособие для студентов/Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1995.
5. Казарова, Е. «Проблема выбора»// Е. Казаровой // «Школьный психолог» №2, 2007г.
6. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психологического развития ребенка/ И. В, Карабанова - М., 1997.
7. Лебедева, О. А. Образовательно-коррекционная программа «Учимся управлять собой» / О. А. Лебедева – Н. Новгород, «Педагогические технологии», 2011.
8. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс — СПб.: Питер, 1997 - 688 с. (Серия "Мастера психологии")
9. Поляков, В.А. Школа и выбор профессии” / под ред. В.А. Полякова, С.Н. Чистяковой, Г.Г. Агановой.-М.: Педагогика, 1987 г. (Библиотека учителя и воспитателя).
10. Сакович, Н. А. Практика сказкотерапии/ Н. А. Сакович. — СПб.: Речь, 2004.— 224 с.