

Частное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа «Кристалл»

Рассмотрена на заседании  
кафедры воспитания  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Проверена  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Зими́на А.И.

Утверждена  
Приказом  
№ 209 от 31.08.2023 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Кирюхина Н.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Твоя профессиональная карьера»**  
**для обучающихся 10-11 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность курса** определяется значимостью формирования у обучающихся 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». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

Обучающимся для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна система профориентации в образовательном учреждении.

### **Цели программы:**

- Сформировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей;
- Повысить компетентность обучающихся в области планирования карьеры;
- Развить у обучающихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

### **Задачи курса:**

- Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовоспитания, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
- Обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб.

**Оценка достижения планируемых результатов:** эссе, анкетирование, опросы.

**Место в плане внеурочной деятельности:** Изучение курса рассчитано на 1 час в неделю (34 часа в год).

**Рабочая программа внеурочной деятельности разработана с учетом рабочей программы воспитания.**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА  
внеурочной деятельности**

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые предметные результаты освоения материала
<b>Познай себя (12 ч.)</b>			
1-3	Как добиться успеха в профессиональной карьере.	Творческое отношение к собственной жизни. Целеустремлённость в преодолении жизненных трудностей при устройстве своей профессиональной судьбы; о смысле и значении труда в жизни человека и общества;	
4-5	Зачем нужно уметь контролировать свое поведение. Тест» Уровень субъективного контроля».	Практическая работа: составление индивидуальной программы самовоспитания. Свойства нервной системы. Ограничения при выборе профессии. Компенсаторные возможности за счет выработки индивидуального стиля деятельности. Темперамент в профессиональном становлении личности. Характерологические особенности личности. соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;	
6-8	Ваши ценности в жизни.	Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысл и цель жизни человека. Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Определение понятий «наличное Я», «желаемое Я». Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии.	определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
9-10	Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Практическое задание: выполнение опросника «Беспокойство-тревога», методики "Незаконченные предложения" определения понятий «тип нервной системы», «темперамент», «характер», «самооценка»; · типы нервной системы;	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>· типы темперамента;</li> <li>· определение понятия «потребности»;</li> <li>· виды потребностей;</li> <li>· особенности делового общения;</li> </ul> <p>определение понятия «конфликт»;</p>	
11	Психологический практикум. Творческое мышление.	Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.	определения понятий «ощущение», «восприятие», «представление», «воображение»; · определения понятий «мышление», «интеллектуальная сфера», «интеллект»; · виды мышления; · формы логического мышления: понятие, суждение, умозаключение; · основные операции мышления;
12	Общительны ли Вы?	Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности. положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека.	определение понятия «способности»; · основные виды способностей; · особенности интеллектуальной сферы; · типы интеллекта.
<b>Погружение в практику - лучший способ принятия верного решения (22 ч.)</b>			
13-14	Достижение успеха.	Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности. о смысле и значении труда в жизни человека и общества	
15-19	Первые шаги в выборе профессии.	Система профессионально-технического образования. Подготовка рабочих на производстве Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений. Источники получения информации о профессиях, учебных заведениях и вакансиях. Возможности компьютерных сетей для получения информации о профессиях и учебных заведениях.	анализировать профессиональную деятельность по основным признакам; составлять формулу профессии;

20-21	Можно ли выбрать профессию?	Практическая работа: состав, анализ личного профессионального плана составлять план подготовки к профессиональному самоопределению; анализировать профессиограммы и психограммы; выполнять профессиональные пробы	
22-23	Практические игровые упражнения	Практическое задание: выполнение "Диагностическо-дифференциального опросника Климова"	Уметь: - обосновывать наличие у себя специальных способностей, влияющих на профессиональный выбор
24-25	Знакомство со словарем профессий	Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное, специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность». Основные характеристики профессии правила выбора профессии; понятие о профессиях, специальностях, должностях;	
26-27	Где учиться и как искать работу.	Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средства труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сфера материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.	Ориентироваться в сфере образовательных услуг;
28-29	Рынок и его требования к профессионалу	Сущность рынка труда и принципы его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Омской области.	Отбирать информацию о вакансиях рабочих мест города, региона, страны, зарубежья;
30	Выполнение профессиональной пробы человек -	Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность,	· выявлять тип своей будущей профессии; · определять свои

	природа.	способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка формирования и развития способностей. Способности и выбор профессии. Типы профессий и специальные способности.	профессиональные предпочтения;
31	Человек, среда, машины и автоматы	Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Виды профессиональной этики. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.	Составлять резюме в период поступления на работу; Формировать личный имидж для построения карьеры.
32	« За» и «Против».	Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности. положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека.	понятия об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
33-34	Проект «Профессиональная карьера».	Защита профессий типа "человек-человек", "человек- техника» "человек-знак", "человек-природа", «человек-художественный об выявлять собственные интересы и склонности в профессиональной сфере деятельности; · делать вывод о необходимости соотносить свои желания («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»); · называть мотивационные факторы выбора профессии; · называть ошибки, которые могут быть допущены при выборе профессии; · перечислять основания, по которым предпочтительнее осуществлять выбор профессии.	Планировать социально- профессиональное развитие карьеры

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **освоения курса внеурочной деятельности:**

#### **Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

#### **Регулятивные УУД:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **Познавательные УУД:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами);
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1-3	Как добиться успеха в профессиональной карьере.	3	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
4-5	Зачем нужно уметь контролировать свое поведение. Тест» Уровень субъективного контроля».	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
6-8	Ваши ценности в жизни.	3	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
9-10	Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
11	Психологический практикум. Творческое мышление.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
12	Общительны ли Вы?	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
13-14	Достижения успеха	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
15-19	Первые шаги в выборе профессии.	5	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
20-21	Можно ли выбрать профессию?	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
22-23	Практические игровые упражнения	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
24-25	Знакомство со словарем профессий	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
26-27	Где учиться и как искать работу.	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
28-29	Рынок и его требования к профессионалу	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
30	Выполнение профессиональной пробы человек - природа.	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
31	Человек , среда, машины и автоматы	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
32	« За» и «Против».	1	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>
33-34	Проект « Профессиональная карьера».	2	<a href="https://profigrad.bvbinfo.ru/">https://profigrad.bvbinfo.ru/</a>