



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 150 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ЧУДАЙКИНА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено:
на заседании ШУМО
Протокол от 29.08.2019г. №1
Председатель ШУМО
 Чернова Т.В.

Проверено:
заместитель директора по УВР
 Копасова Е.А.
29.08.2019г. _____



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я и моя профессия»
для 10 класса**

Уровень общего образования: среднее общее образование

Программу разработал: Копасова Елена Александровна,
учитель русского языка и литературы

Количество часов: 34 ч
10 класс – 34 ч (1 час в неделю, 34 учебные недели)

Самара 2019 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

понимать социальную и личностную значимость правильного профессионального самоопределения;
ориентироваться в ситуации выбора профессии;
осознавать возможные ошибки и затруднения при выборе профессии;
принимать правила выбора профессии;
сформировать понятие о профессиях, специальностях, должностях;
понимать сущность и этапы выполнения профессиональных проб;
выполнять требования к выполнению и оформлению творческого проекта «Мой выбор».

Предметные:

знать способы классификации профессий, понятие о психофизиологических особенностях личности, связанных с выбором профессии;
ориентироваться в отраслях экономики;

Метапредметные:

- уметь пользоваться источниками информации о профессиях, профессиональных учебных заведениях и рынке труда;
- определять формулу профессии;
- проводить общий анализ профессиональной деятельности, анализировать требования профессий к человеку;
- выявлять свои профессионально важные качества;
- соотносить свои возможности с требованиями будущей профессии;
- выполнять профессиональные пробы;
- пользоваться профессиограммами и психограммами;
- выбирать способ приобретения будущей профессии;
- получать профессиональную консультацию;
- заполнять карту самоконтроля своей готовности к профессиональному самоопределению;
- выполнять, оформлять и защищать творческий проект «Мой выбор» с электронной презентацией.

Содержание курса

Раздел 1 «Основы профессионального и жизненного самоопределения» (5 ч)

1. Введение в курс «Профессиональное самоопределение» - 1 час.

Цели и задачи курса. Содержание и специфика занятий. Структура, порядок выполнения и защиты творческого проекта «Мой выбор». Литература по курсу.

Практическая работа. Составление словаря к занятию.

2. Основы жизненного и профессионального самоопределения. — 1 час.

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.

Практическая работа. Выписать в тетрадь опорные понятия. Сформулировать и записать в тетрадь смысл и цель своей жизни.

Проведение дидактической игры «Эпитафия».

3. Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития — 1 час.

Компоненты процесса профессионального самоопределения: трудолюбие, интерес к работе, потребность в профессиональном самоопределении, профессиональный интерес, склонность, профессиональный идеал, мотивы выбора профессии, профессиональное самопознание, профессиональное призвание. Показатели профессионального самоопределения: мечта о профессии, профессиональное намерение, профессиональное стремление. Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.

Практическая работа. Выписать в тетрадь опорные понятия. Выписать в тетрадь и осмыслить высказывание Г. К. Жукова: «Далеко в жизни уходит тот, кто идёт твёрдо к избранной цели. Найди в молодости свою профессию, определи жизненную дорогу и иди по ней упорно к намеченной цели — тогда удастся у тебя жизнь».

4. Значение, ситуация и правила выбора профессии — 1 час.

Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии: «Хочу-Могу-Надо». Требования к выбору профессии. Условия оптимального (правильного) выбора профессии. Правила выбора профессии. Пути приобретения профессии.

Практическая работа. Записать в тетрадь опорные понятия и правила выбора профессии.

Проведение диспута «Кем быть?».

Выявление профессиональных интересов по методике «Карта интересов».

5. Типичные ошибки при выборе профессии — 1 час.

Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий. Незнание правил выбора профессий. Незнание себя.

Практическая работа. Решение ситуаций выбора профессий. Заполнить таблицу:

Незнание мира профессий	Незнание себя	Незнание правил выбора профессии
1. Устаревшие представления о характере труда и условиях труда в конкретных профессий.	1. Необъективная оценка своих возможностей	1 Отождествление учебного предмета с профессией
2. Предубеждения в отношении престижности профессии	2. Неумение соотнести свои способности с требованиями профессии	2 Перенос отношения к человеку на профессию
		3 Выбор профессии «компанию»
		4 Неумение определить пути приобретения профессии

Раздел 2. Мир труда и профессий (5 ч)

1. Профессия и специальность: происхождение и сущность — 1 час.

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 профессий.

Практическая работа. Запись в тетрадь основных опорных понятий. Проведение дидактической игры «Профессия, должность, специальность» и викторины «Кто больше знает профессий». Упражнение «Цепочка профессий».

2. Многообразие мира труда — 1 час.

Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средство труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сферы материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.

Практическая работа. Записать основные понятия. Заполнить таблицу:

Позиции	Содержание
---------	------------

Моя будущая профессия

Сфера экономики

Отрасль экономики

Сектор экономики

3. Классификация профессий. Формула профессии — 1 час.

Способы классификации профессии, их достоинства и недостатки. Классификационные признаки. Классификация профессии Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессии. Отделы профессий. Группа профессии. Формула профессий и ее роль в процессе подготовки учащихся к профессиональному самоопределению.

Практическая работа. Запись в тетрадь основных понятий. Дидактическая игра «Классификация профессии». Определение школьниками формулы своей будущей профессии.

4. Профессиональная деятельность и карьера человека — 1 час.

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнение таблицы:

Позиции	Содержание
Моя будущая профессия	
Цель деятельности	
Задачи деятельности	
Предмет труда	
Средства труда	
Результаты труда	
Требуемый уровень образования	
Возможности профессионального роста (разряд, класс, категория, звание)	
Возможная заработная плата	

5. Рынок труда и его требования к профессионалу — 1 час.

Сущность рынка труда и принципа его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Республики Бурятия.

Практическая работа. Записать в тетрадь опорные понятия. Изложить в тетради сведения о личных и профессиональных качествах, профессионального идеала, которого можно считать образцом для подражания в будущей профессиональной деятельности.

Раздел 3. Человек и профессия (13 ч)

1. Профессионально важные качества личности - 2 час.

Сущность и структура профессионально важных качеств человека. Направленность личности, показатели профессиональной направленности. Ориентация на группу родственных профессий. Профессиональное призвание. Знания, умения, навыки. Типологические особенности человека. Общение, особые и специфические профессионально важные качества личности.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнить таблицу:

Профессиональные качества, необходимые для овладения выбранной мною профессией		
общение	особенные	специфические

2. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии -1 час.

Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение склонностей школьников к сфере профессиональной деятельности (методика ОПГ) и мотивов выбора будущей профессии (анкета мотивов выбора профессии).

3. Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении - 1 час.

Ценностная ориентация, как избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его убеждений, установок и предпочтений. Система ценностных ориентации, виды ценностей.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение ценностей школьников с помощью методики «к чему стремятся люди в жизни».

4. Особенности психических процессов и выбор профессии -1 час.

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.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятии. Определение особенностей познавательных психических процессов и эмоционально-волевой сферы школьников по различным методикам.

5. Темперамент и выбор профессии — 2 час.

Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности человека *Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятии. Определение типа темперамента школьников по методике Айзенка.

6. Характер и выбор профессии - 2 час.

Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной собственности. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятии. Определение особенностей характера по методике «Мой характер».

7. Роль способностей в профессиональной деятельности — 1 час.

Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность, способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка формирования и развитие способностей. Способности и выбор профессии. Типы профессии и специальные способности.

Практическая работа. Запись в тетради опорных понятии. Выявление склонностей и способностей учащихся при помощи методики «КОС» и «Определение склонностей».

8. Тип личности и выбор профессии — 1 час.

Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей: реалистические (практические), интеллектуальные, артистические, социальные, предприимчивые (предпринимательские), конвенциональный (упорядочивающий); предпочитаемые сферы деятельности. Взаимоотношения типов людей: схожие и противоположные типы. Тип личности и профессиональная деятельность.

Практическая работа. Запись в тетради опорных понятии. Выявления типов личности по методике Дж. Холланда.

9. Здоровье и выбор профессии — 1 час.

Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их выявления на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения

профессиональной пригодности при различных заболеваниях. Укрепление здоровья в состоянии с требованиями профессии.

Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление школьниками особенностей своего здоровья по методике «Карта здоровья».

10. Профессиональная пригодность и самооценка — 1 час.

Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. «Образ — Я», как система представлений о себе. Структура «Образа — Я»: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Реальное «Я», идеальное «Я», «Я» - глазами других людей. «Я — концепция», как динамическая система представлений человека о самом себе. Самооценка как компонент «Я — концепций». Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление по различным методикам профессиональной пригодности школьников к предполагаемым видам деятельности. Выявление уровня самооценки школьников при помощи методики «Уровень самооценки».

Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (11 ч)

1. Анализ профессиональной деятельности — 1 час.

Источники информации о профессиях. Сущность, назначение и структура профессиограммы. Психограмма как составная часть профессиограммы. Роль профессиограмм и психограмм в подготовке учащихся к профессиональному самоопределению. *Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с профессиограммами. Разработка профессиограммы предполагаемой профессии.

2. Профессиональные пробы и творческие проекты — 1 час.

Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении. Содержание профпроб по типам профессий. Этапы выполнения и уровни сложности профпроб. Аспекты профпроб: технологический, ситуативный, функциональный. Индивидуальные и групповые профпробы. Анализ и оценка выполненных профпроб.

Сущность и классификация творческих проектов. Требования к творческим проектам. Этапы выполнения творческих проектов.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Дидактическая игра «Человек — профессия». Игровые упражнения «Кто есть кто», «Спящий город».

3. Профильное обучение предпрофильная подготовка – 1 час.

Цели, задачи и содержания профильного обучения старшекласников. Структурное содержание профильного обучения: базовые предметы, профильные предметы, курсы по выбору. Профили обучения. Цели и задачи предпрофильной подготовки выпускников основной школы. Компоненты предпрофильного обучения: краткосрочные курсы по выбору, профессиональная информация, профессиональная консультация и диагностика.

Практическая работа. Запись в тетради опорных понятий.

4. Пути получения профессионального образования – 1 час.

Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального обучения. Уровни профессионального образования: начальное, среднее, высшее, послевузовское. Профессиональные образовательные учреждения. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий, видов учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, ознакомления с учебными заведениями Алтайского края.

5. Профессиональная консультация – 1 час.

Сущность, цель, задачи профессиональной консультации. Виды и задачи профессиональной консультации. Формы проведения профессиональных консультаций. Подготовка учащихся к профессиональной консультации.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Составления перечня вопросов к профконсультантам. Дидактическая игра «Профессиональное консультирование».

6. Профессиональное саморазвитие и самовоспитание – 1 час.

Человеческие ресурсы. Виды возможностей человека: интеллектуальные, физические, специальные. Профессиональное саморазвитие: сущность, способы и приемы саморазвития человеком своих профессионально важных качеств.

Профессиональное самовоспитание. Методы профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Составление школьниками плана подготовки к приобретению профессии.

7. Готовность к профессиональному самоопределению – 1 час.

Готовность к профессиональному самоопределению. Показатель готовности к профсамоопределению, ее уровни. Принятие решения о профессиональном выборе.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнение карты готовности к профессиональному самоопределению.

8. Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление – 3 час.

Цели и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проекта.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с примерами творческих проектов «Мой выбор», выполненными учениками предыдущих классов. Выполнение и оформление проекта.

9. Защита творческих проектов «Мой выбор» – 1 час.

Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри. Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимися пояснительной записки и результатов профпроб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.

Практическая работа. Представление и защита проектов.

Виды деятельности: экскурсии, встречи, семинар, диагностические занятия и др.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы организации занятий
<i>Раздел 1 «Основы профессионального и жизненного самоопределения» (5 ч)</i>			
1	Введение в курс	1	Индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая
2	Основы жизненного и профессионального самоопределения. Смысл и цель жизни человека	1	
3	Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития	1	
4	Значение, ситуация и правила выбора профессии	1	
5	Типичные ошибки при выборе профессии	1	

Раздел 2 «Мир труда и профессий» (5 ч)			
6	Профессия и специальность: происхождение и сущность	1	Индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая
7	Многообразие мира труда	1	
8	Классификация профессий. Формула профессии	1	
9	Профессиональная деятельность и карьера человека	1	
10	Рынок труда и его требования к профессионалу	1	
Раздел 3 «Человек и профессия» (13 ч)			
11-12	Профессионально важные качества личности	2	Индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая
13	Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии	1	
14	Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении	1	
15	Особенности психических процессов и выбор профессии	1	
16-17	Темперамент и выбор профессии	2	
18-19	Характер и выбор профессии	2	
20	Роль способностей в профессиональной деятельности	1	
21	Тип личности и выбор профессии	1	

22	Здоровье и выбор профессии	1	
23	Профессиональная пригодность и самооценка	1	
Раздел 4 «Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении» (11 ч)			
24	Анализ профессиональной деятельности	1	Индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая
25	Профессиональные пробы и творческие проекты	1	
26	Профильное обучение и предпрофильная подготовка	1	
27	Пути получения профессионального образования	1	
28	Профессиональная консультация	1	
29	Профессиональное саморазвитие и самовоспитание	1	
30	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	
31-33	Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление	3	
34	Защита творческих проектов «Мой выбор»	1	

