

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета

Протокол 30 августа 2023 г.

№ 7

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол 30 августа 2023 г.

№ 9.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

МБОУ «СОШ № 6»

от 30 августа 2023 № 183 -Д

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

## **«Твоя профессиональная карьера»**

*(указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом)*

**10 класс (ФГОС СОО)**

*(указать класс (уровень образования))*

**1 год**

*(указать срок реализации)*

Составила: Шавырина И.В., педагог-  
психолог

г. Новомосковск, 2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Твоя профессиональная карьера» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Курс «Твоя профессиональная карьера» позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

Целью системы профессиональной ориентации в рамках реализации ФГОС СОО является формирование у учащихся способности выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда. В связи с этим профессиональная ориентация призвана в школе решить задачу формирования личности работника нового типа, что обеспечит эффективное использование кадрового потенциала и рациональное регулирование рынка труда.

Особо значимой является проблема приобретения учащимися адекватных представлений о профессиональной деятельности, избираемой профессии и собственных возможностях, активного развития их, формирования потребности и умения включаться в общественный производительный труд и социальные отношения трудового коллектива. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего выступает как неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса при обязательном дополнении его информационной и консультативной работой, практической деятельностью для развития склонностей и способностей, учащихся к труду.

Цели:

- актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе профессиональных проб;
- развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи:

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, 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.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты освоения курса:**

- сформировано мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- проявляет готовность к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- развита компетенция сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- проявляет готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

### **Метапредметные результаты освоения курса:**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- 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.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- 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;

- осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

#### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

**Предметные результаты:**

**Выпускник должен знать:**

- способы проектирования конкретных версий продолжения образования;

**уметь:**

— выделять варианты выбора из предлагаемых образовательным пространством или конструировать собственные версии образовательного и профессионального самопродвижения;

— ставить профессиональную и образовательную цель;

— эффективно организовывать внутренние и внешние ресурсы для достижения поставленной задачи.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### 1. Вводное занятие — 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Входной контроль.

#### 2. Внутренний мир человека и возможности его познания — 2 ч.

##### 1. Понятие личности.

Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека.

##### 2. Практическая работа №1 «Составление «дерева» психологических качеств личности».

#### 3. Многообразие мира профессий — 1ч.

Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

#### 4. Представление о себе и проблема выбора профессии — 2 ч.

##### 1. Представление о себе и проблема выбора профессии.

«Образ «Я» как система представлений о себе. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

##### 2. Практическая работа №2 «Составление словаря профессий».

#### 5. «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо») — 2 ч.

##### 1. «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»).

«Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности.

##### 2. Практическая работа №3 «Личный профессиональный план».

#### 6. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу») — 2 ч.

##### 1. Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

(Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.)

**2. Практическая работа №4 «Диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности».**

**7. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») — 2 ч.**

**1. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).** (Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.)

**2. Практическая работа №5 «Знакомство с описаниями профессий».**

**8. Социальные проблемы труда («надо») — 3ч.**

**1. Разделение труда. Содержание и характер труда.**

(Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций. Профессионализация. Специализация. Квалификация.)

**2. Процесс и условия труда.** (Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.)

**3. Практическая работа №6 «Труд в современном обществе».**

**9. Социально-психологический портрет современного профессионала — 2 ч.**

**1. Социально-психологический портрет современного профессионала.** (Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений.)

**2. Практикум №7 - Деловая игра «Мэрия».**

**10. Анализ профессий — 2 ч.**

**1. Основные признаки профессиональной деятельности.** (Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии. Понятие о профессиограмме.)

**2. Классификация профессий.** (Способы классификации профессий. Профессия типа «человек-человек», «человек-Знаковая сила», «человек – художественный образ», «человек-техника», «человек-природа».)

**11. Здоровье и выбор профессии — 1ч.**

(Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.)

**12. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности — 2 ч.**

**1. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.** (Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.)

**2. Практикум №8 - Диагностические процедуры. Теппинг-тест; проба Ланчиса.**

**13. Темперамент в профессиональном становлении личности — 2 ч.**

**1. Темперамент в профессиональном становлении личности.** (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.)

**2. Практическая работа № 9. «Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях».**

**14. Ведущие отношения личности и типы профессий — 2 ч.**

**1. Ведущие отношения личности и типы профессий.**

(Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией). Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения). Отношение к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания. Отношение к предметному миру.)

**2. Практикум № 10- Деловая игра «Модель идеального города».**

**15. Эмоциональные состояния личности — 2 ч.**

**1. Эмоциональные состояния личности.** (Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

**2. Практическая работа №11. «Самонаблюдение за динамикой настроения».**

**16. Волевые качества личности — 1ч.**

(Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.)

**17. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда — 9**

**1. Способность к запоминанию.** Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.)

**2.Способность быть внимательным.** (Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.)

**3.Способность оперировать пространственными представлениями.**

(Роль образов в процессе переработки информации. Значение способности строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач.)

**4.Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями.**

(Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей.)

**5.Способность изменять способы интеллектуальной деятельности.**

(Психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности. Познавательные «барьеры» в различных типах профессий, возможности их преодоления. Способность к ломке шаблонных связей как условие оригинальности интеллектуальной деятельности.)

**6. Индивидуальные стили кодирования информации.**

(Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной и чувственно-сенсорной. Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности.)

**7.Индивидуальные стили переработки информации.**

Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего.)

**8.Практикум №12 –диагностические процедуры методики «Свободная сортировка», «Включение фигуры»**

**9. Практикум №13 –диагностические процедуры методики «Свободная сортировка», «Включение фигуры».**

**18. Неисчерпаемость человеческих ресурсов — 2 ч.**

**1. Неисчерпаемость человеческих ресурсов.**

(Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания.)

**2. Практическая работа №14. «Составление индивидуальной программ самовоспитания».**

**19. Человек в новых социально-экономических условиях — 3ч.**

**1. Структурная перестройка экономики.** (Новая индустриализация. Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Конверсия.) Развитие сельского хозяйства. Земельная реформа. Фермерство.)

**2. Экологические проблемы и их решение.** (Хозяйственный механизм: экономические рычаги, управление. Разгосударствление экономики. Приватизация. Хозяйственная инициатива. Коммерческий риск. Маркетинг. Менеджмент. Контрактные связи. Малый бизнес. Иностраннные инвестиции.)

**3. Практикум №15 - Сюжетно-ролевая игра «Пресс-конференция».**

**20. Человек среди людей — 4 ч.**

**1. Личность и межличностные отношения в группах.** (Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.)

**2. Виды общения.** Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций.

**3. Диагностические процедуры.** (Опросники «Потребность в общении», «Диагностика межличностных отношений», «Эмпатия».)

**4. Развивающие процедуры.**

(Элементы социально-психологического тренинга (умение вести диалог, поведение в конфликтных ситуациях). Психотехническая игра «Угадай человека».)

**21. Современный рынок труда и его требования к профессионалу — 3 ч.**

**1. Разнообразные виды предприятий и форм собственности.** (Акционерные общества, концерны, хозяйственные ассоциации, объединения. Кооперация, аренда, индивидуальная трудовая деятельность. Новый тип организации людей производственной деятельности в условиях рыночной экономики. Самоокупаемость. Самофинансирование.)

**2. Рынок, его функции, структура.** (Спрос и предложение, методы их регулирования. Внутренний и внешний рынок. Конкуренция. Конъюнктура рынка. Формирование рыночной инфраструктуры. Развитие предпринимательства. Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Прогнозирование состояния рынков рабочей силы. Занятость населения. Безработица. Перспективы изменения мира профессий в связи с НТП.)

**3. Практическая работа №16 «Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет».**

**22. Пути получения профессии — 1 ч.**

(Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Подготовка рабочих на производстве. Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов. Возможности квалификационного роста.)

**23. Моя профессиональная карьера — 4 ч.**

**1. Понятие о профессиональной карьере.** (Критерии профессиональной компетентности.)

**2. Индивидуальный профессиональный план.**

**3. Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.**

**4. Практическая работа №17. «Анализ личного профессионального плана». (1ч.)**

**24. Оценка способности школьников к выбору профессии — 4ч.**

**1. Общие основы оценки способности личности к выбору профессии.**

**2. Оценка способности к самоанализу.** (Анализу профессии, самореализации в различных видах профессиональной деятельности профессиональных пробах.)

**3. Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося.**

**4. Практическая работа №18. «Определение способности школьников к выбору профессии».**

**25. Индивидуальный профессиональный план – 1ч.**

**1. Практическая работа №19. «Составить свой индивидуальный профессиональный план».**

**26. Итоговый тест – 1ч.**

**27. Профконсультационные услуги —6 ч.**

(Виды профконсультации. Возможность получения профессиональной и медицинской консультации.)

**28. Итоговый тест по пройденному курсу – 1 час**

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс 34 недели

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой</p>			



	на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;			
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	Лекция	
2	Понятие личности. Практическая работа №1 «Составление «дерева» психологических качеств личности».	1	Лекция с элементами беседы. Практикум	
3	Многообразие мира профессий. Представление о себе и проблема выбора профессии. Практическая работа №2 «Составление словаря профессий».	1	Лекция с элементами беседы. Практикум	
4	«Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»). Практическая работа №3 «Личный профессиональный план».	1	Лекция с элементами беседы. Практикум	
5	Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Практическая работа №4 «Диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности».	1	Лекция с элементами беседы. Практикум	
6	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Практическая работа №5 «Знакомство с описаниями профессий».	1	Лекция с элементами беседы. Практикум	
7	Разделение труда. Содержание и характер труда	1	Беседа	
8	Процесс и условия труда Практическая работа №6 «Труд в современном обществе».	1	Лекция с элементами беседы. Практикум	
9	Социально-психологический портрет современного профессионала. Практикум №7 - Деловая игра «Мэрия».	1	Лекция с элементами беседы. Практикум	
10	Основные признаки профессиональной деятельности. Классификация профессий	1	Беседа. Практикум	
11	Здоровье и выбор профессии	1	Беседа.	
12	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Практикум №8 - Диагностические процедуры. Теппинг-тест; проба Лан-чиса	1	Беседа. Практикум	

13	Темперамент в профессиональном становлении личности Практическая работа № 9. «Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях».	1	Беседа. Практику м	
14	Ведущие отношения личности и типы профессий. Практикум № 10- Деловая игра «Модель идеального города».	1	Беседа. Практику м	
15	Эмоциональные состояния личности. Практическая работа №11. «Самонаблюдение за динамикой настроения».	1	Беседа. Практику м	
16	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда. Практикум №12 – диагностические процедуры методики «Свободная сортировка», «Включение фигуры»	1	Беседа. Практику м	
17	Неисчерпаемость человеческих ресурсов. Практическая работа №13. «Составление индивидуальной программ самовоспитания».	1	Беседа. Практику м	
18	Человек в новых социально-экономических условиях. Практикум №14 - Сюжетно-ролевая игра «Пресс-конференция».	1	Беседа. Практику м	
19	Человек среди людей	1	Беседа	
20	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	1	Беседа	
21	Разнообразные виды предприятий и форм собственности Практическая работа №15 «Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет».	1	Беседа. Практику м	
22	Пути получения профессии	1	Беседа	
23	Моя профессиональная карьера. Понятие о профессиональной карьере. Индивидуальный профессиональный план	1	Беседа	
24	Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение. Практическая работа №16. «Анализ личного профессионального плана	1	Беседа. Практику м	
25	Оценка способности школьников к выбору профессии	1	Беседа	
26	Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося. Практическая работа №17. «Определение способности школьников к выбору профессии».	1	Беседа. Практику м	
27	Практическая работа №19. «Составить свой индивидуальный профессиональный план»	1	Беседа. Практику м	
28	Экскурсия на предприятие	1	Экскурси я	
29	Экскурсия на предприятие	1	Экскурси я	
30	Профконсультационные услуги	1	Консульт ация	
31	Профконсультационные услуги	1	Консульт ация	
32	Профконсультационные услуги	1	Консульт ация	

33	Итоговый тест по пройденному курсу – 1 час	1	Тестирование	
34	Подведение итогов	1		