

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Мельникова Н.И.» городского округа Самара  
(МБОУ Школа № 63 г.о. Самара)

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании педагогического  
коллектива  
Протокол № 1  
от 05.09.2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Школы № 63  
г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Цибарева

Приказ № 323 -од от 05.09 .2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности для обучающихся**  
**«Я и моя профессия (предпрофильная подготовка)»**  
**(9 класс)**

Самара, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Я и моя профессия» по социальному направлению разработана для обучающихся 9 класса в соответствии с требованиями ФГОС. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта воспитательный процесс должен строиться на основе развития у обучающихся психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению. Правильный выбор профессии – один из значимых факторов успешности в жизни человека. В жизни каждого человека профессиональная деятельность занимает важное место.

Направление внеурочной деятельности - социальное. Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и моя профессия» для 10 классов разработана в соответствии с :

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепцией развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844).

Программа курса внеурочной деятельности «Я и моя профессия» социальной направленности составлена на основе авторской образовательной программы «Психология и выбор профессии». Программа предпрофильной подготовки Резапкина Галина Владимировна, филолог, психолог, старший научный сотрудник Центра практической психологии образования Академии социального управления, преподаватель Института практической психологии личности и Московского института открытого образования.

### **Актуальность программы**

Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Мир профессий огромен. Найти свое место в нем, обрести уверенность в себе, стать профессионалом – процесс длительный. Проблема профессиональной ориентации с учётом личностных факторов становится в наши дни, как никогда актуальна. Данной программой определяется, что обучающиеся понимают роль и место психологической компетентности в построении правильно жизненной стратегии и успешного достижения поставленных целей. Успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности, показателем психического развития, способностью к самоанализу, уровнем мотивации. 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.

Программа «Я и моя профессия» направлена на расширение кругозора обучающихся по профориентации и создание условий для формирования личностных качеств.

Занятия по программе «Я и моя профессия» позволяет обучающимся изучить свои возможности и потребности, поможет соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, сделать обоснованный выбор профиля в школе, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

Программа содержит учебный материал, актуальный и полезный не только для развития учебной мотивации и выбора профиля обучения, но и для повседневной жизни, расширения кругозора школьников.

Данный курс позволяет обучающимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности.

### **Цель:**

формирование у обучающихся знаний о мире профессий и создание условий для готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению в будущем.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- расширять у детей представления о разнообразии профессий на основе характерных трудовых процессов и результатов труда, представлении о структуре труда (цель, мотив, материал, трудовые действия, результат);
- расширять знания детей о родных людях, их профессиях, значимости их труда в семье и обществе;
- активизировать в речи слова, родовые понятия и видовые обобщения, связанные с темой, учить выражать свое отношение к той или иной профессии.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать в детях чувство уважения к труду взрослых;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, создание положительной основы для воспитания социально-личностных чувств;
- воспитание физических, психологических, социальных качеств, необходимых для полноценного развития личности.

### **Режим занятий**

Курс рассчитан на 34 ч. в год, 1 час в неделю. Время одного занятия – 45 минут. Занятия проводятся во время, отведённое для внеурочной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Курс внеурочной деятельности «Я и моя профессия» ориентирован на формирование личностных и метапредметных результатов обучающихся.

### **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 отношения 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 социальному направлению «Я и моя профессия» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД**

- высказывать своё предположение (версию), работать по плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД**

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

#### **Коммуникативные УУД**

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

### **Предметные результаты:**

- усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);
- сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение базовым понятийным аппаратом, необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

## **Воспитательные результаты**

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием обучающихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

- **когнитивный** (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);
- **мотивационно-ценностный** (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);
- **деятельностно-практический** (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

*Первый уровень результатов* – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной социальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:

- на первом уровне профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;
- на втором уровне профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессионально ориентированных поступков;
- на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения

ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

Занятия по Программе комбинированного типа. Они включают в себя теоретический аспект и практическую деятельность (игры, тренинги, практические занятия, диспуты).

### **Формы и методы проведения занятий**

- беседы;
- дискуссии;
- ролевые игры;
- тестирование

### **Ожидаемые результаты:**

1. формирование знаний обучающихся о специфике современного рынка труда и его развитии;
2. формирование у обучающихся адекватных представлений о себе и своём профессиональном соответствии;
3. принятие обучающимися предварительного решения о профессиональном выборе;
4. создание условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

По окончании курса обучающиеся должны знать алгоритм стратегии выбора профессии и целеполагания, состояние современного рынка труда, пути получения профессии.

По завершении курса обучающиеся пишут письменную работу в форме составления резюме и сочинение «Я и моя профессия».

### **Содержание программы**

Этот курс даёт информацию о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями, сформировать умения и навыки общего труда на пользу людям, культуры труда, расширит знания о производственной деятельности людей, о технике, о воспитании уважения к людям труда, понимании значения труда в жизни человека. Труд – как целесообразная деятельность человека, направленная на создание материальных и культурных ценностей. Труд как основа и неперемное условие жизнедеятельности человека. Труд как средство развития мышления, способностей, интересов человека, приобретения знаний, умений и навыков, совершенствования воли и формирования характера. Содержание труда как функциональные особенности конкретного вида трудовой деятельности, обусловленные предметом труда, средствами труда и особенностями организации производственного процесса (ответственность и сложность труда, уровень технической оснащённости и другие). Процесс труда: затраты человеческой энергии, взаимодействие работника со средствами производства и производственные взаимодействия работников друг с другом по горизонтали и вертикали. Условия труда как совокупность элементов производственной среды, оказывающих влияние на функциональное состояние человека, его работоспособность, здоровье, отношение человека к труду и эффективность труда.

В курсе «Я и моя профессия» рассматриваются:

- 1.Классификация профессий по типам, классам, группам, отделам.
- 2.Секреты выбора профессии «хочу», «могу», «надо».
- 3.Склонности и интересы в профессиональном выборе.
4. Возможности личности в профессиональной деятельности.
- 5.Рынок труда и современные требования к профессионалу.
6. Интеллектуальные способности и успех в профессиональном труде.
7. Слагаемые выбора профессии.

### **Тема 1. Введение**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

### **Тема 2. Познавательные процессы и способности личности**

Память. Внимание. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.

### **Тема 3. Психология личности**

Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер. Самооценка. Самоопределение. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды. Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов.

Способы разрешения конфликтов. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды. Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.

### **Тема 4. Мир профессий**

Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации. Характеристика труда: характер, процесс и условия труда.

Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы. Типы профессий. Матрица выбора профессии. Характеристика профессий типа «человек-человек», «человек-техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ». Профессионально важные качества (ПВ).

Этот раздел даёт информация о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями, сформировать умения и навыки общего труда на пользу людям, культуры труда, расширит знания о производственной деятельности людей, о технике, о воспитании уважения к людям труда, понимании значения труда в жизни человека. Труд – как целесообразная деятельность человека, направленная на создание материальных и культурных ценностей. Труд как основа и неперемнное условие жизнедеятельности человека. Труд как средство развития мышления, способностей, интересов человека, приобретения знаний, умений и навыков, совершенствования воли и формирования характера. Содержание труда как функциональные особенности конкретного вида трудовой деятельности, обусловленные предметом труда, средствами труда и особенностями организации производственного процесса (ответственность и сложность труда, уровень технической оснащенности и другие). Процесс труда: затраты

человеческой энергии, взаимодействие работника со средствами производства и производственные взаимодействия работников друг с другом по горизонтали и вертикали. Условия труда как совокупность элементов производственной среды, оказывающих влияние на функциональное состояние человека, его работоспособность, здоровье, отношение человека к труду и эффективность труда.

### Тема 5. Профессиональное самоопределение

Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности.

Профпригодность. Понятие компенсации способностей. Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо»). «Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо». Мотивационные факторы выбора профессии.

Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.

### Тема 6. Мои перспективы

Понятие карьеры. Виды карьеры. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должности. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение личного профессионального плана.

Этот раздел помогает обучающимся разобраться в себе, что они хотят в этой жизни, что могут, и что им не по силам. Направляет на понятие что ему нужно сделать, чтобы его планы были осуществимыми. Составляется маршрут обучающихся после школы: пойдут учиться, работать, будут создавать семью.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Общее кол-во часов
1.	<b>I. Введение.</b> Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека	1
2.	<b>II. Познавательные процессы и способности личности.</b> Что я знаю о своих возможностях?	1
3.	Особенности мышления	1
4.	Память и внимание	1
5.	Склонности и интересы в выборе профессий	1
6.	Типы нервной системы. Темперамент. Характер. Самооценка	1
7.	Эмоциональное состояние и приёмы саморегуляции	1
8.	Общение. Деловое общение. Конфликт. Способы разрешения конфликтов.	1
9.	<b>III. Мир профессий</b> «Что такое профессия?» Психологические типы профессий.	1
10.	Классификация профессий. Формула профессии.	1
11.	Типы профессий. Матрица выбора профессий.	1
12.	Характеристика профессий типа «человек - человек»	1

13.	Характеристика профессий типа «человек - техника»	1
14.	Характеристика профессий типа «человек - знаковая система»	1
15.	Характеристика профессий типа «человек - природа»	1
16.	Характеристика профессий типа «человек- художественный образ»	1
17.	Человек в новых социально-экономических условиях	1
18.	<b>IV. Профессиональное самоопределение.</b> Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии	1
19.	Определение типа будущей профессии	1
20.	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)	1
21.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности.	1
22.	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо»)	1
23.	«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо»	1
24.	Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессий. Трудом славен человек	1
25.	Встречи с людьми интересных профессий.	1
26.	«Все профессии нужны, все профессии важны»	1
27.	Игра «Моя будущая профессия»	1
28.	Встречи с людьми интересных профессий.	1
29.	Здоровье и выбор профессии	1
30.	Здоровье и выбор профессии	1
31.	<b>V. Мои перспективы.</b> Личный профессиональный план	1
32.	Куда пойти учиться. Информация об учебных учреждениях г. Санкт-Петербурга, условия поступления, сроки и т.д.	1
33.	Современный рынок труда и его требования	1
34.	Обобщающий урок	1



## Учебно-методическое обеспечение:

### 1) Методические пособия для учителя:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1		Рабочая программа и тематическое планирование курса внеурочной деятельности социальной направленности Моя профессия	2020	
2	Резапкина Г.В.	«Психология и выбор профессии» Авторская программа	2016	

### Дополнительная литература

1. Куляпин А.С. Выбор профессионального маршрута. Программа для учащихся общеобразовательных школ / Под ред. Н.Н.Захарова. Пермь, 2004
2. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М., 2005
3. Савченко М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство – М., 2005
4. Садилова О.Л., Шевченко Ю.А. Психология делового общения. Пермь, 2004

### Электронные образовательные ресурсы:

Портал дистанционного обучения (<https://do2.rcokoit.ru/>)

Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)

Онлайн – школы Skysmart (<https://skysmart.ru/>)

Гугл платформы <https://classroom.google.com/>)

Для проведения занятий в on-line форме используются платформы Zoom, Skype. Для проведения занятий в off-line формы используются мессенджеры WhatsApp и Viber.