

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Комская средняя общеобразовательная школа № 4

имени Героя Советского Союза М.Б. Анашкина

«РАССМОТРЕНО»

СОГЛАСОВАНО:

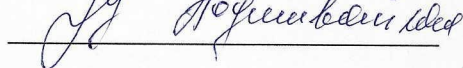
«УТВЕРЖДАЮ»

Методический Совет

Заместитель директора по УВР:

Директор МБОУ Комской СОШ №4

протокол № 1





«31» 08 2022

«31» 08 2022.

«31» 08 2022

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Курс «Мой выбор»

класс:

учебный год:

2022 - 2023

Составитель: Сафонова Н.В.

ФИО

Педагог-психолог

п. Кома – 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса составлена на основе Программы общеобразовательных учреждений "Технология. Твоя профессиональная карьера", под редакцией С.Н. Чистяковой - М.: Просвещение, 2010 год и соответствует учебнику "Твоя профессиональная карьера": учеб. для общеобразовательных учреждений / П. С. Лернер, Г. Ф. Михальченко М. С., Прудило А.В.; под ред. С. Н. Чистяковой – 5 - е изд. – М.: Просвещение, 2010.

Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все большее место занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью. Помочь учащимся ориентироваться в сложном мире труда призван курс внеурочной деятельности «Мой выбор». Учащиеся осуществляют профессиональные пробы по различным профессиям. Это помогает им соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, в непосредственной профессиональной деятельности.

Программа профессионального курса реализуется в рамках внеурочной деятельности в течение учебного года в 10 классе, рассчитана на 34 часа в год (1 ч/н).

Цели курса:

1. 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;
2. Развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи курса:

1. Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
2. Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
3. Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
4. Обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб. Теоретическая часть курса включает изучение «образа „Я“», мира труда и профессий. Практическая представляет собой профессиональные пробы по всем сферам профессиональной деятельности. В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик,

направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений. Проводимые одновременно с изучением курса профессиональные пробы дают им возможность углубить и закрепить полученные знания и умения. Школьники приобретают практический опыт работы по конкретной профессии и, на основании этого, определяют путь дальнейшего профессионального обучения.

Основными задачами профессиональных проб является:

- ознакомление учащихся с группой родственных или смежных профессий,
- содержанием, характером и условиями труда рабочих (инженеров) различных отраслей народного хозяйства;
- формирование допрофессиональных знаний, умений, навыков, опыта практической работы в конкретной профессиональной деятельности,
- оказание школьникам помощи в профессиональном самоопределении. В процессе профессиональных проб развивается интерес к конкретной профессиональной деятельности, проверяется готовность к самостоятельному, сознательному и обоснованному выбору профессии.

Формы организации учебного процесса: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», индивидуальные и групповые беседы, игры, демонстрация, семинары, описание профессий, диспут, конкурс, составление и решение кроссвордов, встреча с представителями отдельных профессий.

Преобладающие формы текущего контроля: устный опрос, беседа, работа в паре, работа в группах, практическая работа.

Специфика задач курса исключает обращение к традиционной системе оценивание знаний и умений учащихся. Эффективность усвоения следует оценивать по показателям сформированности у школьников способности к выбору профессии.

Место курса в базисном учебном плане. Профессиональный курс внеурочной деятельности по профориентации учащихся «Мой выбор» в 10 классе составляет 34 часа (проводится 1 раз в неделю в течение года).

## **II. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности по профориентации «Мой выбор»**

Содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности.

*Личностными результатами изучения курса будут:*

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию. Сформированность уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
8. Овладение начальными сведениями об особенностях различных профессий, их происхождении и назначении;
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной

рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

*Метапредметные результаты*, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

*Регулятивные УУД* Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: анализировать существующие и планировать будущие результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных

характеристик продукта/результата; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет: наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

*Познавательные УУД* Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет: подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: обозначать символом и знаком предмет

и/или явление; определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет: находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет: определять свое отношение к природной среде; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### *Коммуникативные УУД*

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: определять возможные роли в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,

договариваться друг с другом и т. д.); устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения практических задач с помощью средств ИКТ; использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

В результате освоения курса внеурочной деятельности по профориентации «Мой выбор» обучающиеся:

1) получают представление:

- о профессиях, востребованных в Красноярском крае; - о новых профессиях и специальностях, которые будут востребованы на рынке труда в 2023 году;
- о профессиональных качествах человека;
- о значении труда в жизни человека.

2) научатся:

- пользоваться различными источниками информации для изучения мира профессий и труда;
- ориентироваться в мире профессий;

3) получат возможность оценивать собственные возможности, при выборе профессии.



### III. Учебно – тематический план курса внеурочной деятельности по профориентации «Мой выбор»

| №п/п | Разделы, темы               | Кол-во часов |
|------|-----------------------------|--------------|
| 1    | Образ "Я"                   | 10           |
| 2    | Мир профессионального труда | 24           |
|      |                             | 34           |

Содержание учебного курса «Мой Выбор»

Образ "Я" (10ч)

Путь к самопознанию. Секреты выбора профессии. Интересы и выбор профессии. Профессиональная карьера и здоровье. Определение темперамента. Темперамент и выбор профессии. Эмоциональные и волевые качества личности. Способность к запоминанию. Способность быть внимательным. Склонность и профессиональная направленность. Человек среди людей. Человеческие ресурсы.

Мир профессионального труда (24ч)

Многообразие мира профессионального труда. Функциональное разделение труда и возникновение профессий. Социально - профессиональная мобильность - качество современного человека. Содержание и характер труда. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Предмет, цели и средства профессионального труда. Профессия, специальность, должность. Профессионально важные качества. Профессиограмма и анализ профессий. Формула профессии. Человек на рынке труда. За что люди получают зарплату. Основные принципы формирования рынка труда. Почему люди становятся безработными. Где можно приобрести профессию. Многообразие мира профессий. Современный рынок труда. Стратегия выбора профессии. Ошибки в выборе профессии. Дневник профессиональной карьеры.

**Календарно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности учащихся по профориентации «Мой выбор» для 10 класса**

| № п/п | № в теме | Дата по плану | Дата по факту | Наименование темы   | Виды деятельности  |
|-------|----------|---------------|---------------|---|--|
|       |          |               |               | <b>1. Образ "Я"</b>   |  |
| 1     | 1        | 02.09         |               | Путь к самопознанию. Секреты выбора профессии                             | Работа со шкалой "Самооценка личности"                                 |
| 2     | 2        | 09.09         |               | Интересы и выбор профессии  | Работа с диаграммой "Типы профессий."                                  |
| 3     | 3        | 16.09         |               | Профессиональная карьера и здоровье                                       | Методика "Уровень субъективного контроля"                              |
| 4     | 4        | 23.09         |               | Определение темперамента<br>Темперамент и выбор профессии                 | Диагностика по опроснику Айзенка                                       |
| 5     | 5        | 30.09         |               | Эмоциональные и волевые качества личности                                 | Заполнение диаграмм по качеству личности.                              |
| 6     | 6        | 07.10         |               | Способность к запоминанию. Способность быть внимательным                  | Методика "Пиктограмма"   |
| 7     | 7        | 14.10         |               | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.                                     |
| 8     | 8        | 21.10         |               | Склонность и профессиональная направленность                              | Работа со схемой изучения профессий по психологическим характеристикам |
| 9     | 9        | 11.11         |               | Человек среди людей. Человеческие ресурсы.                                | Ориентировочная анкета   |
| 10    | 10       | 18.11         |               | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.                                     |
|       |          |               |               | <b>II. Мир профессионального труда</b>                                    |  |
| 11    | 1        | 25.11         |               | Многообразие мира профессионального труда                                 | Беседа   |
| 12    | 2        | 02.12         |               | Функциональное разделение труда и возникновение профессий                 | Беседа   |
| 13    | 3        | 09.12         |               | Социально - профессиональная мобильность - качество современного человека | Методика определения типа ценностных ориентаций                        |
| 14    | 4        | 16.12         |               | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.                                     |
| 15    | 5        | 23.12         |               | Содержание и характер труда   | Беседа   |
| 16    | 6        | 13.01         |               | Предмет, цели и средства профессионального труда                          | Круглый стол.  |
| 17    | 7        | 20.01         |               | Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности       | Игра   |
| 18    | 8        | 27.01         |               | Профессия, специальность, должность. Профессионально                      | Сочинение  |

|     |    |       |  |   |   |
|-----|----|-------|--|---|---|
|     |    |       |  | важные качества                                       |   |
| 19  | 9  | 03.02 |  | Профессиограмма и анализ профессий                    | Заполнение профессиограммы              |
| 20  | 10 | 10.02 |  | Формула профессии                                     | Анкета "Образ будущего"                 |
| 21. | 11 | 17.02 |  | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.      |
| 22  | 12 | 24.02 |  | Человек на рынке труда. За что люди получают зарплату | Беседа                                  |
| 23. | 13 | 03.03 |  | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.      |
| 24  | 14 | 10.03 |  | Основные принципы формирования рынка труда.           | Беседа                                  |
| 25  | 15 | 17.03 |  | Почему люди становятся безработными                   | Диспут                                  |
| 26  | 16 | 07.04 |  | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.      |
| 27  | 17 | 14.04 |  | Где можно приобрести профессию                        | Обзор учебных заведений Алтайского края |
| 28  | 18 | 21.04 |  | Многообразие мира профессий                           | Сообщения                               |
| 29  | 19 | 28.04 |  | Современный рынок труда                               | Беседа                                  |
| 30  | 20 | 05.05 |  | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.      |
| 31  | 21 | 12.05 |  | Стратегия выбора профессии Ошибки в выборе профессии  | Беседа                                  |
| 32  | 22 | 19.05 |  | Проектория  | "Открытый урок" по выбранной теме.      |
| 33  | 23 | 26.05 |  | Дневник профессиональной карьеры                      | Подведение итогов.                      |
| 34  | 24 |       |  | Дневник профессиональной карьеры                      | Подведение итогов                       |