Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования,
утвержденной 31.08.2018г. №198

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# «Шаг к профессии»

**Класс** **10 класс**

**Количество часов** **34 часа**

КИРИШИ

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**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.

**Метапредметные результаты:**

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.

**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 отношение к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;

— формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности

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

Введение в курс «Профессиональное самоопределение» - 1 час.

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

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.

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.

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.

Типичные ошибки при выборе профессии — 1 час.

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

## *Раздел 2. Мир труда и профессий (5 ч)*

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.

Многообразия 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.

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.

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.

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.

## *Раздел 3. Человек и профессия (13 ч)*

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, особенные и специфические профессионально важные качества личности.

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.

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.

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.

Темперамент и выбор профессии — 2 час.

Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности человека

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.

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.

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.

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 показная 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.

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.

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

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.

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.

Профильное обучение предпрофильная подготовка – 1 час.

Цели, задачи и содержания профильного обучения старшеклассников. 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.

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,б курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

Профессиональная консультация – 1 час.

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

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.

Готовность к профессиональному самоопределению – 1 час.

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

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.

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.

## 3.Календарно-тематическое планирование 10 класс

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Введение в курс | 1 |
| 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 |
| 6 | Профессия и специальность: происхождение и сущность | 1 |
| 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 |
| 11-12 | Профессионально важные качества личности | 2 |
| 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 |
| 24 | Анализ профессиональной деятельности | 1 |
| 25 | Профессиональные пробы и творческие проекты | 1 |
| 26 | Профильное обучение, 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 |