

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«МАЛЫШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
«ЕВСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГОЛЫШМАНОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ


РАССМОТРЕНО

на МО начальных классов

«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 /Т.В. Носова/

«31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
элективный курс по предпрофильной подготовке **«Мой выбор»**  
Для 10 **класса**

Срок реализации  
программы

**2022/2023 учебный год**

Составитель: Кошкина Татьяна Алексеевна

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

*Выпускник научится:*

- пользоваться правилами выбора профессии;
- понимать смысл профессии и профессиональной деятельности;
- иметь понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понимать значение творческого потенциала человека, карьеры;
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- преодолевать барьеры общения, стереотипы поведения, распознавать манипуляции;
- развивать умение адекватного использования невербальных и вербальных средств выразительности в процессе общения;
- ставить перспективные цели и планировать способы их достижения; развитие умений презентовать себя и свою деятельность в рамках разработанных проектов; формировать уверенное поведение в ситуациях профессиональных проб;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.
- обосновывать важность выбора профессии в жизни человека;
- приводить пример, указывать отличия в характере, процессе и условиях труда различных типов профессий;
- выявлять тип своей будущей профессии;
- определять свои профессиональные предпочтения;
- определять цели своей собственной карьеры;
- выявлять собственные интересы и склонности в профессиональной сфере деятельности;
- делать вывод о необходимости соотносить свои желания (хочу) со своими способностями и возможностями (могу) и требованиями рынка (надо);
- анализировать результаты получения специальных знаний в рамках профессионального образования, выявляя степень соответствия имеющихся задатков и способностей требованиям конкретных профессий;
- обоснованно анализировать потребности рынка труда города и области;
- обоснованно выбирать соответствующие желаниям и возможностям обучающегося, его семьи тип профессионального образования, место и форму его получения;
- организовывать качественную подготовку к поступлению в конкретное учебное заведение.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№	Тема	Содержание	Формы и основные виды деятельности
	<i>Раздел 1. Познай себя - 11ч.</i>		
1-2	Как добиться успеха в профессиональной карьере.	Творческое отношение к собственной жизни. Целеустремлённость в преодолении жизненных трудностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Смысл и значение труда в жизни человека и общества. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.	Просмотр видеороликов о карьере успешных людей, знакомство с их биографиями. Беседа о карьере родителей, знакомых. Анализ окружающей информации.
3-4	Зачем нужно уметь контролировать свое поведение.	Свойства нервной системы. Ограничения при выборе профессии. Компенсаторные возможности за счет выработки индивидуального стиля деятельности. Темперамент в профессиональном становлении личности. Характерологические особенности личности. Соотношение своих индивидуальных особенностей с требованиями конкретной профессии.	Сравнение и соотношение своих индивидуальных особенностей с требованиями конкретной профессии. Тестирование «Уровень субъективного контроля».
5-6	Ваши ценности в жизни.	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.	Определение соответствия выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда. Беседа о связи смысла жизни и профессиональном выборе.
7-9	Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь. Общительны ли Вы?	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Типы нервной системы. Типы темперамента. Виды потребностей. Конфликты. Деловое общение.  Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности, положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека. Определение понятия «способности». Основные виды способностей. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта.	Словарная работа с понятиями и их определениями («тип нервной системы», «темперамент», «характер», «самооценка»; типы нервной системы; типы темперамента; «потребности»; виды потребностей; «конфликты», «деловое общение» и др.). Определение типа темперамента путем сравнения описания и личностных качеств. Выполнение опросника «Беспокойство-тревога», методики "Незаконченные предложения".
10-11	Психологический практикум. Творческое мышление.	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	Словарная работа с понятиями «ощущение», «восприятие», «представление», «воображение»; определения понятий «мышление», «интеллектуальная сфера», «интеллект»; виды мышления; формы логического мышления: понятие, суждение,

			умозаключение; основные операции мышления. Выделение личностных «плюсов» и «минусов» в выборе профессии.
	<i>Погружение в практику - лучший способ принятия верного решения - 23 ч.</i>		
12-13	Личный профессиональный план.	Понятие о профессиональной карьере. Профессиональная компетентность. Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение. Основы проектной деятельности; технология и алгоритм создания творческого проекта.	Составление и анализ личного профессионального плана. Заполнение дневника профессиональной карьеры.
14	Трудовой кодекс. Труд несовершеннолетних.	Знакомство с трудовым кодексом РФ.	Чтение статей, поиск информации. Анализ жизненных ситуаций.
15-16	Профессиональная перспектива. Составление резюме.	Понятие о профессиональной пригодности. Методы изучения способностей. Развитие способностей. Призвание. Целеустремленность. Временная перспектива. Профессиональный успех на студенческой скамье. Правила составления резюме.	Составление индивидуальной программы самовоспитания, составление резюме. Разбор основных пунктов. Поиск ошибок в составлении резюме, анализ. Работа в «Текстовом редакторе WORD».
17-18	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	Анализ профессий. Формула профессии. Классификационные признаки - предмет труда, цель труда, орудия труда, условия труда. Кадровое планирование. Банки данных рабочей сил (спрос и предложение). Занятость населения и безработица.	Составление формул профессий. Анализ ситуации в регионе. Обсуждение материалов центра занятости.
19-20	Достижение успеха.	Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности. Смысл и значение труда в жизни человека и общества.	Словарная работа «Профессионал. Кто он?» Определение общих правил профессионала.
21-22	Первые шаги в выборе профессии.	Система профессионально-технического образования. Подготовка рабочих на производстве. Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений. Источники получения информации о профессиях, учебных заведениях и вакансиях. Возможности компьютерных сетей для получения информации о профессиях и учебных заведениях. Понятия «характер», «самооценка», «виды черт характера», «виды самоопределений».	Анализ профессиональной деятельности по основным признакам. Составление формулы профессии. Работа с интернет источниками с целью получения информации о вакансиях и об учебных заведениях. Составление каталога учебных заведений юга области.
23	Можно ли выбрать профессию?	План подготовки профессионального самоопределения. Профессиограммы и психограммы. Профессиональные пробы.	Составление личного профессионального плана, его анализ, плана подготовки к профессиональному самоопределению. Анализ профессиограмм и психограмм. Выполнение профессиональной пробы.

			Работа с методиками по самоопределению. Выполнение "Диагностическо-дифференциального опросника Климova".
24-25	Практические игровые упражнения.	Практические игровые упражнения. Умения и навыки, связанные с профессиональным самоопределением.	Беседа с элементами выступлений, направленных на развитие умения обосновывать наличие у себя специальных способностей, влияющих на профессиональный выбор, умения соотносить поведение человека с его чертами характера, умения выявлять уровень собственной самооценки, умения называть свои ценностные ориентации. Проведение игровых упражнений «На приеме у...», «Я – специалист», «Оратор», «Я трудоустраиваюсь» и др.
26-27	Знакомство со словарем профессий.	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 профессии правила выбора профессии; понятие о профессиях, специальностях, должностях.	Анализ профессий родителей. Составление паспорта своей профессии как закрепление знаний.
28	Где учиться и как искать работу.	Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средства труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сфера материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.	Создание банка данных об учебных заведениях края. Ориентировка в сфере образовательных услуг. Посещение сайтов образовательных учреждений.
29	Рынок и его требования к профессионалу.	Сущность рынка труда и принципы его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Тюменской области.	Отбор информации о вакансиях рабочих мест села, района, региона, страны, зарубежья. Работа со статистическими данными.
30	Выполнение профессиональной пробы.	Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность, способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка формирования и развития способностей. Способности и выбор профессии. Типы профессий и специальные способности.	Тесты на выявление типа своей будущей профессии. Определение своих профессиональных предпочтений.
31	Человек, среда, машины и автоматы.	Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность,	Составление резюме в период поступления на работу. Упражнения «Создание правильного

		профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Виды профессиональной этики. Личный имидж для построения карьеры.	имиджа», «Профессиональный этикет».
32	« За» и «Против».	Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности. положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека.	Соотношение интересов, мотивов, ценностей труда с психофизиологическими и психологическими ресурсами личности в связи с выбором профессии.
33-34	Проект «Профессиональная карьера».	Профессии типа "человек-человек", "человек- техника» "человек-знак", "человек-природа", «человек- художественный образ». Собственные интересы и склонности в профессиональной сфере деятельности. Желания («хочу»), возможностями («могу») и требования («надо»). Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки выбора. Основания выбора.	Защита типа профессии. Приведение примеров и выводов о соотношении желаний и возможностей профессионального выбора. Построение плана социально- профессионального развития карьеры. Оформление папки «Моя будущая профессия».

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

№	Тема	Количество часов
	<i>Раздел 1. Познай себя.</i>	<b>11</b>
1-2	Как добиться успеха в профессиональной карьере.	2

3-4	Зачем нужно уметь контролировать свое поведение. <i>Медицинские специальности. Медбрат. Медсестра. Фельдшер.</i>	2
5-6	Ваши ценности в жизни. <i>Медицинские специальности. Медбрат. Медсестра. Фельдшер.</i>	2
7-9	Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь. Общительны ли Вы?	3
10-11	Психологический практикум. Творческое мышление. <i>Этика общения младшего и среднего персонала с коллегами.</i>	2
	<i>Раздел 2. Погружение в практик у - лучший способ принятия верного решения.</i>	<b>23</b>
12-13	Личный профессиональный план. <i>Героизм в работе медработников.</i>	2
14	Трудовой кодекс. Труд несовершеннолетних.	1
15-16	Профессиональная перспектива. Составление резюме. <i>Ветераны- медработники нашей территории.</i>	2
17-18	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	2
19-20	Достижение успеха. <i>Создание безопасной медицинской среды дома.</i>	2

221-22	Первые шаги в выборе профессии. <i>Медицинские осмотры. Профосмотры.</i>	2
23	Можно ли выбрать профессию?	1
24-25	Практические игровые упражнения. <i>Культура питания.</i>	2

26-27	Знакомство со словарем профессий.	2
28	Где учиться и как искать работу. <i>Культура питания.</i>	1
29	Рынок и его требования к профессионалу.	1
30	Выполнение профессиональной пробы.	1
31	Человек, среда, машины и автоматы. <i>Значение физкультуры в оздоровлении человека.</i>	1
32	«За» и «Против». <i>Значение физкультуры в оздоровлении человека.</i>	1
33-34	Проект «Профессиональная карьера». <i>Будущее российской медицины.</i>	2
	<i>Всего:</i>	<i>34</i>

## Приложение

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Дата	Количество часов
	<i>Раздел 1. Познай себя.</i>		<b>11</b>
1-2	Как добиться успеха в профессиональной карьере.		2
3-4	Зачем нужно уметь контролировать свое поведение. <i>Медицинские специальности. Медбрат. Медсестра. Фельдшер.</i>		2
5-6	Ваши ценности в жизни. <i>Медицинские специальности. Медбрат. Медсестра. Фельдшер.</i>		2
7-9	Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь. Общительны ли Вы?		3
10-11	Психологический практикум. Творческое мышление. <i>Этика общения младшего и среднего персонала с коллегами</i>		2



	<i>Раздел 2. Погружение в практик у - лучший способ принятия верного решения.</i>		<b>23</b>
12-13	Личный профессиональный план. <i>Героизм в работе медработников.</i>		2
14	Трудовой кодекс. Труд несовершеннолетних.		1
15-16	Профессиональная перспектива. Составление резюме. <i>Ветераны- медработники нашей территории.</i>		2
17-18	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.		2
19-20	Достижение успеха. <i>Создание безопасной медицинской среды дома.</i>		2
21-22	Первые шаги в выборе профессии. <i>Медицинские осмотры. Профосмотры.</i>		2
23	Можно ли выбрать профессию?		1
24-25	Практические игровые упражнения. <i>Культура питания.</i>		2
26-27	Знакомство со словарем профессий.		2
28	Где учиться и как искать работу. <i>Культура питания.</i>		1
29	Рынок и его требования к профессионалу.		1
30	Выполнение профессиональной пробы.		1
31	Человек, среда, машины и автоматы. <i>Значение физкультуры в оздоровлении человека.</i>		1
32	« За» и «Против». <i>Значение физкультуры в оздоровлении человека.</i>		1
33-34	Проект «Профессиональная карьера». <i>Будущее российской медицины.</i>		2
	<i>Всего:</i>		<b>34</b>

