

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №125 с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
Протокол № 13  
от «24» августа 2022г.



УТВЕРЖДЕН  
Директор МБОУ «СОШ № 125»  
А.А. Лисин  
Приказ от 24.08.2022 г. № ОД - 283

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
**«Мир моих возможностей»**  
для 11–ых классов  
на 2022-2023 учебный год

Барнаул 2022

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Мир моих возможностей» разработана для обучающихся 11 классов в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

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

**Цель** изучения курса «Мир моих возможностей»: формирование у обучающихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

**Задачи программы:**

помочь обучающимся раскрыть психологические особенности своей личности;

подготовить к осознанному выбору будущей профессии;

расширить знания обучающихся о мире профессий, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;

обучить выявлению соответствия требований выбранной профессии способностям и возможностям обучающихся;

формировать качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;

обучить планированию профессиональной карьеры.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты освоения учебного предмета:

соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;

иметь адекватное представление о себе и о своем профессиональном соответствии;

составлять личный профессиональный план и уметь изменять его;

использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;

обладать способностью к передаче новой информации о социальных явлениях партнерам по взаимодействию;

анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;

пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;

уважительное отношение к труду, участие в социально значимом труде;

управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;

оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для решения своих учебных задач;

высказывать своё предположение (версию), работать по плану;

оценивать собственные возможности, способствовать овладению обучающимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;

систематизировать, анализировать полученные данные;

освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

осознавать уровень развития своих профессионально важных качеств;

наличие положительно ориентированных жизненных планов и профессиональных намерений;

осознать свои личные особенности, интересы и склонности;

уметь выбирать профессию согласно своим психофизическим возможностям;

уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях;

называть сферы трудовой деятельности;

иметь представление о профессиях и профессиональной деятельности;  
уметь предоставлять свои возможности потенциальному работодателю.

## **Содержание программы**

### **Введение**

Основные теоретические сведения. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Обсуждение правил работы на занятиях.

Раздел является вводным в учебный курс и предполагает использование познавательной беседы, а также практической работы с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии.

### **Мир профессий**

Раздел посвящен изучению основных теоретических сведений и включает в себя ознакомление с понятием «профессиограмма», «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Классификация профессий по Е.А. Климову. Профессии типа человек-человек, человек-природа, человек - знаковая система, человек- техника, человек художественный образ. Знакомство с гностическими, преобразующими, изыскательскими профессиями. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента. Определение типа темперамента. Темперамент и выбор профессии. Интересы, склонности и выбор профессии. Определение своего профессионального типа личности. Понятие о профессиональной пригодности. Профессионально важные качества личности.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;

- тренинги;
- беседы.

Раздел предполагает проведение практических занятий с использованием психологических тестов, опросника Айзенка, «Карты интересов» Е.А. Климова, диагностических методик: «Теппинг-тест», «Профессиональная пригодность и здоровье», профессиональных проб.

### **Способности, интересы и профессиональная пригодность**

Основные теоретические сведения. Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей: интеллектуальные способности, способности к офисным видам деятельности, предпринимательству и социальной работе. Условия развития способностей. Профпригодность. Уровни профпригодности.

Раздел предполагает проведение практических занятий с использованием психологических тестов, опросников по выявлению склонностей, опросника профессиональных предпочтений Дж. Холланда.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;
- тренинги;
- беседы.

### **Технологии основных сфер профессиональной деятельности.**

Раздел посвящен знакомству с технологиями индустриального, агропромышленного производства. Профессиональной деятельностью в легкой и пищевой промышленности, торговле и общественном питании. Понятие «арттехнологии». Технологии искусства. Профессии в сфере арттехнологии. Понятие «перспективные технологии». Структура социальной сферы профессиональной деятельности. Профессии индустриального и

промышленного производства. Профессии в сфере лёгкой и пищевой промышленности, общественного питания. Профессии новых перспективных сфер.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций. Практические занятия предполагают использование профориентационных игр.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- беседы.

### **Планирование профессиональной карьеры**

Основные теоретические сведения. Должность. Внутренняя и внешняя оценка карьеры. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Имидж, этикет современного делового человека. Понятие о дресс – коде. Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение. Презентация и защита проектов.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций. Практические занятия предполагают использование профориентационных игр, дискуссий, проектной деятельности. Практические работы представлены составлением и анализом личного профессионального плана, составлением резюме, анализированием газет, объявлений, справочников, а также получением информации из компьютерных сетей.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- проект;

- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- деловые игры;
- беседы.

## Тематическое планирование

11 класс

Раздел	Кол-во часов
Введение	0.5
Мир профессий	5.5
Способности, интересы и профессиональная пригодность	2.5
Технологии основных сфер профессиональной деятельности.	4.5
Планирование профессиональной карьеры	4
Итого	17

### Приложение 1

#### Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Введение</b>		
1	Экскурс в профессию	0.5
<b>Мир профессий</b>		
2	Классификация профессий. Признаки профессии.	0.5
3	Профессия, специальность, должность. Формула	0.5



	профессии.	
4	Понятие профессиограммы.	0.5
5	Основные подходы к индивидуальному выбору профессии.	0.5
6	Основные подходы к индивидуальному выбору профессии.	0.5
7	Здоровье и выбор профессии.	0.5
8	Профессиональный тип личности.	0.5
9	Матрица выбора профессий.	0.5
10	Типология профессий.	0.5
11	Типология профессий.	0.5
12	Типология профессий.	0.5
<b>Способности, интересы и профессиональная пригодность</b>		
13	Интересы и склонности в профессиональном выборе (презентация для занятий)	0.5
14	Способности общие и специальные.	0.5
15	Специальные способности.	0.5
16	Специальные способности.	0.5
17	Профессиональная пригодность. Уровни профессиональной пригодности.	0.5
<b>Технологии основных сфер профессиональной деятельности</b>		
18	Технологии индустриального производства.	0.5
19	Технологии агропромышленного производства.	0.5
20	Профессиональная деятельность в легкой и пищевой промышленности.	0.5
21	Профессиональная деятельность в торговле и общественном питании.	0.5
22	Арттехнологии.	0.5
23	Универсальные перспективные технологии.	0.5
24	Профессиональная деятельность в социальной сфере.	0.5

25	Предпринимательство как сфера профессиональной деятельности.	0.5
26	Технологии управленческой деятельности.	0.5
<b>Планирование профессиональной карьеры</b>		
27	Понятие карьеры. Виды карьеры. Должность.	0.5
28	Современный рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах.	0.5
29	Что ожидает молодого специалиста на рынке труда? Имидж и этикет современного молодого человека.	0.5
30	Навыки самопрезентации. Правила поведения на собеседовании.	0.5
31	Резюме: структура и содержание. Составление резюме.	0.5
32	Пути получения профессии.	0.5
33	Построение личного профессионального плана.	0.5
34	Творческий проект «Моя будущая профессия» Защита проекта.	0.5