

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
«ТВОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»**

**Направление:** социальное

**Возраст школьников:** 10-11 класс

Разработчик:  
И.В. Сидорова,  
педагог-психолог

**г. Нижний Новгород,  
2022 год**

## **Пояснительная записка**

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.

Правильный выбор профессии делает жизнь намного богаче и интереснее. Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессии. Возникает много новых профессий, расширяются функции уже существующих.

Программа курса внеурочной деятельности «Твоя профессиональная карьера» для 10-11 классов разработана на основе:

- ФГОС основного общего образования;
- Программы Пряжникова Н.С. «Профориентация в школе: игры, упражнения опросники», С. Н. Чистяковой и Т. И. Шалавиной «Твоя профессиональная карьера», «Психология и выбор профессии», Г.В. Резапкиной, Е.Е. Смирновой.

Программа рассчитана на 2 года и предназначена для учащихся 10-11 классов: 10 класс – 34 часа, 11 класс – 34 часа (по 1 ч. в неделю), продолжительность занятия 45 минут.

### **Цель курса:**

Актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся.

### **Задачи курса:**

1. Обеспечение возможности учащихся соотносить склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности.
2. Актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе профессиональных проб;
3. Развитие у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях
4. Повышение уровня психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;

### **Формы и методы работы:**

- Индивидуальные и групповые беседы,
- Анкетирование,
- Диагностические исследования,
- Ролевые и профориентационные игры,
- Экскурсии,
- Онлайн-уроки,
- Консультирование (групповое и индивидуальное).

## **I. Планируемые предметные результаты изучения курса**

Учащиеся должны *знать*:

- значение профессионального самоопределения,
- требования к составлению личного профессионального плана,
- правила выбора профессии, иметь понятие о профессиях и профессиональной деятельности,
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда,
- понятие о психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии,
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения,
- значение творческого потенциала человека, карьеры,
- понятие о смысле и значении труда в жизни человека и общества, о современных формах и методах труда, о рынке труда.

Учащиеся должны *уметь*:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии,
- составлять личный профессиональный план и уметь изменять его, использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности,
- анализировать, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

## **II. Содержание курса**

### **10 класс**

#### **Профессиональное самоопределение (34 ч)**

Вводное занятие: Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера».

Система и виды образования.

Многообразие мира профессий.

Труд в жизни человека и общества.

Разнообразие профессий.

Развитие личности и профессиональное самоопределение.

Представление о себе и проблема выбора профессии:

«Образ „Я“» как система представлений о себе. Структура «образа „Я“» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

Диагностические процедуры. Методика «Кто я?».

Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самоописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального «я»).

Внутренний мир человека и возможности его познания.

Определение уровня творческого потенциала учащихся.

Определение границ любознательности, слуховой и зрительной памяти, умение абстрагироваться и сосредоточиваться. Тест позволяет оценить уровень творческого потенциала, умения принимать нестандартные решения.

«Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»):

«Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности.

Личный профессиональный план.

Практическая работа. Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий).

Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»):

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности.

Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»):

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества.

Диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

Практическая работа. Знакомство с описаниями профессий.

Социальные проблемы труда («надо»):

1. Разделение труда

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций.

Профессионализация. Специализация. Квалификация.

Развивающие процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?».

2. Содержание и характер труда.

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда.

Практическая работа. Определить, в деятельности каких профессионалов преобладает труд сложный, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий).

### 3. Процесс и условия труда

Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

Классификация профессий:

Профессии типа «Человек-человек»

Профессии типа «Человек-природа»

Профессии типа «Человек- знаковая система»

Профессии типа «Человек – художественный образ»

Профессии типа «Человек - техника»

Классификация профессий.

Способы классификации профессий.

Профессии типа «человек — человек», «человек — техника», «человек — природа», «человек — знаковая система», «человек — художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. Практическая работа. Составление формул профессий.

Темперамент в профессиональном становлении личности:

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

Волевые качества личности: Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

Практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли.

Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда:

Способность к запоминанию. Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.

Диагностические процедуры. Методики «Воспроизведение рядов цифр» (выявление объема кратковременной слуховой памяти); «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий» (выявление объема долговременной словесной памяти).

Развивающие процедуры. Сравнительный анализ эффективности механического и смыслового запоминания; психотехнические игры «Бег ассоциаций», «Домино».

Способность быть внимательным. Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

Диагностические процедуры. Методики «Перепутанные линии», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

Развивающие процедуры. Психотехнические игры «Муха», «Хромая обезьяна».

## **11 класс**

### **Шаги успеха (34 часа)**

Человек в новых социально-экономических условиях:

Структурная перестройка экономики. Новая индустриализация.

Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Конверсия.

Развитие сельского хозяйства. Земельная реформа. Фермерство.

Экологические проблемы и их решение.

Хозяйственный механизм: экономические рычаги, управление.

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Пресс-конференция».

Современный рынок труда и его требования к профессионалу: Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Акционерные общества, концерны, хозяйственные ассоциации, объединения. Кооперация, аренда, индивидуальная трудовая деятельность.

Новый тип организации людей в производственной деятельности в условиях рыночной экономики. Самоокупаемость. Самофинансирование.

Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Развитие предпринимательства.

Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Прогнозирование состояния рынков рабочей силы.

Занятость населения. Безработица.

Развивающие процедуры. Деловая игра «Малое предприятие».

Практическая работа. Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет.

Азбука профессий: Основные признаки профессиональной деятельности.

Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность и ответственность в труде. Условия труда.

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Конкурс «Угадай профессию».

Резюме, правила составления: Правила составления резюме и сопроводительного письма к нему. Правила отправления резюме.

Собеседование. Как к нему подготовиться: Сбор информации о компании, в которой вы будете проходить собеседование. Важные для подготовки аспекты. Вопросы, которые Вам могут задать на собеседовании. О чем можете спросить Вы? Поведение после собеседования

Оценка способности школьников к выбору профессии: Общие основы оценки способности личности к выбору профессии.

Оценка способности к самоанализу, анализу профессии, самореализации в различных видах профессиональной деятельности (профессиональных пробах).

Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося.

Практическая работа. Определение способности школьников к выбору профессии.

Моя профессиональная карьера: Управление карьерой: технология личностного и профессионального самоопределения.

Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.

Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».

Практическая работа. Анализ личного профессионального плана.

Итоговое занятие.

### **Тематическое планирование внеурочного курса «Твоя профессиональная карьера»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>10 класс</b>		
<b>Профессиональное самоопределение (34 ч)</b>		
1.	Вводное занятие	1
2.	Многообразие мира профессий	1
3.	Представление о себе и проблема выбора профессии	2
4.	Система и виды образования.	1
5.	Труд в жизни человека и общества.	1
6.	Разнообразие профессий.	2
7.	Развитие личности и профессиональное самоопределение.	1
8.	Внутренний мир человека и возможности его познания	1
9.	Определение уровня творческого потенциала учащихся	1
10.	«Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»)	2
11.	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)	1
12.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	1
13.	Социальные проблемы труда («надо»)	1
14.	Классификация профессий	2

15.	Профессии типа «Человек-человек»	1
16.	Профессии типа «Человек-природа»	1
17.	Профессии типа «Человек- знаковая система»	1
18.	Профессии типа «Человек – художественный образ»	1
19.	Профессии типа «Человек - техника»	1
20.	Азбука профессий	1
21.	Темперамент в профессиональном становлении личности	2
22.	Волевые качества личности	1
23.	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда	6
24.	Итоговое занятие	1
		Итого 34 часа
<p align="center"><b>11 класс</b> <b>Шаги успеха (34 часа)</b></p>		
1.	Человек в новых социально-экономических условиях	2
2.	Современный рынок труда и его требования к профессионалу	4
3.	Резюме, правила составления	2
4.	Собеседование. Как к нему подготовиться.	2
5.	Оценка способности школьников к выбору профессии	2
6.	Моя профессиональная карьера	1
7.	Управление карьерой: технология личностного и профессионального самоопределения.	2
8.	Понятие о профессиональной карьере.	2
9.	Критерии профессиональной компетентности.	1
10.	Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.	2
11.	Секреты успешных людей	5
12.	Поворотный пункт в вашей жизни	2
13.	Шаги успеха	6
14.	Итоговое занятие	1
		Итого: 34 часа



Основная литература:

1. Твоя профессиональная карьера: Учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений/ Под редакцией С.Н.Чистяковой и Т.И.Шалавиной. – М., 2010 г.
2. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера»/ Под редакцией С.Н.Чистяковой и Т.И.Шалавиной. – М., 2009.
3. Программа курса С.Н.Чистяковой. Технология. Твоя профессиональная карьера. – М.: Просвещение. 2009.

Дополнительная литература:

1. Выбираем профессию. А.Г. Грецов. - Спб., 2009.
2. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников. С.Н. Чистякова. – М.: Академия, 2005.
3. Слагаемые выбора профиля обучения и траектория дальнейшего образования. Книга для чтения С.Н. Чистякова М.: Академия, 2005.
4. Слагаемые выбора профиля обучения и траектория дальнейшего образования. Программа курса С.Н. Чистякова. – М.: Академия, 2005.
5. Слагаемые выбора профиля обучения и траектория дальнейшего образования. Учебное пособие С.Н. Чистякова. – М.: Академия, 2005.

Дидактический материал

Дидактический материал к курсу Твоя профессиональная карьера./ Под редакцией С.Н.Чистяковой и А.Я.Журкиной. – М., 2008.

Интернет-ресурсы

[http://www.joblist.ru/t\\_index.shtml](http://www.joblist.ru/t_index.shtml) - тесты выбора профессии

<http://www.fortunecity.com/millennium/scooby/454/content.htm> -

психологические Web-ресурсы

<http://www.e-xecutive.ru/professions> - информация о профессиях

<http://www.bitnet.ru/psicho/relians-resalt> - тесты на самооценку

<http://www.ht.ru/prof/> - Профориентационный раздел портала «Гуманитарные технологии»

<http://www.e-xecutive.ru/professions/> - Справочник профессий на сайте сообщества менеджеров

<http://www.rabotas.ru/> - «Сайт о работе» с интересными подборками статей о карьере, профессиях, рынке труда.