

Управление образования
администрации Анжеро – Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
(МБОУ «СОШ №12»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «СОШ № 12»
от 06.2019 № 86



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мой профессиональный выбор»
(социальное направление)
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Зубова Светлана Ильинична,
педагог-психолог

Содержание

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3.	Тематическое планирование	10

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 2) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 3) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 4) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 5) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 6) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 7) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

№ п\п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Введение 3. Принципы работы. 4. Игра «Ассоциации». 5. Вопросы на понимание темы урока. 	Тренинг, игра, познавательная беседа	Познавательная, игровая, про- блемно- ценностное обще- ние
Раздел 1. Что я знаю о себе?			
2	<p>Я – человек и личность</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Личность. Индивид. 3. Анализ собственной личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного). 4. Рефлексия–обращенность познания человека на самого себя. 5. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, тестиро- вание	Познавательная, практическая, ди- агностическая, проблемно- ценностное обще- ние
3	<p>Характер и темперамент</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Врожденные особенности человека. 3. Диагностика темперамента. Влияние темпе- рамента на выбор профессии. 4. Устойчивые особенности личности: черты характера. 5. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, тестиро- вание, индивиду- альная работа	Познавательная, диагностическая, игровая, про- блемно- ценностное обще- ние
4	<p>Психические качества личности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Определение типа мышления. Как развивать мышление. 3. Интеллектуальные возможности человека. 4. Что такое внимание. 5. Упражнение «Двойной счет». 6. Упражнение «Муха». 7. Что такое память. Классификация видов па- мяти. 8. Как тренировать память. 9. Талантливые люди. 10. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, тестиро- вание, игра	Познавательная, диагностическая, игровая, практи- ческая
5	<p>Интересы и склонности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Интерес и склонности как важные составляю- щие успеха в жизни. 3. Диагностика интересов. 4. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, тестиро- вание, индивиду- альная работа	Познавательная, диагностическая, практическая, иг- ровая

6	<p>Самооценка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. «Образ — Я», как система представлений о себе. 3. Структура «Образа — Я»: знание о себе, умение управлять собой. 4. Реальное «Я», идеальное «Я». 5. «Я» - глазами других людей. 6. Сущность и уровни самооценки. 7. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки. 8. Диагностика уровня самооценки. 9. Вопросы на понимание темы урока. 	<p>Познавательная беседа, тестирование, игра, индивидуальная работа</p>	<p>Познавательная, диагностическая, проблемно-ценностное общение, игровая</p>
7	<p>Мотивация личности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Жизненные и профессиональные ценности, цели, мотивы. 3. Мотивация достижений. 4. Тестирование «Мотивация успеха» Элерса. 5. Вопросы на понимание темы урока. 	<p>Познавательная беседа, тестирование.</p>	<p>Познавательная, диагностическая</p>
8	<p>Здоровье и профессиональный выбор</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Понятие здоровья. 3. Факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на состояние здоровья подростка. Группы здоровья. 4. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. 5. Влияние состояния здоровья на выбор профессии. 6. Требования к здоровью профессионального человека. 7. Медицинские ограничения профессиональной пригодности. 8. Анкета «Мое здоровье». 9. Вопросы на понимание темы урока. 	<p>Познавательная беседа, тестирование, групповая работа, просмотр тематического фильма.</p>	<p>Познавательная, диагностическая, проблемно-ценностное общение</p>
Раздел 2 Сущность профессионального самоопределения			
9	<p>Профессиональное самоопределение – что это?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Культурно-исторические аспекты профессионального самоопределения. 3. Вопросы на понимание темы урока. 	<p>Познавательная беседа, групповая работа</p>	<p>Познавательная, практическая</p>
10	<p>Типы самоопределения человека</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Типы самоопределения человека: <ul style="list-style-type: none"> • в конкретной трудовой функции, • в специальности, • самоопределение в профессии, жизненное самоопределение, • личностное самоопределение. 2. Тест Д. Голланда . 	<p>Познавательная беседа, групповая дискуссия, диагностика</p>	<p>Познавательная, диагностическая</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 3. ДДО. 4. Рефлексия. 5. Вопросы на понимание темы урока. 		
11	<p>Профессиональные ценности</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Ценности профессиональной элиты, с которой себя отождествляет школьник. 3. Вопросы на понимание темы урока. 	Групповая дискуссия, инд. работа	Познавательная, проблемно-ценностное общение
Раздел 3 Портфель достижений			
12	<p>Проектирование основного и дополнительного образования</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Начальная стадия выбора: «хочу», «могу» и «надо». 3. Профессиональный план: основной вариант, запасной вариант. 4. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, групповая и индивидуальная работа	Познавательная, практическая, проблемно-ценностное общение
13	<p>Анализ успешности человека</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Понятие и структура «Портфолио». 3. Информация в портфель достижений. 4. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, групповая и индивидуальная работа	Познавательная, практическая, социальное творчество
Раздел 4 Классификация профессий			
14	<p>Мир профессий</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Типы профессий: «человек-техника», «человек-человек», «человек-природа», «человек-знаковая система», «человек - художественный образ». 3. Классы профессий в соответствии с целями труда: гностические, преобразующие, изыскательские. 4. Отделы профессий, в основе которых лежат применяемые орудия труда и средства производства: профессии ручного труда, профессии механизированного труда, профессии автоматизированного труда, профессии, в которых основными орудиями труда выступают функциональные свойства организма. 5. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, тестирование, инд. работа	Познавательная, диагностическая, проблемно-ценностное общение
15	<p>Профессиография</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Понятие профессиографии. Формула профессии. 3. «Профессиограммы» 4. Обсуждение 5. Игра «Профсоюз» 6. Рефлексия. 	Познавательная беседа, групповая и индивидуальная работа	Познавательная, практическая, проблемно-ценностное общение

	7. Вопросы на понимание темы урока.		
Раздел 5 Переговорная площадка с родителями			
16	Мои родословные ценности 1. Приветствие. 2. Профессиональная история семьи. 3. Ранжирование «Мои ценности» 4. Игра «Мои цели». 5. Рефлексия. 6. Вопросы на понимание темы урока.	Познавательная беседа, групповая и индивидуальная работа	Познавательная, практическая, социальное творчество
17	Совместное проектирование профессионального будущего 1. Приветствие. 2. Влияние семьи на выбор профессионального маршрута. 3. Вопросы на понимание темы урока.	Познавательная беседа, групповая и индивидуальная работа	Познавательная, проектная, социальное творчество
Раздел 6 Жизнь по собственному выбору			
18	Рынок труда и требования к профессионалу. 1. Приветствие. 2. Пути получения профессии. 3. Система профессионального образования в области. 4. Поведение при устройстве на работу. 5. Игра «Мышеловки»; «Отдел кадров». 6. Вопросы на понимание темы урока.	Познавательная беседа, индивидуальная работа, игра	Познавательная, практическая, игровая
19	Самоконтроль 1. Приветствие. 2. Как управлять собой. 3. Чувство собственного достоинства. 4. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. 5. Тренинг «Как управлять собой». 6. Вопросы на понимание темы урока.	Познавательная беседа, тренинг	Познавательная, практическая, проблемно-ценностное общение
20	Мой выбор 1. Приветствие. 2. Составление профессиограмм, списков необходимых книг, журнальных и газетных статей, адресов сайтов, телефонных справочников. 3. Мини-проект «Мой выбор». 4. Вопросы на понимание темы урока.	Анализ литературных источников, СМИ, практических примеров, проблемных ситуаций.	Познавательная, практическая, проблемно-ценностное общение, проектирование
Раздел 7. Этапы работы над проектом			

21	<ol style="list-style-type: none"> 1.Приветствие. 2.Выбор темы. Постановка цели, задач. 3.Методика поиска информации: работа с библиотечными каталогами, справочными материалами, книгами, периодическими изданиями, Интернет. 4.Сбор информации по своей проблеме. 5.Способы обработки полученной информации. 6.Выполнение проекта. 7.Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, практическое занятие,	Моделирование ситуаций, познавательная, проектная, практическая, творческая
Раздел 8. Оформление и защита проектов			
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Структура проекта. 3. Правила оформления проекта. Подготовка к защите. 4. Требование к докладу. 5. Публичное выступление. 6. Вопросы на понимание темы урока. 	Познавательная беседа, диалог, защита проекта	Познавательная, проблемно-ценностное общение, практическая, творческая

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Введение.	1
Раздел 1 Что я знаю о себе?		
2	Я – человек и личность.	1
3	Характер и темперамент.	1
4	Психические качества личности.	1
5	Интересы и склонности.	1
6	Самооценка.	1
7	Мотивация личности.	1
8	Здоровье и профессиональный выбор.	1
Раздел 2 Сущность профессионального самоопределения		
9	Профессиональное самоопределение – что это?	1
10	Типы самоопределения человека.	2
11	Профессиональные ценности.	1
Раздел 3 Портфель достижений		
12	Проектирование основного и дополнительного образования.	1
13	Анализ успешности человека.	1
Раздел 4 Классификация профессий		
14	Мир профессий.	3
15	Профессиография.	2
Раздел 5 Переговорная площадка с родителями		
17	Мои родословные ценности.	1
18	Совместное проектирование профессионального будущего.	1
Раздел 6 Жизнь по собственному выбору		
19	Рынок труда и требования к профессионалу.	1
20	Самоконтроль.	1
21	Мой выбор.	1
Раздел 7. Этапы работы над проектом		
22	Выбор темы. Постановка цели, задач.	1
	Методика поиска информации: работа с библиотечными каталогами, справочными материалами, книгами, периодическими изданиями, Интернет	1
	Сбор информации по своей проблеме. Способы обработки полученной информации.	1
	Структура проекта. Правила оформления проекта.	1
Раздел 8. Оформление и защита проектов		

23	Выполнение проекта.	4
	Подготовка к защите. Требование к докладу.	1
	Публичное выступление.	1
	Итоговое занятие.	1
Итого:		35