

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР» ИМЕНИ Г.И.ГОРЕЧЕНКОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО
ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
446218, Самарская область, г.Новокуйбышевск, ул. Свердлова, д. 12, тел. 4-74-17**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.
А.Е.Савенкова

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
С.И. Буранова
28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБОУ
СОШ № 7 «ОЦ»
г.Новокуйбышевска
№ 283-од от 28 августа 2025
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы профессионального и жизненного
самоопределения»
10 класс

г.Новокуйбышевск,
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью данной программы является комплексный подход в изучении психологических особенностей деятельности человека в трудовых условиях в таких аспектах, как становление его как профессионала, профессиональная ориентация и самоопределение, мотивация трудового процесса, механизм трудового опыта, качество труда, адаптация человека к трудовым условиям.

Программы внеурочной деятельности «Основы профессионального и жизненного самоопределения» связана с применением различных методов профориентационной работы таких как элементы профинформирования во время внеклассных занятий; профдиагностика; помощь в изучении и использовании своих личных особенностей; проблемно-игровые ситуации; беседы; игры; консультации.

Программой предусмотрены такие формы организации занятий, как лекции-беседы, лекции-дискуссии, проведение семинаров, комбинированных занятий. При освоении данного курса рекомендуется широко использовать активные методы обучения: работа малыми группами, «мозговой штурм», проблемная лекция, «коллоквиум» и др.

Целью данной программы является подготовка обучающихся к самостоятельной трудовой деятельности, через комплексное оказание содействия процессу профессионального и личностного самоопределения.

К числу основных задач программы относятся:

- предоставление информации о мире профессий, через личностное развитие учащихся на каждом возрастном этапе;
- организация работы по профессиональному определению воспитанников в соответствии с интересами, медицинскими показаниями, способностями;
- формирование трудовых навыков и умений, помогающих развитию творческих способностей;
- формирование у обучающихся способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии;
- оказание психолого-педагогической поддержки в выборе профиля обучения и продолжения образования.

Место курса в учебном плане: реализация программы «Основы профессионального и жизненного самоопределения», осуществляется в форме внеурочной деятельности.

Программа «Основы профессионального и жизненного самоопределения» изучается в 10 классе и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками во второй половине дня.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 34 учебных недели, 34 часа в учебный год, 1 занятие в неделю.

Сроки реализации программы - 1 год обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 отношения к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;
- формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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.

Предметными результатами обучающихся изучения программы «Основы профессионального и жизненного самоопределения» являются:

- 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.

В процессе освоения программа «Основы профессионального и жизненного самоопределения» помогает формированию у детей представлений о различных сторонах профессий, понимания роли труда в жизни человека и общества, развитие интереса к профессиям родителей и наиболее распространенным профессиям ближайшего окружения. Дает общие сведения о трудовой деятельности людей, о содержании труда самых распространенных профессий, о правилах поведения в процессе трудовой деятельности; формирует мотивацию и интерес к трудовой и учебной деятельности; воспитывает трудолюбие, старательность, аккуратность, настойчивость в доведении дела до конца, бережное отношение к результатам своего труда.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Основы профессионального и жизненного самоопределения (5 ч)

Введение в курс «Профвыбор». Основы жизненного и профессионального самоопределения. Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития. Значение, ситуация и правила выбора профессии. Типичные ошибки при выборе профессии.

Раздел 2. Мир труда и профессий (5 ч)

Профессия и специальность: происхождение и сущность. Многообразие мира труда. Классификация профессий. Формула профессии. Профессиональная деятельность и карьера человека. Рынок труда и его требования к профессионалу.

Раздел 3. Человек и профессия (13 ч)

Профессионально важные качества личности. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии. Ценностные ориентации и их роль в профессиональном

самоопределении. Особенности психических процессов и выбор профессии. Темперамент и выбор профессии. Характер и выбор профессии. Роль способностей в профессиональной деятельности. Тип личности и выбор профессии. Здоровье и выбор профессии. Профессиональная пригодность и самооценка.

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

Анализ профессиональной деятельности. Профессиональные пробы и творческие проекты. Профильное обучение предпрофильная подготовка. Пути получения профессионального образования. Профессиональная консультация. Профессиональное саморазвитие и самовоспитание. Готовность к профессиональному самоопределению. Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление. Защита творческих проектов «Мой выбор».

Формы организации деятельности: круглые столы, конференции, диспуты, проекты.

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по данному курсу проводится по итогам учебного года в форме защиты творческого проекта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Количество часов практических, лабораторных работ	Контроль
Раздел 1. Основы профессионального и жизненного самоопределения				
1	Введение в курс «Профвыбор»	1	0	Устный опрос
2	Основы жизненного и профессионального самоопределения.	1	0	Устный опрос
3	Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития	1	0	Устный опрос
4	Значение, ситуация и правила выбора профессии	1	0	Устный опрос
5	Типичные ошибки при выборе профессии	1	0	Устный опрос
Раздел 2. Мир труда и профессий				
6	Профессия и специальность: происхождение и сущность	1	0	Устный опрос
7	Многообразие мира труда	1	0	Устный опрос
8	Классификация профессий. Формула профессии	1	0	Устный опрос
9	Профессиональная деятельность и карьера	1	0	Устный опрос

	человека			
10	Рынок труда и его требования к профессионалу	1	0	Устный опрос
Раздел 3. Человек и профессия				
11	Профессионально важные качества личности	2	1	Устный опрос. Анализ практической работы
12	Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии	1	0	Устный опрос
13	Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении	1	0	Устный опрос
14	Особенности психических процессов и выбор профессии	1	0	Устный опрос
15	Темперамент и выбор профессии	2	1	Устный опрос. Анализ практической работы
16	Характер и выбор профессии	2	1	Устный опрос. Анализ практической работы.
17	Роль способностей в профессиональной деятельности	1	0	Устный опрос
18	Тип личности и выбор профессии	1	1	Устный опрос. Анализ практической работы.
19	Здоровье и выбор профессии	1	0	Устный опрос
20	Профессиональная пригодность и самооценка	1	0	Устный опрос
Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении				
21	Анализ профессиональной деятельности	1	0	Устный опрос
22	Профессиональные пробы и творческие проекты	1	0	Устный опрос
23	Профильное обучение предпрофильная подготовка	1	0	Устный опрос
24	Пути получения профессионального образования	1	0	Устный опрос

25	Профессиональная консультация	1	1	Устный опрос
26	Профессиональное саморазвитие и самовоспитание	1	0	Устный опрос
27	Готовность к профессиональному самоопределению.	1	0	Устный опрос
28	Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление	3	3	Анализ выполнения практической работы
29	Защита творческих проектов «Мой выбор»	1	1	Оценка выполнения практической работы
ИТОГО:		34	9	