

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 380  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени А.И.Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
Решением Педагогического совета  
Протокол от 30.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
от 30.08.2022 № 227-од

Директор ГБОУ школы № 380  
Санкт-Петербурга

Подписано цифровой подписью:  
Агунович Ольга Николаевна  
Дата: 2022.08.30 15:28:40 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Человек и профессия»**

**Класс: 10 класс**  
**Учебный год: 2022–2023**

Программа является курсом предпрофильной подготовки и направлена на подготовку учащихся 10-х классов к профильному обучению.

Предпрофильная подготовка является системой педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающей мероприятия по профильной ориентации и психолого - педагогической диагностике учащихся, их анкетирование и консультирование. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально - профессиональному обучению.

В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и информационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии. Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. В программе **использованы различные типы уроков**. В них входит профессиональная диагностика с использованием апробированных методик, деловых и ролевых игр, проблемно - поисковых задач, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно - урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения. **Результаты диагностики** могут учитываться при формировании профильных классов.

Рабочая программа может использоваться при реализации в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий. Также возможно использование дистанционных технологий при реализации программы в очной форме. Возможно использование рабочих тетрадей.

### **Актуальность**

В федеральном государственном образовательном стандарте указано, что предметные результаты изучения предметной области «Технология» должны отражать формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда.

Примерная программа основного общего образования рассматривает в качестве планируемых результатов освоения учебных и междисциплинарных программ в области профессиональной ориентации «...построение вариантов личного профессионального плана и путей получения профессионального образования на основе соотнесения своих интересов и возможностей с содержанием и условиями труда по массовым профессиям и их востребованностью на рынке труда;... планирование профессиональной карьеры; ...рациональный выбор пути продолжения образования или трудоустройства; ...

ориентация в информации по трудоустройству и продолжению образования; ... оценка своих возможностей и возможностей своей семьи для предпринимательской деятельности».

Формирование у школьников мотивации к труду, потребности приобретения востребованной на рынке труда профессии становятся приоритетными в системе общего и профессионального образования. Не менее значимой проблемой является и соответствие выбираемой сферы профессиональной деятельности личностным особенностям (способностям) и потребностям (интересам) выпускников. Именно поэтому одним из концептуальных направлений ФГОС стала профориентационная работа с учащимися общеобразовательных учреждений. В современных условиях быстро меняющейся экономической ситуации на рынке труда особенно остро встает проблема помощи учащимся в осознанном выборе профессии, влияния на степень их информированности о рынке труда и образовательных услуг, на мотивационную сферу. Наиболее актуальным при реализации этого направления ФГОС является компетентностный подход, который в школьном образовании понимается как ориентация образовательной практики на развитие такого интегрального качества личности, как способность и готовность ученика решать проблемы, типичные и нетрадиционные задачи, возникающие в актуальных для него жизненных ситуациях, с использованием ценностей, способностей, образовательного и жизненного опыта. Данная программа предпрофильной подготовки разработана с учетом всех перечисленных выше направлений на основе компетентностного подхода в образовании.

**Цель программы:** формирование психологической готовности подростка к выбору профиля обучения и профессиональной деятельности, формирование компетенций школьника, необходимых для решения практико-ориентированных задач, возникающих на протяжении всей его жизни, связанных с профессиональной ориентацией и социализацией.

**Для достижения цели необходимо решение следующих задач:**

- обучающихся:
  - ✓ развитие познавательного интереса учащихся;
  - ✓ приобретение метапредметных образовательных результатов, связанных с построением профессиональных образовательных маршрутов;
- воспитательных:
  - ✓ формирование общественной активности ;
  - ✓ формирование ответственности за результаты своей деятельности;

- ✓ воспитание уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда.
- развивающих:
  - ✓ развитие личностных способностей: технического мышления, пространственного воображения, творческих, интеллектуальных, коммуникативных и организаторских способностей;
  - ✓ формирование потребности в самопознании и саморазвитии;
- профессионально-ориентационных:
  - ✓ получение опыта практической деятельности учащихся для дальнейшего осознанного профессионального самоопределения;
  - ✓ формирование умения адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной среды.

### **Планируемые результаты обучения**

**Личностные результаты** освоения программы предпрофильной подготовки должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности должны отражать **универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные и коммуникативные.**

**Регулятивные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.

**Познавательные:**

- умение создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,
- умение строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

**Коммуникативные:**

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- знакомство учащихся с основами психологии личности;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- выявление требований, предъявляемых профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- выбор профиля обучения;
- построение индивидуального профессионального маршрута.

**Учащиеся будут знать:**

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;
- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

**Личностные качества,** развиваемые в результате обучения по программе:

самостоятельность, организованность, гибкость, коммуникативность, ответственность, взаимопомощь, толерантность, аккуратность, работоспособность, трудолюбие.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год) в форме теоретических и практических занятий.

**Формы контроля:**

контроль знаний осуществляется в виде опроса, тестов, тренингов, рефератов и зачетной работы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1	<b>Образ Я.</b>	13	8	5
2	<b>Формула выбора профессии.</b>	7	4.5	2.5
3	<b>Я в мире профессий.</b>	14	7	7
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>19.5</b>	<b>14.5</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
«Я И ПРОФЕССИЯ»**

№	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теор	прак	
	<b>Раздел 1: Образ Я.</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
1	Вводное занятие. Внутренний мир человека и возможности его познания. Самооценка. Я – концепция	1	1		
2	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков.	2	1	1	
3	Влияние темперамента на выбор профессии.	1	1		Опрос.
4	Ощущения. Восприятие.	1	1		
5	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание. Тест – тренинг на внимание.	1	0.5	0.5	Тестирование.
6	Память. Виды памяти. Игра «Муха» на развитие памяти.	1	0.5	0.5	
7	Мышление. Виды мышления. Как развить мышление. Определение типа мышления.	2	1	1	
8	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения	2	2		
9	Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей	1		1	Доклады.
10	Обобщающий урок.	1		1	Защита реферата.
	<b>Раздел 2: Формула выбора профессии.</b>	<b>7</b>	<b>4.5</b>	<b>2.5</b>	
11	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что	2	2		

	такое профессия? Типы профессий.				
12	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1	1		Опрос.
13	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Методика «Профиль». Связь предмета и профессии.	1	0.5	0.5	Доклады.
14	Возможности личности в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии.	1	1		
15	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда. Игра «Кто нужен нашему городу?»	1		1	
16	Обобщающий урок.	1		1	Защита реферата.
	<b>Раздел 3: Я в мире профессий.</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
17	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда.	2	2		
18	Профессии типа «человек-человек». Описание профессий. Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Учет уровня коммуникативных склонностей.	2	1	1	Тестирование.
19	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий. Тестирование: психогеометрия.	1	0.5	0.5	
20	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Тестирование: определение уровня логического мышления.	2	1	1	Доклад.
21	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	1	1		



22	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии. Тестирование: креативные способности, тест Уильямса.	2	1	1	Доклад.
23	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности. Тестирование.	1	0.5	0.5	
24	Мои профессиональные намерения. Тест «Ориентация». Тест Голланда.	2		2	
25	Итоговое занятие. Моя будущая профессия.	1	1	1	Зачетная работа.
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>19.5</b>	<b>14.5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Образ «Я» - 13 часов.

**Внутренний мир человека** и возможности его познания. Самооценка, как формируется самооценка. как она влияет на успешность личности.

«Я – концепция». Ощущения. Восприятие. Особенности восприятия.

Иллюзия восприятия.

**Темперамент:** история возникновения понятия «Темперамент», типы темперамента в соответствии с учением Гиппократа, современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента, определение типа темперамента по тесту Айзенка (самодиагностика).

**Внимание. Память.** Определение понятия «внимание», Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания . Понятие «память», виды памяти по объему, долговременная, кратковременная и оперативная память. Тест-тренинг на развитие внимания и памяти.

**Мышление.** Что такое «мышление», отличие процесса мышления от других познавательных процессов .Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления (самодиагностика).

**Структура и средства общения.** Что такое «коммуникация», понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение, правила делового

общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей (самодиагностика).

**Методическое обеспечение:**

1. Тест Айзенка, определение формулы темперамента.
2. Методика «Определение типа мышления» (модификация).
3. Корректирующая проба.
4. Методика «Определение коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-1).

**Раздел 2. Формула выбора профессии – 7 часов.**

**Представление о себе и выбор профессии.** Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.

Уровень притязаний, от чего он зависит. Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии. Формула выбора профессии «Хочу», «Могу», «Надо».

**Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.** Что такое «профессия». «специальность», «должность». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Карьерные ориентации.

**Интересы и склонности в выборе профессии. «Хочу»:** роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, методика «Профиль» (самодиагностика). Связь школьных предметов и профессий: где могут пригодиться школьные знания?

**Возможности личности в профессиональном выборе. «Могу»:** учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Профессия и здоровье. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.

**Учет потребностей рынка труда. «Надо»:** оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями. Игра «Кто нужен нашему городу?» (работа в группах).

**Методическое обеспечение:**

1. Методика «Профиль».
2. Формула профессии (модификация методики Пряжниковой).

**Раздел 3. Мир профессий – 14 часов.**

**Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда.** Что такое «предмет труда», пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.

**Профессии типа «человек-человек». Описание профессий.** Предмет труда: люди, коллективы. Профессиональные требования к уровню коммуникативных склонностей. Способы выхода из конфликта. Тест Томаса на определение основных способов выхода из конфликтной ситуации (самодиагностика). Учет уровня коммуникативных склонностей при выборе профессии данного типа.

**Профессии типа «человек техника». Описание профессий.** Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий. Тест «Психогеометрия» (самодиагностика).

**Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.** Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно-логического и математического мышления в разных профессиях. Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» (самодиагностика уровня математического мышления) и «Выделение существенных признаков» (самодиагностика уровня словесно-логического мышления).

**Профессии типа «человек-природа». Описание профессий.** Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями. Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.

**Профессии типа «человек - художественный образ». Описание профессий.** Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса (работа в группах).

**Профессии типа «человек - бизнес». Описание профессий.** Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.

**Мои профессиональные намерения. Определения типа профессии по предмету и характеру труда** в соответствии со своими склонностями и способностями. Анкета

«Ориентация» (самодиагностика). Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда (самодиагностика).

**Итоговое занятие. Моя будущая профессия.** Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута. Зачетная работа.

#### **Методическое обеспечение:**

1. Тест Томаса.
2. Психогеометрия.
3. Тесты «Числовые ряды», «Выделение существенных признаков».
4. Модифицированный креативный тест Уильямса.
5. Анкета «Ориентация».
6. Тест Голланда.

#### **Информационное обеспечение программы**

Нормативные документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования";
4. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 03.10.2006 № 1192 «О программе развития рынка труда в Санкт-Петербурге на 2006-2015 годы».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

**Основная:**

1. **Профориентационный тренинг для старшеклассников "Твой выбор":** [сборник] /Н. В. Афанасьева, Н. В. Малухина, М. Г. Пашнина ; [Афанасьева Н. В., Малухина Н. В., Пашнина М. Г.]; под ред. Н. В. Афанасьевой. - СПб : Речь, 2007. - 365 с.
2. **99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы** / Е. С. Романова. - 2-е изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2006. - 460 с.
3. **Выбираем профессию. Советы практического психолога.** — СПб.: Питер, 2006. — 224 с: ил.
4. **Профориентация.** – М.: Академический проспект, 2008
5. **Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки,** Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.:Генезис, 2005. – 208 с., ил.
6. **Психология профессий:** Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2005. – 336 с.
7. **Выбор профессии: методики, тесты, рекомендации** / О.В.Козловский.- Ростов н/Д: Феникс; Донецк, 2006 – 800 с.
8. **Профориентационная профессиография:** Методическое пособие. – М.: Высшая школа психологии, 2005. – 96 с.
9. **Ступени карьеры: азбука профориентации.** СПб., Речь. 2006. – 240 с.
10. **Основы профориентологии:** Учеб. Пособие для вузов/ Е.Ф.Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова. М.: Высш. Шк., 2005. – 159 с.
11. **Секреты выбора профессии:** Научно-популярное издание. – М.: Генезис, 2003. – 80 с.
12. **Предпрофильная подготовка: практическая реализация.** Авторы-составители О.Д.Владимирская, М.Д.Матюшкина- СПб: НОУ «Экспресс», 2007
13. **Культура делового общения** .Ф.А.Кузин,. М.,2000 г.
14. **Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника** Г.В.Резапкина,. М.,2005 г.
15. **Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки** Г.В.Резапкина,. М., ГЕНЕЗИС, 2005 г.

**Дополнительная:**

1. **Профориентационная работа в школе** : метод. пособие / Е. В. Гурова, О. А. Голерова. - М.: Просвещение, 2007. - 95 с.
2. **Профориентология : теория и практика** : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер, Н. О. Садовникова, А. М. Павлова. - М.: Акад. проект; Екатеринбург : Деловая кн., 2004. - 190 с.
3. **Профилизация воспитания в условиях модернизации школьного образования** : метод. пособие / [авт.-сост. Ф. П. Черноусова, засл. учитель Рос. Федерации]. - М.: Пед. о-во России, 2007. - 126, [1] с.
4. **Профориентация** : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2007. – 494, [2] с.

**Для учащихся: вариативно (один из предложенных вариантов)**

1. **Профессиональное самоопределение: выбор профиля обучения и профессии**, учебное пособие, Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф., - М.: ОИЦ «Академия», 2013;
2. **Азбука трудоустройства. Элективный курс для 9-11 классов**, Чернов С.В. М.: Вита-пресс, 2010;
3. **Твоя профессиональная карьера, учебник для общеобразовательных учреждений** под ред. Чистяковой С.Н., – М.: «Просвещение», 2013 г.

#### **Электронные ресурсы**

1. <http://www.rspb.ru> – Комитет по занятости населения СПб
2. <http://www.proforient.ru> – профориентирование детей
3. <http://www.piterburgvuz.ru> – ВУЗы Санкт-Петербурга
4. <http://www.spospb.ru> – портал средних профессиональных учебных заведений
5. <http://www.psy.pu.ru> – центр профессионально- личностного консультирования при факультете психологии СПбГУ
6. <http://www.metodkabi.net.ru> – методический кабинет по профориентации
7. <http://vse-professii> – справочник профессий