

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 21 имени В. С. Антонова »городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
протокол №5  
«23»мая 2022 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_Бессмертная Г.М.  
«27» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Школа  
№ 21 г. о. Самара  
\_\_\_\_\_Жадяева Е.А.  
Приказ от 04.08.2022 г.  
№ 135-од

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Моя профессия. Мой образ жизни»**

уровень образования : основное общее

Разработчик программы:  
Черноярова Татьяна Павловна,  
педагог - психолог

Самара, 2022 года

Класс	5 класс
Направление внеурочной деятельности	ВД ,направленная на развитие личности, профориентацию, предпрофильную подготовку
Форма организации внеурочной деятельности	кружок
Количество часов в неделю	0,5 ч.
Количество часов в год	17 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Образовательной программой школы: основная общеобразовательная программа основного общего образования (ООП ООО) (5-9 класс) по обновленным ФГОС – 2021г.;</li> <li>✓ Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования");</li> <li>✓ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;</li> <li>✓ Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;</li> <li>✓ Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 года № ВБ-976/04);</li> <li>✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);</li> <li>✓ Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);</li> <li>✓ Уставом МБОУ Школа №21 г. о Самара</li> </ul>
Рабочая программа составлена на основе программы	составлена на основе психолого – педагогической поддержки профессионального самоопределения обучающихся «Проблемы выбора», разработанной Е. Казаровой и опубликованной в журнале «Школьный психолог» № 2, 2017 г.

## Пояснительная записка

Выбор профессии происходит не мгновенно, а в течение длительного периода времени. Поэтому важно начинать проводить работу, направленную на профессиональное самоопределение, уже в подростковом возрасте.

**Цель:** создание условия для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями и потребностями региона в кадрах.

**Задачи:**

- обобщить у обучающихся знания о сферах трудовой деятельности, профессиях;
- сформировать знания и умения объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих профессионально важных качеств и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку;
- развивать представление о народном хозяйстве и потребности в трудовой деятельности, самовоспитания, саморазвитии и самореализации;
- воспитать уважение к рабочему человеку.

Важность правильного выбора профессии обусловлена рядом психологических причин. По существу, каждый человек нуждается в оценке и признании окружающих, ищет одобрения, любви и независимости. Одним из способов достижения этого является выбор такой профессии, которая выделяла бы его в глазах окружающих и принесла бы ему эмоциональное удовлетворение. Отождествление с профессией позволяет человеку найти себя, способствует его самореализации и самовыражению.

## Содержание программы

### *Этапы программы по профориентации:*

1. Диагностический
2. Профпросветительский (профинформационный)
3. Профконсультационный
4. Постконсультационная диагностика

Заключительный этап: подведение результатов работы по профориентации.

### Планируемые результаты

#### **Учащиеся должны знать:**

- требования современного общества к профессиональной деятельности человека;
- о путях получения профессионального образования;
- перечень документов и правил при поступлении в профессиональное заведение и при трудоустройстве;
- правила выбора профессии;
- уровень своих собственных психологических особенностей, профессиональных интересов и возможностей;
- значение правильного самоопределения для личности и общества в целом.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- правильно вести себя в обществе;
- оформлять необходимые документы для поступления;
- проводить профессиографический анализ профессий и соотносить требования той или иной профессии со своими индивидуальными особенностями;
- самостоятельно планировать свой жизненный путь

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>Что я знаю о своих возможностях (7 часов)</b>		
1	Знакомство с профессиями. Важность выбора профессии в жизни человека	1
2	Мои профессиональные интересы и	1

	склонности. Жизненные ценности.	
3	Я – личность. Я учусь принимать решения.	1
4	Профессионально важные качества Теоретические аспекты профориентации (игра «Ассоциации»)	1
5	Что такое темперамент. Влияние темперамента на выбор профессии. «Самоопределение личности»	1
6	Понятие профпригодности и специальной подготовки	1
7	Психология личности: тип нервной системы, самооценка.	1
<b>Что я знаю о выборе профессий (10 часов)</b>		
8	Пути получения профессии. Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах.	1
9	Общение. Деловое общение. Навыки самопрезентации	1
10	Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	1
11	Тест по выявлению мотивов выбора профессий.	1
12	Путешествие по стране профессий	1
13	Профориентационная игра «Угадай профессию»	1
14	Профессия в нашей жизни	1
<b>Посещение предположительного места обучения (4 часа)</b>		
15-17	Экскурсии в учебные заведения города и на предприятия.	3

### Учебно-методическое обеспечение

1. Черникова Т.В. Профориентационная поддержка старшеклассников. - М., 2006.
2. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Санкт-Петербург, 2003.
3. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: рабочая тетрадь учащегося. – М., 2005.

4. Старобина Е.М. Профессиональная подготовка лиц с умственной отсталостью. – М.,- 2003
5. Орлов В., Галецкая Л. Шаги к профессии//Школьный психолог.№13.2006.
6. Резапкина Г.В. Профессия и карьера//Школьный психолог.№2.2009
7. Вострикова Е. Дорога в страну профессий// Школьный психолог.- №2.-2009.
8. Профессиональная и трудовая ориентация детей с ограниченными возможностями. Методические рекомендации. - М., 2006.
9. Трошин О.В., Жулина Е.В., Кудрявцев В.А. Основы социальной реабилитации и профориентации. – М.: Издательство «ГЦ Сфера», 2007.– 384с.
10. Трудовая и медицинская реабилитация детей и подростков с ограниченными возможностями / Под ред. Ю.А.Блинкова, С.А.Игнатьева, Н.К.Горшунова. - М., 2002. – 304с.
11. «Проблема выбора», разработанная Е. Казаровой и опубликованная в журнале «Школьный психолог» №2, -2007.
12. Шваб Елена Дмитриевна «Я в мире профессий» для предпрофильной подготовки воспитанников 5- 9 классов», 2006.

## **Материально-техническое обеспечение**

1. СМИ
2. Бланки опросников
3. Информационные буклеты

## Интернет-ресурсы

**Перечень электронных образовательных ресурсов:** Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

Федеральный портал "Информационно-коммуникативные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>

### Учебное электронное книгоиздание

Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ. <http://fsu.edu.ru/p1.html>

Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов <http://ndce.edu.ru/>

Издательский дом "Первое сентября" <http://1september.ru/>

Издательство "АСТ" <http://www.ast.ru/>

Издательство "Детская литература" <http://www.detlit.ru/>

Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>

Издательство "Учитель" <http://www.uchitel-izd.ru/>

### Образовательная электронная пресса

Газета "Первое сентября" <http://ps.1september.ru/>

Газета "Учительская газета" <http://www.ug.ru/>

### Электронные библиотеки, словари

Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия <http://www.megabook.ru/>

Рубикон: энциклопедии, словари, справочники <http://www.rubricon.com/>

Универсальный справочник-энциклопедия All-in-One <http://www.sci.aha.ru/ALL/>

### Ресурсы для учителя и родителей

Викиучебник (открытые книги) <http://ru.wikibooks.org/wiki/>

Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

Сайт для учителей Завуч.инфо <http://www.zavuch.info/>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>