

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район  
Республики Башкортостан**

**Рабочая программа курса внеурочной  
деятельности  
«Твой выбор»**

Среднее общее образование

10-11 классы

Срок реализации – 2 года

2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Твой выбор» составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МОБУ Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Твой выбор» предназначена для организации внеурочной деятельности в 10-11-х классах на уровне среднего общего образования по духовно-нравственному направлению развития личности.

Программа рассчитана на 68 часов.

Года обучения	Количество часов в неделю	Всего часов за учебный год
10 класс	1	34
11 класс	1	34

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Твой выбор»**

### **Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 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;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Предметные результаты:**

По окончании программы старшеклассники должны овладеть:

- знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;
- правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;
- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;
- знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;
- способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;
- способностью анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, области, стране.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
«Твой выбор»  
с указанием форм организации и видов деятельности**

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Профессия и специальность: происхождение и сущность. Многообразии мира профессий	лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, просмотр видео о профессиях	Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. Составление формулы профессии. Разбор понятия профессиограммы. Характеристика типов профессиограмм. Диагностические методики: ДДО. Профориентационная игра: «Ассоциации». Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов. Участие в «Проектории» и «Открытый урок»
2	Профессиональное самоопределение. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии. Проблема выбора профессии.	лекция, дискуссия, мозговой штурм, диагностика	Работа над целеполаганием при выборе профессии. Обсуждение матрицы выбора профессии. «хочу» - «могу» - «надо» - «выбираю». Выявление склонностей, интересов и мотивов в профессиональном выборе («хочу»). Изучение возможностей личности в профессиональной деятельности («могу»), Работа над выбором профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» — «могу» — «надо».
3	Здоровье и выбор профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность.	Практическая работа, диагностика, лекция	Знакомство с нормативными документами по охране труда. Диагностические методики: «Теппинг-тест», «Профессиональная пригодность и здоровье». Обсуждение результатов

	Условия и режим работы.		диагностических тестов. Составление карты профессии с желаемыми условиями работы и режимом работы.
4	Влияние темперамента на выбор профессии. Определение типа темперамента	Практическая работа, диагностика, беседа	Анализ различных типов нервной системы и темперамента Диагностические методики: опросник Айзенка, «Карта интересов» Е.А. Климова. Обсуждение результатов диагностических тестов.
5	Деловая игра «Кадровый вопрос»	Беседа, тренинг, дискуссия	Актуализация осознанного самостоятельного выбора. Знакомство с новыми профессиями. Развитие навыков целеполагания и планирования. Формирование информационного пространства.
6	Современный рынок труда. Топ профессий Республики Башкортостан. Профессии будущего	лекция, дискуссия, работа в малых группах, работа с интернет-ресурсами.	Информационное сообщение об изменениях, происходящих в обществе в последние десятилетия, и их отражение в мире профессионального труда. Исчезновение одних профессий и появление других. Формула выбора профессии.
7	Пути получения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты	лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, работа в интернете с официальными сайтами профессиональных образовательных учреждений	Изучение структуры учреждений профессионального образования. Знакомство с ВУЗами, техникумами, колледжами Республики Башкортостан, соседних регионов. Что необходимо знать при выборе учебного заведения.
8	Профессии моей семьи. Профессиональные династии	Практическое занятие	Составление презентаций о профессиях родителей и родственников
9	Профессиональная деятельность.	Лекция, работа в группах	Знакомство с функциями, целями, задачами, средствами и предметами труда
10	Требования рынка труда к	Беседа, работа в группах, мозговой	Обсуждение понятий: профессиональная

	профессионалу.	штурм	компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства.
11	Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали).	Лекция, работа с интернет-ресурсами	Изучение видов карьерного роста
12	Профессиональная карьера, ее формы. Этапы построения карьеры. Структура плана профессиональной карьеры.	Лекция, практическое занятие	Изучение этапов карьерного роста, составление плана профессиональной карьеры
13	Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Понятие штатного расписания и должности.	Беседа, работа в группах, дискуссия	Обсуждение необходимости профессионального совершенствования. Изучение понятий должность.
14	Личный профессиональный план.	мини-лекция, практическое занятие, работа со схемой ЛПП по Е.А. Климову и опросником ЛПП Н.С. Пряжниковой	Знакомство с ЛПП, его параметрами и значением в проектировании профессионального пути, умение составлять ЛПП для выбранной и прогнозировать правильности выбора будущей профессии. Составление ЛПП.
15	Имидж, портфолио, резюме. Способы поиска работы	игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.	Знакомство с составляющими имиджа. Особенности резюме. Основные требования к составлению резюме. Обсуждение о том что должно содержать портфолио, на что влияет содержимое портфолио. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио и телевидении, на улицах. Рассылка резюме. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации.

			Сравнительная характеристика различных способов поиска работы.
16	Проблемы трудоустройства молодых специалистов. Стратегии поиска работы.	мини-лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, поисковая работа в сети интернет.	Практикум «Молодой специалист ищет работу». Упражнения «Объявление в газете», работа с интернет-ресурсами
17	Деловое общение	мини-лекция, дискуссия, работа в малых группах, игровые упражнения	Знакомство с понятиями: Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Стили общения
18	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов.	дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм	Изучение понятия конфликты. Способы выхода из ситуаций. Упражнения «Подарок», «Паровой каток», «Разгневанный ребенок», «Жалобщик», «Молчун», «Сверхподатливый», «Разговор по телефону», «Достойный ответ».
19	Я – босс: лидерство и принятие решений	дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм	Обсуждение: Качества и позиция лидера. Типы лидерства. Лидерские роли. Современный руководитель: какой он? Упражнения «Многоликий лидер», «Руководитель», «Портрет лидера», Ситуация-проба «Геремок».
20	«Лестница успеха»	мини-лекция, дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм	Планирование и целеполагание. «Карта желаний», упражнения «Каким я вижу себя в 35 лет», «Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере»
21	Рынок труда. Трудовые правоотношения.	мини-лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм	Понятие и сущность рынка труда. Факторы формирования спроса и предложения на рынке труда. Проблемы и трудности современного рынка труда России, региона. Пути их преодоления. Формы оплаты труда.
22	Творческий проект «Моя будущая профессия»	практическая работа, презентация	Подготовка и защита профориентационных проектов . Презентация



	Защита проекта	<p>профессии , составление развернутой профессиограммы.</p> <p><u>Уметь:</u> систематизировать, анализировать полученные знания в работе над проектом, показать осознанность и обоснованность своего выбора, рассказать о своих профессиональных целях и путях их достижения; сформировать идею (проблему) проекта, разрабатывать ее, определять критерии оценки проектной работы</p>
--	----------------	---

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Твой выбор»

<b>10 класс (34 часа)</b>		
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Профессия и специальность: происхождение и суть	1
2	Многообразие мира профессий. Характеристика труда	1
3	Понятие профессиограммы. Типы профессиограмм	1
4	Диагностика. Составление профессиограмм.	1
5	Профорientационная игра «Ассоциации»	1
6 - 17	Проектория. Современные профессии	12
18-19	Профессиональное самоопределение. Основные подходы к индивидуальному выбору профессии	2
20	Выбор профессии на основе самооценки	1
21	Проблемы выбора профессии	1
22	Здоровье и выбор профессии	1
23-24	Диагностика	2
25	Составляем карту профессий с желаемыми условиями труда и режимом работы	1
26	Влияние темперамента на выбор профессии	1
27	Деловая игра «Кадровый вопрос»	1
28	Современный рынок труда. Топ-30 профессий Республики Башкортостан. Профессии будущего	1
29	Пути получения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты	1
30	Практическая работа «Выбор учреждения профессионального образования»	1

31-32	Проект: «Профессии моей семьи. Профессиональные династии» (разработка и оформление)	2
33-34	Защита проектов: «Профессии моей семьи. Профессиональные династии»	2
<b>11 класс (34 часа)</b>		
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры.	1
2	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении.	1
3	Требования рынка труда к профессионалу	1
4	Профессиональный рост	1
5-6	Профессиональная карьера	2
7	Самообразование и профессиональное совершенствование	1
8	Штатное расписание и должности	1
9	Личный профессиональный план.	1
10	Практическая работа «Построение личного профессионального плана»	1
11	Имидж, портфолио, резюме. Способы поиска работы	1
12	Практическая работа «Составление резюме»	1
13	Практическая работа «Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в СМИ, сети Интернет»	1
14	Практикум «Молодой специалист ищет работу»	1
15	Деловое общение. Профессиональная этика	1
16	Проект «Самопрезентация на рынке труда»	1
17	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.	1
18	Практикум «Разрешение конфликтов»	1
19	Я – босс: лидерство и принятие решений	1
20	Деловая игра «Лидер	1
21	Практическая работа «Лестница успеха»	1
22	Проблемы и трудности современного рынка труда	1
23	Факторы формирования предложения и спроса на рынке труда	1
24	Рынок труда и распределение доходов.	1
25	Заработная плата. Формы и системы оплаты труда	1
26	Законодательство РФ о трудовых правоотношениях	2
27-30	Онлайн-экскурсии по ВУЗам РБ и РФ	4
31-32	Творческий проект «Мой выбор» (разработка и оформление)	2
33-34	Защита творческих проектов «Мой выбор»	2