


Управление образования администрации муниципального района
«Усть-Куломский»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Тимшерская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена:
МО классных руководителей
Руководитель МО

Можаева В.М.
Протокол № 5 от 13.06.2023 г



Утверждена:
Приказом
№ 146 от 13.06.2023 г.
Директор 
Паршукова Н.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Профориентация»**

Направленность: социально-гуманитарная
Вид программы по уровню освоения: базовый
Возраст учащихся: 17-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Калинина Надежда Ивановна
учитель математики

п.г. Тимшер
2023

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Профориентация»
основной общеобразовательной программы среднего общего образования
Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена рабочая программа по внеурочной деятельности «Профориентация»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631);
- Устав и локальные акты МОУ Тимшерской СОШ.

Цель: подготовка обучающихся к адекватному профессиональному самоопределению, к реализации права свободно распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию, к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи:

1. Вооружить обучающихся научными основами профессионального самоопределения.
2. Повысить профессиональную грамотность выпускников.
3. Формирование у обучающихся профессиональной направленности, профессионального самосознания и призвания, положительного отношения к себе как субъекту будущей профессиональной деятельности.
4. Развивать у обучающихся умение анализировать профессии и профессиональную деятельность и соотносить свои способности с требованиями профессии.
5. Формировать потребность в профессиональном самосовершенствовании.

Общая характеристика внеурочной деятельности

В современном обществе всё более актуальной становится проблема создания условий для успешного профессионального самоопределения выпускников общеобразовательных учебных заведений. Его важнейший аспект - организация сопровождения профессионального самоопределения обучающихся с учётом их способностей и интересов, а также потребностей общества.

Значительная часть занятий курса отводится на *развивающую профдиагностику*, которая предполагает использование комплекса психологических методик, обеспечивающих, с одной стороны, диагностирование профессионально важных качеств обучающихся, и их развитие, с другой стороны.

Программа развивающей профдиагностики охватывает следующие сферы личности:

- мотивационную (интересы, склонности, мотивы выбора профессии);
- психологическую (особенности психических процессов);
- типологическую (темперамент, характер, тип личности);
- когнитивную (знание мира профессий, своих профессиональных способностей и возможностей, основ жизненного и профессионального самоопределения);
- эмоционально-волевую (чувства, эмоции, воля).

В процессе изучения курса используются следующие профдиагностические методики:

- опросник для выявления уровня готовности школьников к профессиональному самоопределению;
- карта интересов;
- опросник профессиональной готовности (ОПГ);
- анкета мотивов выбора профессии;
- шкала потребностей в достижении;
- опросник темперамента;
- методика «Мой характер»;
- методика определения склонностей;
- тест Дж. Холланда «Тип личности»;
- карта здоровья;
- тест «Уровень самооценки»;
- карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению.

Помимо вышеперечисленных, в процессе изучения курса используются и другие методы: беседа, рассказ, объяснение, диспут, викторина, наблюдение, экскурсия, профконсультация и др.

В ходе изучения курса широко применяются мнемосхемы. Применение *мнемосхем* дает возможность не только оперативно развивать память обучающихся, но и другие психические процессы, такие, как мышление, восприятие, наблюдательность.

Мнемосхемы возбуждают мыслительную деятельность школьников, обеспечивают переход информации из кратковременной памяти в долговременную и обратно, а также развивают мыслительные процессы, последовательность и логику мышления. Они выполняют опорную функцию мышления. Мнемосхемы позволяют также более целенаправленно организовать самостоятельную работу обучающихся.

В основе программы курса лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами.

Место внеурочной деятельности «Мой выбор» в учебном плане

В соответствии с учебным планом школы на изучение внеурочной деятельности «Мой выбор» отводится:

в 11 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
Первый	1	34	34

Срок реализации программы- 1 год

Форма обучения - очная

Режим занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа – 40 минут. Формы проведения занятий: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Содержание курса

Раздел 1 «Основы профессионального и жизненного самоопределения» (5 ч)

Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.

Практическая работа. Выписать в тетрадь опорные понятия. Выписать в тетрадь и осмыслить высказывание Г. К. Жукова: «Далеко в жизни уходит тот, кто идёт твёрдо к избранной цели. Найди в молодости свою профессию, определи жизненную дорогу и иди по ней упорно к намеченной цели — тогда удастся у тебя жизнь».

Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии: «Хочу-Могу-Надо». Требования к выбору профессии. Условия оптимального (правильного) выбора профессии. Правила выбора профессии. Пути приобретения профессии.

Практическая работа. Записать в тетрадь опорные понятия и правила выбора профессии. Проведение диспута «Кем быть?». Выявление профессиональных интересов по методике «Карта интересов».

Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий. Незнание правил выбора профессий. Незнание себя.

Практическая работа. Решение ситуаций выбора профессий.

Раздел 2. Мир труда и профессий (5 ч)

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий.

Сущность рынка труда и принципа его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Республики Коми.

Практическая работа. Записать в тетрадь опорные понятия. Изложить в тетради сведения о личных и профессиональных качествах, профессионального идеала, которого можно считать образцом для подражания в будущей профессиональной деятельности.

Раздел 3. Человек и профессия (13 ч)

Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей: реалистические (практические), интеллектуальные, артистические, социальные, предприимчивые (предпринимательские), конвенциональный (упорядочивающий); предпочитаемые сферы деятельности. Взаимоотношения типов людей: схожие и противоположные типы. Тип личности и профессиональная деятельность.

Практическая работа. Запись в тетради опорных понятий. Выявления типов личности по методике Дж. Холланда.

Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их выявления на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях. Укрепление здоровья в состоянии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление школьниками особенностей своего здоровья по методике «Карта здоровья».

Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. «Образ — Я», как система представлений о себе. Структура «Образ — Я»: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Реальное «Я», идеальное «Я», «Я» - глазами других людей. «Я — концепция», как динамическая система представлений человека о самом себе. Самооценка как компонент «Я — концепций». Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление по различным методикам профессиональной пригодности школьников к предполагаемым видам деятельности. Выявление уровня самооценки школьников при помощи методики «Уровень самооценки».

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

Сущность, цель, задачи профессиональной консультации. Виды и задачи профессиональной консультации. Формы проведения профессиональных консультаций. Подготовка учащихся к профессиональной консультации.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Составления перечня вопросов к профконсультантам. Дидактическая игра «Профессиональное консультирование».

Человеческие ресурсы. Виды возможностей человека: интеллектуальные, физические, специальные. Профессиональное саморазвитие: сущность, способы и приемы саморазвития человеком своих профессионально важных качеств. Профессиональное самовоспитание. Методы профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Составление школьниками плана подготовки к приобретению профессии.

Готовность к профессиональному самоопределению. Показатель готовности к профсамоопределению, ее уровни. Принятие решения о профессиональном выборе.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнение карты готовности к профессиональному самоопределению.

Цели и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проекта.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с примерами творческих проектов «Мой выбор», выполненными учениками предыдущих классов. Выполнение и оформление проекта.

Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри. Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимися пояснительной записки и результатов профпроб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.

Практическая работа. Представление и защита проектов.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
11 класс		
5	Основы профессионального и жизненного самоопределения	5
6	Мир труда и профессий	5
7	Человек и профессия	13
8	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении	11

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения рабочей программы

У выпускника будут сформированы:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: 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; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и

осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, 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;

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Выпускник получит возможность для формирования

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Метапредметные результаты освоения программы

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится 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;

Выпускник получит возможность научиться выходить за рамки учебного предмета 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится 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;

Выпускник получит возможность научиться 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится 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;

Выпускник получит возможность научиться 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.

Календарный учебный график представлен в Приложении №1

Учебно-методическое

и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Воврастная психология. – М.: Владос, 1998.
2. Голомшток А.Е. Профорориентационная работа в школе. – Калуга, 1968.

3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991.
4. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. – М., 1984.
5. Климов Е.А. Путь в профессию. – М., 1989.
- 6.Кривцова С.В., Мухаматулина Е.Л. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками.М.,1997.
7. Основы профессиональной культуры./Под ред. В.Д.Симоненко.- Брянск: Изд-во БГТУ, 1997.
8. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М., Просвещение, 1991.
9. Пругченков А.С, Трудное восхождение к себе. М., 2001.
10. Пряжников Н.С. Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.
11. Пряжников Н.С. Игровой метод профориентации /Под ред. Климова Е.А.. – Пермь, 1989.
- 12.Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков.
13. Симоненко В.Д. Профессиональное самоопределение школьников. – Брянск, 1995.
14. Технология предпрофильной подготовки и отбора в профильные классы: Научно-методические рекомендации. – Брянск: Изд-во Брянского областного центра профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки молодежи, 2004.
15. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989.
16. Школьный психолог. Еженедельная газета: Издательский дом «Первое сентября», 2002-2003 г.

Перечень интернет - ресурсов по профориентации для педагогов, родителей и школьников.

1. Навигатум Федеральный образовательный и научно-исследовательский проект. Игровые инструменты профессионального и личностного самоопределения. Для педагогов материалы для системной профориентации и для создания идеальной траектории профориентации от 3,5 лет и до 65 лет: <https://navigatum.ru/>
2. Уроки профориентации Ресурс содержит уроки по профориентации, которые участвовали во всероссийском профориентационном конкурсе методических разработок «Экскурс в мир профессий»: https://moeobrazovanie.ru/gotovije_uroki_po_proforientatsii.html
3. Смартия Данный ресурс позволяет школьникам тренировать ключевые умения, собирать для себя содержательные коллекции учебных материалов: из статей, тренингов, онлайнкурсов: <https://smartia.me/skills/>
4. Профилум Сервис профессиональной навигации, помогает сориентироваться в мире новых профессий, узнать диапазон зарплат, востребованность, требуемые компетенции, подбирает варианты подходящих видов деятельности, предлагает круг профессий на основе компетенций: <https://profilum.ru/>
5. Проектория Интерактивная цифровая платформа для профориентации школьников. Онлайнплощадка для коммуникации, выбора профессии и работы над проектными задачами: <https://proektoria.online/forum>
6. Засобой Всероссийская программа по развитию системы ранней профориентации «Засобой» направлена на работу со специалистами в области профессионального самоопределения, а также на работу с учащимися: <https://засобой.рф/>
7. Профориентатор Центр тестирования и развития. Ежемесячно обновляемые бесплатные тесты на профориентацию, тесты на профессию, выбор профессии, методики, консультации специалистов: <https://proforientator.ru/tests/>

8. Smart-курс Материалы для тех, кто работает с подростками, помогает им сделать осознанный выбор: <http://smart-course.ru/> (обновлённая версия: <https://new.smart-course.ru/>)
9. PROekt PRO (Пропуск в профессию) Центр индивидуальной профориентации по осознанному выбору профессии. Практические программы по профориентации: экскурсии в компании, мастер-классы, бизнес-игры и другое: <https://proekt-pro.ru/>
10. «Время выбирать профессию» Профориентационный сайт ФИРО. Для тех, кто хочет правильно выбрать профессию, и для взрослых – родителей, педагогов, психологов, работодателей. Рекомендации для самодиагностики подростков и родителей. Материалы для подготовки к профориентационным мероприятиям: <http://proftime.edu.ru/>
11. ПрофВыбор.ру Электронный музей профессий для помощи подросткам в формировании интереса к миру профессий и выстраиванию своих профессиональных компетенций. Профессиограммы, тематические статьи о профессиях, профориентационные тесты: <http://profvibor.ru/>
12. Блог Надежды о вузах и профессиях Блог Надежды о вузах и профессиях - всё о профессиях: как выбрать для себя специальность, какое требуется образование, где нужны такие специалисты и т.д., описание ВУЗов, тесты на выбор профессии. <http://vesmirnaladoni2011.ru/>
13. Азбука профессий и специальностей. Здесь вы найдете профессии и специальности на любую букву алфавита. Кликните по нужной профессии или специальности и вы узнаете о профессии подробности и найдете учебные учреждения, где готовят данных специалистов. А также тесты по профессиональной ориентации. http://rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm
14. Атлас новых профессий Атлас поможет понять, какие отрасли будут активно развиваться в ближайшие 15-20 лет, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям: <http://atlas100.ru/>
15. ООО «Бюро профориентации» В «Бюро профориентации» вы сможете почитать интервью с представителями разных профессий, актуальные статьи и другие полезные материалы по вопросам, связанным с выбором профессии, а также получить информацию о наших справочниках для поступающих. Это индивидуальные консультации по выбору профессии и образовательного маршрута, а также профориентационные лекции, экскурсии, тренинги и программы. <http://prof-buro.ru/rus/>
16. Справочник профессий. PROF.BIOGRAFGUR U.RU Prof.BiografGuru.ru – справочник профессий: старинные, современные, перспективные и модные профессии, их описание и определение. Профессии будущего, настоящего и прошлого времени. Востребованные профессии, различные роды деятельности, рабочие обязанности, функции и должностные инструкции. Все о профессиях и их особенностях - собрание профессий и их описаний, роли и значения профессий в жизни людей. <http://prof.biografguru.ru/>
17. Интерактивный выбор профессии. В проекте «Интерактивный выбор профессии» представлены разделы: - Статьи - статьи о выборе и смене профессии, о поиске работы и построении карьеры. - Экспресс-тесты - тесты, посвященные той или иной профессии. Здесь вы можете оценить степень своей пригодности к ней, а заодно узнать о профессии что-то новое. – Подбор профессий - профиль отображает сведения о Ваших всех психофизиологических особенностях по итогам тестирования. - Каталог профессий - здесь представлены описания профессий (профессиограммы). – Рассказы о профессиях – о «подводных камнях» профессии, вариантах трудоустройства, рекомендациях по обучению и многом другом словами специалистов различных профессий. <http://www.futurejob.ru/>

18. Профориентация и самоопределение Профориентация с Натальей Грэйс. Описание профессий, тесты-онлайн, статьи. Авторская методика профориентирования. Индивидуальная работа: <https://proforientation.ru/>
19. Методический кабинет профориентации Резапкиной Сайт посвящён проблемам профессионального и личностного самоопределения, адресован молодым, родителям и специалистам образовательных учреждений. Методики, тесты самодиагностики, статьи и фрагменты из книг и фильмов психолога-профконсультанта Галины Резапкиной: <http://metodkabi.net.ru/>
20. Центр профориентации «ПрофГид» Центр профориентации Э. Давыдовой. Профориентация для детей, подростков и взрослых. Тесты на профориентацию и профессию, консультации, метод живой профориентации, обратная связь: <https://www.profguide.io/>
21. Web-ресурс ПрофКомп@с Ценность ресурса «ПрофКомп@с» заключается в том, что он содержит систематизированный материал, позволяющий учителю организовать продуктивную работу по психолого-педагогическому сопровождению учащихся в выборе профессии в различных направлениях: диагностическом, консультационном, развивающем, в том числе при преподавании курса «Моё профессиональное будущее». Многочисленный интерактивный материал (видеоролики, презентации, тесты, кроссворды, профориентационные игры) поможет разнообразить работу и сделать её не только содержательной, но и интересной. <http://proforientacial23.blogspot.com/>
22. Центр индивидуальной профориентации PROект PRO Программа профориентации школьников создана специально для этого - помочь подросткам выбрать профессию. Программа профориентации школьников состоит из 2 этапов: персональная консультация психолога-специалиста и знакомство с профессиями, экскурсии в компании. <https://proekt-pro.ru/>
23. Online Test Pad (Профессиональные предпочтения) Бесплатный многофункциональный сервис. Система дистанционного обучения и тестирования, конструктор онлайн-тестов по профориентации, опросов, кроссвордов, логических игр, комплексные задания, диалоговые тренажёры, уроки: <https://onlinetestpad.com/ru>
24. Карта интересов Психологические онлайн-тесты для детей и взрослых. Профессиональная психодиагностика. Тестирование профориентации, разработано А.Е. Голомштоком, предназначено для изучения интересов учеников в различных сферах деятельности: <https://psiholocator.com/>
25. Учеба.ру. Профессии Учеба.ру - крупнейший каталог учебных заведений, помогающий не только определиться с выбором вуза, колледжа и техникума, но и с будущей профессией. Раздел «Профессии» содержит тесты и описания профессий: <https://www.uceba.ru/prof>
26. Профориентация онлайн-тест Центр профориентации. Продвинутые и эксклюзивные онлайн-тесты (profi, keys, max) для желающих получить консультации, узнать профессию, характер, таланты, удачные направления в жизни и в бизнесе. Индивидуальный список профессий, основанный на интересах, особенностях характера: <https://prof-test24.ru/>
27. Калейдоскоп профессий Сайт кинокомпании «Парамульт». Проекты для взрослых и детей. Современный образовательный мультсериал. Просто и понятно о профориентации и выборе профессии для малышей, старшеклассников, студентов, взрослых в формате коротких видео: <https://paramult.ru/>
28. Центр тестирования и развития Гуманитарные технологии Здесь представлены бесплатные тесты на профориентацию, тесты на профессию, выбор профессии, которые помогут понять, кем стать в будущем, и определить профессиональные

- сферы, наиболее соответствующие вашим интересам и способностям.
<https://proforientator.ru/tests/#tocontent> <http://proforientator.plp7.ru/>
29. Компания PROFchoice по профориентации Профессиональная помощь в поиске своего дела, смене профессии, построении карьеры. Школьникам помогут определить профессии. Станет ясно - что делать дальше и куда двигаться. Взрослым помогут выбрать дело мечты, поменять работу. Составим карьерный план. <http://profchoice.ru/>
30. Мое образование МоеОбразovanie.ru – интернет-портал для старшеклассников, абитуриентов, студентов. Здесь вы можете легко найти информацию о вузе или колледже, будущей профессии и специальности. А также пройти психологические тесты и тесты на выбор профессии. <https://moeobrazovanie.ru/>
31. ГлавСправ. Образование На сайте «ГлавСправ. Образование» собрана вся справочная информация для абитуриентов: вузы Петербурга, Москвы и регионов РФ, колледжи, техникумы и лицеи Санкт-Петербурга. Главные разделы справочного журнала «ГлавСправ. Образование»: высшее и среднее образование, профориентация, ЕГЭ и подготовительные курсы, детские сады и школы Петербурга, олимпиады и зарубежные вузы. <http://edu.glavsprav.ru/spb/>
32. Твои шаги к профессии Сайт «Твои шаги к профессии» создан, чтобы помочь ученикам сориентироваться в мире профессий и выбрать учебное заведение, которое поможет им стать высококлассными специалистами. Для педагогов подготовлены методические материалы по профориентации. Шагая по этому сайту ученики вместе с родителями, пройдут все необходимые этапы по выбору профессии и дальнейшего его пути его образования. <https://sites.google.com/site/mojvybor375/home>
33. Особый ребенок «Особый ребенок» - информационный портал для родителей, воспитывающих детейинвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. В разделе «Профориентация детей с ОВЗ» вы найдете перечень рекомендуемых профессий и специальностей для обучения детей и подростков с ОВЗ. <http://ovz.zabedu.ru/>

Технические средства обучения:

1. Компьютер (ноутбук)
2. Мультимедийный проектор
3. Проекционный экран

Календарно-тематическое планирование

Дата		№ п/п	Тема занятия	Форма занятий	Кол-во часов
		1	Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.		1
		2	Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии.		1
		3	Ситуация выбора профессии: «Хочу-Могу-Надо». Требования к выбору профессии.		1
		4	Условия оптимального (правильного) выбора профессии. Правила выбора профессии.		1
		5	Пути приобретения профессии. Решение ситуаций выбора профессий.		1
		6	Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты.		1
		7	Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства.		1
		8	Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.		1
		9	Сущность рынка труда и принципа его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного.		1
		10	Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Республики Коми.		1
		11	Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей, предпочитаемые сферы деятельности.		1
		12	Взаимоотношения типов людей: схожие и противоположные типы. Тип личности и профессиональная деятельность. Выявления типов личности по методике Дж. Холланда.		1
		13	Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их выявления на здоровье человека.		1
		14	Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях.		1
		15	Укрепление здоровья в состоянии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.		1

		16	Выявление школьниками особенностей своего здоровья по методике «Карта здоровья».		1
		17	Сущность и степени профессиональной пригодности.		1
		18	Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания.		1
		19	«Образ — Я», как система представлений о себе. Структура «Образа — Я».		1
		20	«Я — концепция», как динамическая система представлений человека о самом себе. Самооценка как компонент «Я — концепций».		1
		21	Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.		1
		22	Выявление по различным методикам профессиональной пригодности школьников к предполагаемым видам деятельности.		1
		23	Выявление уровня самооценки школьников при помощи методики «Уровень самооценки».		
		24	Сущность, цель, задачи профессиональной консультации. Виды и задачи профессиональной консультации.		1
		25	Формы проведения профессиональных консультаций. Подготовка учащихся к профессиональной консультации.		1
		26	Человеческие ресурсы. Виды возможностей человека.		1
		27	Профессиональное саморазвитие. Профессиональное самовоспитание. Методы профессионального самовоспитания.		1
		28	Готовность к профессиональному самоопределению. Показатель готовности к профсамоопределению, ее уровни.		1
		29	Принятие решения о профессиональном выборе. Заполнение карты готовности к профессиональному самоопределению.		1
		30	Цели и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проекта.		1
		31	Ознакомление с примерами творческих проектов «Мой выбор», выполненными учениками предыдущих классов.		1

		32	Выполнение и оформление проекта. Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри.		1
		33	Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимися пояснительной записки и результатов профпроб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.		1
		34	Представление и защита проектов.		1