

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Кудрявцева Н.Ф.

Утверждено  
Директор школы \_\_\_\_\_ А.Л.Эгго  
Приказ № 176/А от 31.08.2023

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

**Учитель, Кочкина Олеся Сергеевна**

Усть-Уда, 2023

Программа курса «Мой выбор» адресована учащимся 10 «А» класса МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2» в рамках профориентационной работы. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа данного курса составлена с учетом нормативно- правового обеспечения:

Закона «Об образования в РФ» 273-ФЗ от 129.12.2012 г.,

Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года/Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 №1662-р, программы профессионального самоопределения для подростков “Я и моя профессия” (Г.В. Резапкина, 2014г).

Программа состоит из двух частей.

Продолжительность занятия 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность курса 34 часа.

Специфика курса в том, что данная программа реализуется с помощью различных методов: лекции; дискуссии; дебаты; ролевые игры; анализ конкретных ситуаций; психотренинг; психодиагностические процедуры. Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом. Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений. Проводимые одновременно с изучением курса профессиональные пробы дают им возможность углубить и закрепить полученные знания и умения: ознакомиться с группой профессий, содержанием, характером и условиями труда. В процессе профессиональных проб развивается интерес к конкретной профессиональной деятельности, проверяется готовность к самостоятельному, сознательному и обоснованному выбору профессии. Профессиональные пробы осуществляются в следующих формах: трудовое задание, творческие задания исследовательского характера (курсовой проект, реферат).

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задуматься о своем будущем. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, обдумывание профессионального жизненного пути. Процесс профессионального самоопределения – чрезвычайно значимый момент личностного развития. При правильном выборе индивидуальные особенности подростка должны совпадать с требованиями профессии. К сожалению, у большинства современных школьников отсутствуют адекватные представления о том, что такое профессиональная пригодность, как она формируется, представления о рынке труда, мире профессий, требованиях к личностным качествам и профессиональной подготовке специалистов, об условиях работы и работодателях, о том, что необходимо учесть при выборе профессии. Профессиональный выбор приходится на подростковый возраст – период становления нового уровня развития самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни. Наряду с этим, для данного возраста свойственно практически полное отсутствие опыта профессиональной

деятельности в какой бы то ни было области. Поэтому подросток должен делать выбор только на основании изучения своей личности, осознания своих интересов и получения исчерпывающей информации об особенностях и требованиях той или иной профессии. В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший, что он хочет (цели, жизненные планы, склонности), что он есть (интеллект, личностные и физические свойства), что он может (возможности и способности), что от него хочет общество, и что он ждет от общества. Учитывая возрастные особенности подростков, их потребность в личностном и профессиональном самоопределении, в самореализации, разработана программа “Мир профессий. Профориентация”, которая предлагает учащимся помочь правильно решить проблему профессионального выбора, сопоставить потенциальное профессиональное «хочу» и «могу», перенести ситуацию этого сопоставления на проблему дальнейшего выбора.

**Обоснование актуальности.**

Актуальность профориентационной помощи детям очевидна. Формирование полноценных граждан своей страны во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они выберут и где будут работать. Кроме того, грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и прежде всего, реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов. Например, если подросток серьезно намеревается приобрести сложную и престижную профессию, к которой ему следует готовиться, то он тысячу раз подумает, стоит ли ему связываться с криминалом, заниматься проституцией, наркоманией. Таким образом, профориентационная работа с детьми школьного возраста — это также вклад в решение острых социальных проблем.

**Цель курса:** актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессий.

**Задачи курса:**

- ознакомить со спецификой профессий, новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- обобщить у учащихся знания о сферах трудовой деятельности, профессиях, карьере;
- 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 к трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- воспитывать уважение к рабочему человеку.

Основные принципы реализации программы – научность, доступность, добровольность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

Описание места учебного курса в учебном плане Согласно учебному плану МАОУ «СОШ №10» на курс отводится 34 часа в год, 1 раз в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Происходящие в обществе социально-экономические изменения предъявляют к школе совершенно новые требования, выражающиеся в частности в том, что ее выпускникам уже недостаточно обладать широкими и разнообразными знаниями, навыками и умениями их самостоятельного пополнения. Они должны быть социально активными, а также ответственными людьми, обладающими определенным жизненным опытом, который поможет адаптироваться к суровым требованиям современной жизни в условиях рыночных отношений. Происходят серьезные и глубокие изменения в личности современного школьника, интересы и потребности которого уже не ограничиваются лишь получением разносторонних знаний. Семья и сам школьник все настойчивее требуют внести изменения в содержание образования с тем, чтобы помочь выпускнику приобрести социальный опыт, который поможет ему быстрее адаптироваться в обществе, получить профессию, найти достойную работу, создать семью, грамотно отстаивать свои гражданские права. Курс создан для того, чтобы помочь учащимся осознать необходимость личностного профессиональной направленности, узнать как можно больше о выбранной сфере деятельности, нести свою личную ответственность за сделанный выбор.

### **1. Планируемые результаты освоения программы.**

Требования к уровню подготовки учащихся

#### **Учащиеся научатся:**

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения.

Учащиеся должны иметь представления:

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;

- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Теоретические и практические занятия способствуют развитию ключевых компетенций ученика, формируют основные **универсальные учебные действия**:

результаты	формируемые умения	средства формирования
личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировании у детей мотивации к обучению, о помощи им в самоорганизации и саморазвитии.</li> <li>- развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.</li> </ul>	организация на занятии парно-групповой работы
регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане</li> <li>осуществлять итоговый и пошаговый анализ деятельности по результату;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве</li> </ul>

<p>познавательные</p>	<p>умения учиться: навыках решения творческих задач и навыках поиска, анализа и интерпретации информации. добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу. осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета</p>
<p>коммуникативные</p>	<p>-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  - умение координировать свои усилия с усилиями других.;  -формулировать собственное мнение и позицию;  -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  -задавать вопросы;  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на</p>	<p>- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;  -понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;  -аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.</p>

	позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	
--	---	--

## 2.Содержание курса:

### **Введение в предмет. – 3ч.**

1. Цель, задачи и содержание курса. – 1ч.
- 2-3. Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. – 2ч.

### **Мой психологический портрет – 6ч.**

- 4-5. Кто я, или что я думаю о себе.- 2ч.
- 6-7. Способности и профессиональная пригодность. – 2ч.
8. Склонности и интересы в выборе профессии. – 1ч.
9. Здоровье и выбор профессии. – 1ч.

### **Мир профессий – 6ч.**

- 10-11.Общий обзор классификации профессий. Формула профессий. – 2ч.
12. Профессиограммы. Виды профессиограмм. 1 ч .
13. Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии. – 1ч.
14. Определение типа будущей профессии.

### **Знакомство с профессией – 16 часов.**

- 15-16. Технические и транспортные профессии. – 2ч.
- 17-18. Юридические, правоохранительные профессии.-2ч.
- 19-20. Профессии информатики и связи.-2ч.
- 21-22. Профессии сервиса и туризма.-2ч.
- 23-24. Профессии науки и культуры.-2ч.
- 25-26. Медицинские и педагогические профессии. - 2ч.
27. Экономические профессии.-1ч.
- 28-29. Рабочие профессии -2 ч.
30. Продовольственные и сельскохозяйственные профессии.- 1ч.
31. Навыки самопрезентации: резюме, портфолио, интервью.- 1ч.
32. Куда пойти учиться. – 1ч.
33. Современный рынок труда и его требования.- 1ч.
34. Стратегия выбора профессии и дальнейшего образовательного маршрута-1ч.

### 3.Календарно- тематическое планирование

№	тема
1	Цель, задачи и содержание курса
2-3	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека
4-5	Кто я, или что я думаю о себе
6-7	Способности и профессиональная пригодность
8	Склонности и интересы в выборе профессии.
9	Здоровье и выбор профессии
10-11	Общий обзор классификации профессий. Формула профессий
12	Профессиограммы. Виды профессиограмм
13	Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии
14	Определение типа будущей профессии
15-16	Технические и транспортные профессии
17-18	Юридические, правоохранительные профессии
19-20	Профессии информатики и связи
21-22	Профессии сервиса и туризма
23-24	Профессии науки и культуры
25-26	Медицинские, педагогические профессии
27	Экономические профессии
28-29	Рабочие профессии
30	Продовольственные и сельскохозяйственные профессии
31	Навыки самопрезентации: резюме, портфолио, интервью
32	Куда пойти учиться
33	Современный рынок труда и его требования.
34	Стратегия выбора профессии и дальнейшего образовательного маршрута

#### **Материально-техническое обеспечение, учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

1. Детская психодиагностика и профориентация/ Ред.-сост. Л.Д. Столяренко.- Ростов/Д.: Феникс, 2009.- (Учебники. Учебные пособия).- 458с
2. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. кл. сред.шк.- 3-е изд., доп. и дораб.- М.: Просвещение, 2010.- 150с.8
3. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников.- М.: УЦ “Перспектива”, 2012.- 112с.
4. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч.- М.: Гуманит. Изд. Центр “ВЛАДОС”, 2013.- Ч.1: Основы психологии: 10 кл.- 586с.



5. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. Пособие для ст. Кл. сред. шк.-.: Просвещение, 2011. – 241с.
6. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учеб.-метод. пособие.- М.: Издательство МПС; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2012.- 352с.
7. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.- М.: Воронеж, 2013. – 369с.
8. Психологическое сопровождение при выборе профессии: Научно-метод. пособие/ под ред. Л.М. Митиной.- М.: МПСИ: Флинта, 2013.- 142с.
9. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-метод. пособие для школьных психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2014.-154с.
- 10.Твоя профессиональная карьера: Учеб. пособие для 8-11 кл. общеоб. учреждений/ Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной.- М.: Просвещение, 2014.- 458с.
- 11.Технология профессионального успеха: Учебник для 10-11 кл./ В.П. Бондарев, А.В. Гапоненко, Л.А. Зингер и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой.- М.: Просвещение, 2013.-422с.
- 12.Учебные заведения Смоленска: Сборник.- Смоленск.
- 13.Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015. – 224с. Материально-техническое оснащение образовательной деятельности

#### **Интернет-ресурсы:**

- 1.<http://metodkabi.net.ru>- Методический кабинет профориентации Г.В.Резапкиной
- 2.<http://atlas.rosminzdrav.ru/>- Атлас профессий,
3. Раздаточный материал - опросные листы к методикам диагностики, презентации, видеоролики.
4. Мультимедийный проектор, системный блок и монитор.