

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Отдел образования Исполнительного комитета Тетюшского**  
**муниципального района Республики Татарстан**  
**МБОУ "Алабердинская СОШ"**

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
"Алабердинская средняя  
общеобразовательная  
школа"

Директор МБОУ  
"Алабердинская средняя  
общеобразовательная  
школа"

\_\_\_\_\_  
Нигматуллина Л. Р.  
Протокол №1 от «23» августа  
2025 г.

\_\_\_\_\_  
Гарифуллин В. Ю.  
Приказ №58 от «26» августа  
2025 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Мой выбор»**  
**для 10-11 классов**  
**Срок реализации: 2025-2026 учебный год**

**Автор-составитель:**  
**Классные руководители**  
**10-11 классов**

Программа курса «Мой выбор» адресована учащимся 10-11 х классов МБОУ «Алабердинская СОШ» 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 МБОУ «Алабердинская СОШ» 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 профессионального направления, 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 получают 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 | <p>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 осуществлять итоговый и пошаговый анализ деятельности по результату;</p>                                   | <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);<br/>- умение координировать свои усилия с усилиями других.;<br/>-формулировать собственное мнение и позицию;<br/>-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;<br/>-задавать вопросы;<br/>- 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;<br/>-понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;<br/>-аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.</p> |

|  |                                                                                                                                                           |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | позицию партнера в<br>общении и<br>взаимодействии;<br>- учитывать разные<br>мнения и стремиться к<br>координации различных<br>позиций в<br>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                      |