МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования Тюменского муниципального округа

МАОУ Борковская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО классных руководителей	Заместителем директора по ВР	Директор ОУ
Л.А.Галкина	В.М.Мальцева	А.В.Басарова
Протокол № 1 от «28» 08 2026 г.		Приказ № 74 - ОД от «29» 08 2026 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Мой профессиональный выбор»

10 класс

Борки 2026

1. **Пояснительная записка.**

Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего выступает как неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса при обязательном дополнении его информационной и консультативной работой, практической деятельностью для развития склонностей и способностей, учащихся к труду. Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задумываться о своём будущем после окончания школы. И вопрос о поиске, выборе профессии является одним из центральных, и в этом смысле судьбоносным, так как задаёт «тон» всему дальнейшему профессиональному пути.

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит общеобразовательной школе, поэтому профессиональное самоопределение школьников - социально-значимый раздел обучения. Старшекласснику для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна система школьной профориентации. Успех профориентационной работы на уроке во многом зависит от умения учителя связать профориентационный материал с программным и краеведческим, сформировать положительное отношение у школьников к тому или иному виду деятельности, от его знаний и владения методами обучения.

Цели:

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку учащимся 10-11-х классов;
- открыть перед юношами и девушками перспективу в дальнейшем личностном развитии;
- помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Задачи:

- формирование актуального для подростков «информационного поля»;
- обеспечение подростков средствами самопознания, развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию;
- формирование мотивов саморазвития, личностного роста.

Программа рассчитана на 2 года.

Продолжительность занятия 40 минут. Программа предполагает, как теоретические, так и практические занятия.

В процессе обучения предусматриваются следующие **формы учебных занятий**: урок-лекция (изучение нового материала), комбинированный урок (сочетающий в себе повторение пройденного, изучение нового материала и практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определенных навыков), дискуссия, ролевые игры, переживание профессиональных ситуаций («профессиональные пробы»), моделирование мира человека конкретной профессии, диагностику личностных качеств и интересов человека, соотнесение их с требованиями профессии, групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная проектная деятельность учащихся (мини-проект), урок контроля и оценки знаний (практическая, контрольная работа, доклад).

2. Планируемые результаты

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части*:*

1. гражданского воспитания

– осознанно формировать и отстаивать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;

3. духовно-нравственного воспитания

— непрерывное духовно-нравственное развитие, реализация творческого потенциала в социально ориентированной, общественно-полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания;

4. эстетического воспитания

– готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания*;*

5. физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

– сотрудничать со сверстниками и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

6. трудового воспитания

— воспитание уважительного отношение к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;

– осуществлять осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

— формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

— высказывать своё предположение (версию), работать по плану.

— давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД

— перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

— преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные УУД

— доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной.

Предметные результаты:

- формирование мотивов осознанного и целенаправленного выбора будущей профессии;

– владение базовым понятийным аппаратом, необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;

– владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;

– овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровье сберегающего поведения в природной и социальной среде.

Таким образом, в результате изучения учебного курса «Мой профессиональный выбор» ученик будет

знать:

1. правила выбора профессии;
2. факторы психического развития и условия, необходимые для личностного роста, саморазвития и самоопределения человека;
3. условия выбора и приобретения конкурентоспособных специальностей и профессий в регионе, районе, городе;
4. психологические основы личностного и профессионального самопознания и самоопределения.

уметь:

1. использовать приемы самоанализа и саморазвития в учебной и трудовой деятельности;
2. составлять личный профессиональный план и корректировать его;
3. быть способным к саморегуляции, сотрудничеству и взаимодействию;
4. устанавливать живой контакт в личных и деловых взаимоотношениях, стратегически мыслить, быть готовым к принятию решений;
5. активизировать свое стремление к личностному росту;
6. пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

3. Содержание

10 класс

1) **Введение в курс «Мой профессиональный выбор» - 2 часа**

Цели и задачи курса. Содержание и специфика занятий.

2) **Основы жизненного и профессионального самоопределения. — 2 часа**

Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысл и цель жизни человека. Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Определение понятий «наличное Я», «желаемое Я». Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии.

3) **Значение, ситуация и правила выбора профессии — 3 часа**

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.

4) **Типичные ошибки при выборе профессии — 3 часа.**

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

5) **Профессия и специальность: происхождение и сущность — 2 часа**

Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное, специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность». Основные характеристики профессий.

6) **Профессиональная деятельность и карьера человека — 1 час.**

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.

7) **Рынок труда и его требования к профессионалу — 3 часа.**

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

8) **Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии – 5 часов**

Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.

9) **Особенности психических процессов и выбор профессии -2 часа.**
Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.

10) **Темперамент и выбор профессии — 3 часа.**
Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности человека.

11) **Человек – техника**. Профессии, связанные с техническими объектами труда. – **2часа**.

12) **Человек – человек**. Рассмотрение профессий всфере обслуживания – **2 часа**.

13) **Человек – природа**. Рассмотрение профессии, связанных с животными – **2 часа.**

14) **Профессии будущего – 2 часа**.

11 класс

1) **Что я знаю о своих возможностях (6 часов).**
Содержание занятий. Профессиональная дея-тельность как способ самореализации личности. Темперамент и выбор профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Диагностические мето-дики: опросник Айзенка, «Тип мышления», «Тест интеллектуального потенциала», опросник Басса-Дарки. Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

2) **Что я знаю о профессиях (6 часов).**
Знакомство с понятием “профессия”, профессиограмма. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда. Формирование теоретических

представлений и понятий, связанных с миром профессий. Практическая работа: составление формул профессий. Развивающие процедуры: Просмотр информационных роликов. Диагностические методики: ДДО, «Профессиональная пригодность и здоровье», «Профиль».

3) **Характер и выбор профессии - 1 час.**
Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной собственности. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека.

4) **Способности и профессиональная пригодность - 6 часов.**
Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы. Определение своего профессионального типа личности. Диагностические методики: «Профессиональный тип личности» Дж. Голланда, «Социальный интеллект». Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.

5) **Тип личности и выбор профессии — 1 час.**
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.

6) **Здоровье и выбор профессии — 1 час.**
Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их выявления на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показная 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.

7) **Профессиональная пригодность и самооценка — 1 час.**
Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия,

профессионального призвания. «Образ — Я», как система представлений о себе. Структура «Образа — 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.

8) **Пути получения профессионального образования – 2 час.**

Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального обучения. Уровни профессионального образования: начальное, среднее, высшее, послевузовское. Профессиональные образовательные учреждения. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы,б курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

9) **Профессиональное саморазвитие и самовоспитание – 1 час.**

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.

10) **Творческий проект «Мой выбор» – 2 час.**

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

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	Дата
1.	Введение в курс «Мой профессиональный выбор»	2	Беседа	02.09 09.09
2.	Основы жизненного и профессионального самоопределения.	2	Дидактическая игра «Эпитафия».	16.09 23.09
3.	Значение, ситуация и правила выбора профессии	3	Проведение диспута «Кем быть?». Выявление профессиональных интересов по методике «Карта интересов».	30.09 07.10 14.10
4.	Типичные ошибки при выборе профессии	3	*Практическая работа.* Решение ситуаций выбора профессий.	21.10 05.11 11.11
5.	Профессия и специальность: происхождение и сущность	2	Дидактическая игра «Профессия, должность, специальность» Викторина «Кто больше знает профессий».	18.11 25.11
6.	Профессиональная деятельность и карьера человека	1	Практическая работа.	02.12
7.	Рынок труда и его требования к профессионалу	3	Практическая работа.	09.12 16.12 23.12

8.	Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии	5	Практическая работа. Анкета мотивов выбора профессии	13.01 20.01 27.01 03.02 10.02
9.	Особенности психических процессов и выбор профессии	2	Практическая работа.	17.02 24.02
10.	Темперамент и выбор профессии	3	Практическая работа.	03.03 10.03 17.03
11.	Человек – техника.Профессии, связанные с техническими объектами труда.	2	Лекция с практической работой.	24.03 07.04
12.	Человек – человек.Сфера обслуживания.	2	Лекция с практической работой.	14.04 21.04
13.	Человек – природа. Профессии, связанные с животными.	2	Лекция с практической работой.	28.04 05.05
14.	Профессии будущего.	2	Беседа. Практическая работа.	12.05 19.05
	Итого:	34 часа		

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	Что я знаю о своих возможностях	6	Опросник Айзенка, «Тип мышления», «Тест интеллектуального потенциала», опросник Басса-Дарки. Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.
2	Что я знаю о профессиях	6	Практическая работа: составление формул профессий. Развивающие процедуры: Просмотр информационных роликов. Диагностические методики: ДДО, «Профессиональная пригодность и здоровье», «Профиль».
3	Характер и выбор профессии	1	Определение особенностей характера по методике «Мой характер».
4	Способности и профессиональная пригодность	6	Выявление склонностей и способностей учащихся при помощи методике «КОС» и «Определение склонностей».

5	Тип личности и выбор профессии	1	Выявления типов личности по методике Дж. Холланда.
6	Здоровье и выбор профессии	1	Выявление школьниками особенностей своего здоровья по методике «Карта здоровья».
7	Планирование профессиональной карьеры	6	Практическая работа: работа с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии;упражнение «Резюме». Развивающие процедуры: Просмотр информационных роликов.
8	Профессиональная пригодность и самооценка	1	Выявление уровня самооценки школьников при помощи методики «Уровень самооценки».
9	Пути получения профессионального образования	2	Доклады, Встречи с представителями вузов
10	Профессиональное саморазвитие и самовоспитание	1	Практическая работа
11	Творческий проект «Мой выбор».	2	Практическая работа