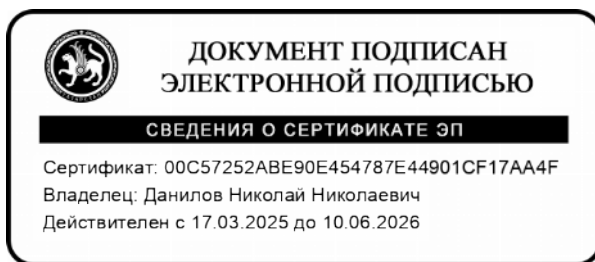


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырйинская средняя школа им. М.П. Прокопьева» Кукморского муниципального района
Республики Татарстан



Утверждаю
Директор
_____Данилов Н.Н.
Приказ № 41
от 26 августа 2025 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности по профориентационному направлению
«Человек и профессия» для 11 класса
учителя русского языка и литературы, родного языка и литературы
Павловой Розы Николаевны
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Человек и профессия» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. (с изменениями)).

Запросы современного общества связаны с воспитанием компетентного гражданина, обладающего такими качествами личности, как мобильность, успешность, способность решать проблемы, адаптироваться в условиях конкуренции, реализовывать свой личностный потенциал. Формирование личной ответственности учащихся за результаты своей деятельности должно способствовать превращению ученика из пассивного объекта в активный субъект деятельности.

Заканчивая обучение на уровне среднего общего образования, выпускники часто не могут построить индивидуальные образовательные и профессиональные маршруты. Это значит, что обучающиеся не готовы уйти из школы в систему профессионального образования в соответствии с выбранной профессией.

Данная программа внеурочной деятельности повышает уровень информированности учеников о рынке труда и образовательных услуг, знакомит с последовательностью и особенностями выбора профессии, влияет на мотивационную сферу обучающихся. Программа, составленная на основе компетентного подхода в образовании, способствует формированию и развитию профориентационной компетентности обучающегося, необходимой современному выпускнику для успешной социализации.

Курс «Человек и профессия» реализуется из расчета 1 час в неделю, 34 часа за год. Из них на изучение теоретического материала 16 часов, на практические занятия 18 часов.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные цели курса:

1. Помочь школьникам сделать осознанный выбор профессии;
2. Формировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности;
3. Повышение компетентности учащихся в области планирования карьеры.

Задачи курса:

1. Осознание своих желаний и возможностей.
2. Формирование знаний и умений по определенной профессии.
3. Исследование способностей, интересов, интеллектуальных и личностных особенностей;
4. Знакомство с особенностями современного рынка труда;
5. Помощь в сопоставлении своих возможностей с требованиями выбираемых профессий; проведение профессиональной консультации, оказание помощи учащимся в оценке своих способностей и качеств, применительно к конкретным видам трудовой деятельности.
6. Помощь в осознании трудностей в достижении профессиональных целей и найти пути их преодоления.
7. Создание условий для активной пробы сил в различных видах трудовой деятельности, максимально приближенной к профессиональной.
8. Формирование профессионального намерения и оказание помощи в его

реализации; анализ адаптации выпускников школы в профессиональных учебных заведениях и на производстве, изучение эффективности всей профориентационной работы.

Содержание

Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека. Внутренний мир человека и возможности его познания. Мотивы, ценностная ориентация и их роль в профессиональном самоопределении.

Мир профессий. Классификация профессий. Новые профессии на рынке труда. Основные признаки профессиональной деятельности.

Способности и профессиональный выбор. Что я знаю о своих возможностях. Учет интересов в профессиональном самоопределении. Учет склонностей в профессиональном самоопределении.

Характер и выбор профессии. Возможности личности в профессиональной деятельности. Правила написания резюме.

Эмоциональное отношение к выбору профессии. Представление о себе и проблема выбора профессии. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Принятие решения. Секреты выбора профессии. Социальные проблемы рынка труда. Содержание и характер трудовых функций. Процесс и условия труда.

Профессиональная зрелость. Планирование профессионального пути. Социально- психологический портрет современного профессионала. Личностный профессиональный план.

Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры. Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Требования рынка труда к профессионалу. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Понятие штатного расписания и должности. Профессиональная карьера, ее формы. Этапы построения карьеры.

Структура плана профессиональной карьеры. Личный профессиональный план. Знакомство с ЛПП, его параметрами и значением в проектировании профессионального пути, умение составлять ЛПП для выбранной и прогнозировать правильности выбора будущей профессии. Составление ЛПП.

Имидж, портфолио. Способы поиска работы Составляющие имиджа. Что должно содержать портфолио. На что влияет содержимое портфолио. Непосредственное обращение гражданина к работодателю. Обращение в государственную службу занятости. Использование негосударственных посреднических фирм. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио и телевидении, на улицах и др. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации. Сравнительная характеристика различных способов поиска работы.

Деловое общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Стили общения.

Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов. Конфликты. Способы выхода из ситуаций. Упражнения «Подарок», «Паровой каток», «Разгневанный ребенок», «Жалобщик», «Молчун», «Сверхподатливый», «Разговор по телефону», «Достойный ответ».

Практическая работа «Лестница успеха». Планирование и целеполагание. «Карта желаний», упражнения «Каким я вижу себя в 35 лет», «Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере».

Рынок труда. Трудовые правоотношения Понятие и сущность рынка труда.

Факторы формирования спроса и предложения на рынке труда. Проблемы и трудности современного рынка труда России, региона. Пути их преодоления. Безработица: причины возникновения, виды, способы борьбы с безработицей. Формы оплаты труда.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В результате изучения курса «Человек и профессия» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

2) патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России, проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России, ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях, уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

3) духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки,

а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

4) эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства, осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт, ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья, соблюдение

правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

6) трудового воспитания:

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и ознакомления с деятельностью филологов, журналистов, писателей, уважение к труду и результатам трудовой деятельности, осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

умение рассказать о своих планах на будущее;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды, умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;

8) ценности научного познания:

познавательные мотивы учебной деятельности, понимание того, как знания и умения, приобретаемые на классных часах, лекциях и беседах, могут быть полезны в жизни;

способности к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками на основе взаимодействия при выполнении совместных заданий, в том числе учебных проектов;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

открытость опыту и знаниям других, потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития, умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

Метапредметные результаты

У обучающегося будут сформированы следующие метапредметные результаты: познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

выявлять и характеризовать существенные признаки предметов и явлений;

устанавливать существенный признак классификации предметов и явлений,

основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа, классифицировать по существенному признаку;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефицит информации текста, необходимой для решения поставленной учебной задачи;

выявлять причинно-следственные связи, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи, сравнивая варианты решения и выбирая оптимальный вариант с учётом самостоятельно выделенных критериев.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию, представленную в текстах, таблицах, схемах;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, презентация, таблица, схема) и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями в зависимости от коммуникативной установки;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения; выражать себя (свою точку зрения);

знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога (дискуссии) задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога,

обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты проведённого языкового анализа, выполненного лингвистического эксперимента, исследования, проекта.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и другие);

выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как части регулятивных универсальных учебных действий:

выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;

делать выбор и брать ответственность за решение.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля как части регулятивных универсальных учебных действий:

владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;

предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения;

Предметные результаты:

определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;

анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности;

пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;

работать с профессиограммами;
составлять собственное резюме;
проектировать свою профессиональную карьеру.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тема занятия	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Охрана труда. Внутренний мир человека и возможности его познания.	3.09		
2	Мотивы, ценностная ориентация и их роль в профессиональном самоопределении.	10.09		
3	Классификация профессий.	17.09		
4	Основные признаки профессиональной деятельности	24.09		
5	Новые профессии на рынке труда.	1.10		
6	Что я знаю о своих возможностях.	8.10		
7	Учет интересов в профессиональном самоопределении.	15.10		
8	Возможности личности в профессиональной деятельности.	22.10		
9	Экскурсия	12.11		
10	Представление о себе и проблема выбора профессии.	19.11		
11	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности.	26.11		
12	Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).	3.12		
13	Встреча с интересными людьми.	10.12		
14	Секреты выбора профессии.	17.12		
15	Социальные проблемы рынка труда.	24.12		
16	Социально-психологический портрет современного профессионала.	14.01		
17	Личностный профессиональный план.	21.01		
18	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры.	28.01		
19	Экскурсия	4.02		
20	Личный профессиональный план	11.02		
21	Практическая работа «Построение личного профессионального плана»	18.02		
22	Имидж, портфолио. Способы поиска	25.02		

	работы. Практикум «Молодой специалист ищет работу»			
23	Практическая работа «Составление портфолио»	4.03		
24	Деловое общение. Профессиональная этика	11.03		
25	Экскурсия	18.03		
26	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.	25.03		
27	Практикум «Разрешение конфликтов»	8.04		
28	Практическая работа «Лестница успеха». Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-человек»	15.04		
29	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-техника»	22.04		
30	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-природа»	29.04		
31	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-знаковая система»	6.05		
32	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-художественный образ»	13.05		
33	Факторы формирования предложения и спроса на рынке труда. Рынок труда и распределение доходов.	20.05		
34	Законодательство РФ о трудовых правоотношениях. Практическая работа «Трудовые правоотношения»	20.05		

Лист согласования к документу № без ном от 15.11.2025
Инициатор согласования: Данилов Н.Н. Директор
Согласование инициировано: 15.11.2025 09:10

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Данилов Н.Н.		 Подписано 15.11.2025 - 09:10	-