

Принято  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «СОШ №33» НМР РТ  
Протокол №1 от «29» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №33» НМР РТ  
Л.Г. Салихзянова  
Приказ №344 от «29» августа 2022 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Мой профессиональный выбор»  
для 10-11 классов

г. Нижнекамск, 2022 год

## Пояснительная записка

**Цели и задачи:** основными целями курса внеурочной деятельности «Мой профессиональный выбор» для 10-11 классов, в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, являются:

1. Оказание помощи школьникам в осуществлении осознанного выбора профессии;
2. Формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности;
3. Повышение компетентности учащихся в области планирования профессиональной карьеры.

Соответственно, **задачами** данного курса являются:

1. Осознание своих желаний и возможностей;
2. Исследование способностей, интересов, интеллектуальных и личностных особенностей;
3. Знакомство с особенностями современного рынка труда;
4. 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;
5. Помощь в осознании трудностей в достижении профессиональных целей и найти пути их преодоления;
6. Создание условий для активной пробы сил в различных видах трудовой деятельности, максимально приближенной к профессиональной.
7. 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.

Программа нелинейного курса разработана из расчета общего количества часов в год (34 часа), 68 часов за два года обучения. Образовательная нагрузка программы нелинейного курса может распределяться в рамках недели, полугодия, года, переноситься на каникулярное время. В плане работы ученического сообщества отсутствует расписание занятий внеурочной деятельности, так как занятия (мероприятия) проводятся в свободной форме, с учётом скользящего графика проведения мероприятий.

Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

1. Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
2. Формирование мотива самопознания и саморазвития;
3. Осознание себя и своего места в жизни.
4. Повышение мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения учебно-профессиональных целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения профессиональных задач;
2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
3. Способность соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
4. Владение установками, нормами и правилами научной организации своей деятельности;

#### Коммуникативные

1. Умение договориться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
2. Умение выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом; развитие навыков сотрудничества с окружающими в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
3. Развитие навыков сотрудничества с окружающими в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

#### Познавательные

1. Развитие достаточного объема активного и пассивного словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств в процессе делового общения;
2. Проявление познавательных интересов и активности в данном курсе;
3. Адекватное понимание информации устного и письменного сообщения;
4. Планирование образовательной и профессиональной карьеры.

### **Предметные результаты:**

1. Определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
2. Анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности;
3. Пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
4. Работать с профессиограммами;
5. Составлять собственное резюме;
6. Проектировать свою профессиональную карьеру.

### **Формы проведения занятий:**

1. Беседы о профессиях,
2. Экскурсии на предприятия, учебные заведения;
3. Приглашение мастеров-профессионалов в какой-либо области, конкурсы «Юный профессионал».
4. Сотрудничество со службой занятости, летнее трудоустройство подростков.
5. Тренинговые тематические занятия.
6. Целевые встречи со специалистами средних и высших учебных заведений
7. Посещение тематических выставок – «Карьера и образование», «Знание и карьера».

### **Содержание рабочей программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Основные изучаемые вопросы</b>
1	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.
2	Мир профессий	Классификация профессий. Новые профессиональной деятельности.
3	Способности профессиональный выбор	Что я знаю о своих возможностях. Учет интересов в профессиональном самоопределении. Учет склонностей в профессиональном самоопределении
4	Характер и выбор профессии	Возможности личности в профессиональной деятельности. Правила написания резюме.
5	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.
6	Принятие решения	Секреты выбора профессии. Социальные проблемы рынка труда. Содержание и характер трудовых функций. Процесс и условия труда.
7	Профессиональная зрелость	Планирование профессионального пути. Социально-психологический портрет современного профессионала. Личностный профессиональный план.
8.	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.
9.	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.
10.	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
11.	Практикум «Молодой специалист ищет работу»	Проблемы трудоустройства молодых специалистов. Стратегии поиска работы. Упражнения «Объявление в газете», работа с интернет-ресурсами.

12.	Деловое общение	Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Стили общения.
13.	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».
14.	Я – босс: лидерство и принятиерешений	Качества и позиция лидера. Типы лидерства. Лидерские роли. Современный руководитель: какой он? Упражнения «Многоликий лидер», «Руководитель», «Портрет лидера», Ситуация-проба «Теремок».
15.	Практическая работа «Лестница успеха»	Планирование и целеполагание. «Карта желаний», упражнения «Каким я вижу себя в 35 лет», «Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере».
16.	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.

**Тематическое планирование курса  
"Мой профессиональный выбор"**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
<b>10 класс</b>		
1.	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека	5
2.	Мир профессий	5
3.	Способности и профессиональный выбор	4
4.	Характер и выбор профессии	5
5.	Эмоциональное отношение к выбору профессии	5
6.	Принятие решения	5
7.	Профессиональная зрелость	5
	Итого	34 часа
<b>11 класс</b>		
1.	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры	4
2.	Личный профессиональный план	4
3.	Имидж, портфолио. Способы поиска работы	4
5.	Деловое общение	4
6.	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов	4
8.	Практическая работа «Лестница успеха». Профессиональные пробы и мастерклассы	10
9.	Рынок труда. Трудовые правоотношения	4
	Итого	34 часа

**Календарно- тематическое планирование курса  
"Мой профессиональный выбор"**

**10 класс**

№ п/п	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1.	Внутренний мир человека и возможности его познания	Беседа	Познавательная
2.	Мотивы, ценностная ориентация и их роль в профессиональном самоопределении	Беседа	Познавательная
3.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
4.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
5.	Встреча со специалистами средних и высших учебных заведений.	Круглый стол	Проблемно-ценностное общение
6.	Классификация профессий.	Беседа	Познавательная
7.	Основные признаки профессиональной деятельности	Общественно-полезные практики	Игровая
8.	Новые профессии на рынке труда.	Общественно-полезные практики	Игровая
9.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
10.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
11.	Что я знаю о своих возможностях	Беседа	Познавательная
12.	Учет интересов в профессиональном самоопределении.	Общественно-полезные практики	Игровая
13.	Учет склонностей в профессиональном самоопределении	Общественно-полезные практики	Игровая
14.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
15.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
16.	Возможности личности в профессиональной	Беседа	Познавательная



	деятельности.		
17.	Правила написание резюме.	Общественно-полезные практики	Познавательная
18.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
19.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
20.	Представление о себе и проблема выбора профессии.	Беседа	Познавательная
21.	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности.	Беседа	Познавательная
22.	Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).	Общественно-полезные практики	Игровая
23.	Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.	Общественно-полезные практики	Игровая
24.	Встреча с интересными людьми.	Беседа	Проблемно-ценностное общение
25.	Секреты выбора профессии.	Общественно-полезные практики	Игровая
26.	Социальные проблемы рынка труда.	Беседа	Познавательная
27.	Содержание и характер трудовых функций.	Беседа	Познавательная
28.	Процесс и условия труда.	Общественно-полезные практики	Познавательная
29.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
30.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
31.	Планирование профессионального пути.	Беседа	Познавательная
32.	Встреча со специалистами	Беседа	Проблемно-

	средних и высших учебных заведений.		ценностное общение
33.	Социально-психологический портрет современного профессионала.	Общественно-полезные практики	Познавательная
34.	Личностный профессиональный план.	Беседа	Познавательная

### 11 класс

№ п/п	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1.	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры.	Беседа	Познавательная
2.	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении.	Беседа	Познавательная
3.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
4.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
5.	Личный профессиональный план	Беседа	Познавательная
6.	Практическая работа «Построение личного профессионального плана»	Социальные практики	Проектная
7.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
8.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
9.	Имидж, портфолио. Способы поиска работы. Практикум «Молодой специалист ищет работу»	Социальные практики	Проблемно-ценностное общение
10.	Практическая работа «Составление портфолио»	Социальные практики	Проектная
11.	Практическая работа «Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в СМИ, сети Интернет»	Социальные практики	Проектная
12.	Встреча с интересными	Беседа	Проблемно-

	людьми		ценностное общение
13.	Деловое общение. Профессиональная этика	Беседа	Познавательная
14.	Проект «Самопрезентация на рынке труда»	Проект	Проектная
15.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
16.	Экскурсия	Экскурсия	Туристско-краеведческая
17.	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте.	Беседа	Познавательная
18.	Практикум «Разрешение конфликтов»	Игра	Проектная
19.	Я – босс: лидерство и принятие решений	Беседа	Познавательная
20.	Деловая игра «Лидер»	Игра	Игровая
21.	Практическая работа «Лестница успеха». Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-человек»	Общественно-полезные практики	Трудовая
22.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-человек»	Общественно-полезные практики	Трудовая
23.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-техника»	Общественно-полезные практики	Трудовая
24.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-техника»	Общественно-полезные практики	Трудовая
25.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-природа»	Общественно-полезные практики	Трудовая
26.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-природа»	Общественно-полезные практики	Трудовая

27.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-знаковая система»	Общественно-полезные практики	Трудовая
28.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-знаковая система»	Общественно-полезные практики	Трудовая
29.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-знаковая система»	Общественно-полезные практики	Трудовая
30.	Профессиональные пробы и мастер-классы по типу профессий «Человек-художественный образ»	Общественно-полезные практики	Трудовая
31.	Факторы формирования предложения и спроса на рынке труда. Рынок труда и распределение доходов.	Беседа	Познавательная
32.	Безработица: виды и причины возникновения. Практическая работа «Меры по борьбе с безработицей»	Беседа	Познавательная
33.	Заработная плата. Формы и системы оплаты труда.	Беседа	Познавательная
34.	Законодательство РФ о трудовых правоотношениях. Практическая работа «Трудовые правоотношения»	Беседа	Познавательная

