

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрации городского округа город Нефтекамск  
МОАУ СОШ №12 г. Нефтекамск

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
(протокол № 1  
от 29.08.2023 г.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Муллакаева Л.Г.  
Протокол МС № 1  
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУ СОШ №12  
Зарипова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
Твой выбор  
Уровень основного общего образования  
Срок освоения 1 год (9 класс)

Составитель:  
Ильиных Л.Р.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Твой выбор» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
5. Рабочая программа воспитания (утверждено директором МОАУ СОШ №12 ГО г. Нефтекамск, приказ от 29.08.2023г. №466)

**Цель:** оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- научить постановке дальних и ближних профессиональных целей, помочь определить свою готовность к достижению профессиональных целей, осознать трудности в достижении профессиональных целей и найти пути их преодоления;
- помочь сопоставить свои возможности с требованиями выбираемых профессий;

- формировать у обучающихся мотивационной основы для получения начального и среднего профессионального образования и выбора ими рабочих профессий;
- повышать информированность обучающихся об основных профессиях, по которым наблюдается или планируется существенный дефицит кадров.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Тема	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<i>1 раздел. Что я знаю о своих возможностях?</i>				
1	Самооценка и уровень притязаний	Понятие самооценки. Понятие уровня притязания. Диагностика собственного уровня самооценки. Понятие успеха и уровня притязаний	Тестирование на уровень притязаний	Проблемно-ценностное общение
2	Темперамент и профессия	Врожденные особенности человека. Диагностика темперамента. Влияние темперамента на выбор профессии. Устойчивые особенности личности: черты характера	Тестирование по опроснику типа темперамента Г. Айзенка	Познавательная
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить “лишний пар”. Десять шагов уверенности в себе	Тренинг «Эмоции и их функции»	Познавательная
4	Что такое стресс.	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Конфликты и возможности различных тактик поведения. Взаимосвязь свойств нервной системы с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности	Тестирование по тесту Э. Ландольта	Проблемно-ценностное общение
5	Определение типа мышления.	Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Приемы развития	Игра «Выбери лишнее!». Диагностика структуры интеллекта по методике Р. Амтхауэра	Игровая
6	Внимание и память.	Представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Значение	Конкурс «Кто лучше	Игровая

		наблюдательности как профессионально важного качества. Общее представление о памяти, ее видах, процессах. Роль памяти в различных видах профессиональной деятельности. Знакомство с приемами запоминания и возможностями развития памяти	запоминает?»	
7	Уровень внутренней свободы.	Представление о волевых качествах: самообладание, самостоятельность, организованность, решительность, умение выделить главное в поступках, настойчивость	Дебаты на тему: «Какими качествами должен обладать волевой человек?»	Игровая
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо»	Упражнение «Тактический жизненный анализ»	Познавательная
<i>II раздел. Что я знаю о профессиях?</i>				
9	Классификация профессий. Признаки профессии	Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Д. Холланду	Деловая игра «Перспектива успеха»	Познавательная
10	Формула профессии. Профессия, специальность, должность	Составление формулы профессии. Понятие «профессия» и сопутствующих понятий «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни	Диагностика "Профиль"	Познавательная
11	Профессиограмма и психограмма профессии	Знакомство с профессиограммами и психограммами профессии. Самостоятельный анализ профессии по формулам	Игра «Коробка счастья»	Игровая
12	Определение типа будущей профессии	Типы профессий: «человек-техника», «человек-человек», «человек-природа», «человек - знаковая система», «человек - художественный образ». Классы профессий в соответствии с целями труда: гностические, преобразующие, изыскательские	Диагностика по методике Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии»	Проблемно-ценностное общение
13	Интересы и склонности в выборе профессии	Сущность понятий «профессиональный интерес» и «склонности». Выявление и оценка профессиональных интересов с	Тестирование по методике «Карта интересов» А.	Проблемно-ценностное общение

		помощью методик «Карта интересов», Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО), коммуникативных, организаторских склонностей	Голомштока	
14	Определение профессионального типа личности	Составление личного профессионального плана. Твои сильные и слабые стороны	Тестирование «Профессиональный тип личности»	Познавательная
15	Профессионально важные качества	Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике «КОС»	Тестирование на выявление личностных деловых качеств	Проблемно-ценностное общение
16	Профессия и здоровье	Особенности своего здоровья и требований, предъявляемых профессией. Факторы здоровья при выборе профессии. Медицинские противопоказания при выборе профессии	Анкетирование «Азбука здоровья»	Проблемно-ценностное общение
17	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	Понятия: профессия, рынок труда, спрос, предложение. Рекомендации по выбору будущей профессии. Условия для успешного начала карьеры. Знакомство с новыми профессиями, такими как: промоутер, имиджмейкер, девелопер, мерчендайзер	Диагностика Т. Лири	Познавательная
<i>III раздел. Способности и профессиональная пригодность</i>				
18	Уровни профессиональной пригодности	Понятия пригодности и профессиональной непригодности. Абсолютная профнепригодность. Соответствие профессиональной деятельности. Призвание.	Упражнение «Аукцион ценностей»	Познавательная
19	Общие и специальные способности. Способности к интеллектуальным видам деятельности	Понятия общих и специальных способностей. Классификация общих и специальных способностей. Определение способностей к интеллектуальным видам деятельности. Определение структуры интеллекта	Упражнение «Оперативный жизненный анализ»	Познавательная
20	Способности к профессиям социального типа	Определение способностей к профессиям социального типа. Знакомство с профессиями этого типа.	Упражнение «Стратегический жизненный анализ»	Познавательная
21	Способности к офисным	Определение способностей к офисным видам деятельности.	Тестирование «Интеллектуа	Познавательная

	видам деятельности	Знакомство с видами деятельности	льная лабильность»	
22	Способность к предпринимательской деятельности	Определение способности к предпринимательству. Способы развития способностей	Написание эссе на тему «Профессия, о которой я мечтаю»	Познавательная
23	Эстетические способности	Понятие «Портфолио». Структура портфолио. Информация в портфель достижений	Упражнение «Что я испытываю, выбирая профессию?»	Познавательная
24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	Семь ценных рекомендаций по подготовке и прохождению собеседования при трудоустройстве. Информационная разведка. Составление карты ответов на типичные вопросы. Интерпретация вопросов нанимателя. Невербальное поведение. Инициатива	Деловая игра «Лабиринт выбора»	Игровая
<i>IV раздел. Планирование профессиональной карьеры</i>				
25	Мотивы и потребности	Построение цели. Планирование карьеры. Варианты карьеры. Ранжирование собственных качеств.	Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергер «Шкала самооценки»	Художественное творчество
26	Ошибки в выборе профессии	Причины возможных ошибок в выборе профессии. Плюсы и минусы. Избежание ошибок в процессе выбора	Просмотр видеоролика «Типичные ошибки»	Познавательная
27	Профессия, специальность, должность	Высшее и СПО. Очная и заочная формы обучения. Дистанционная форма обучения и экстернат	Диагностика "Матрица профессионального выбора для поступающих в ВУЗ и СПО"	Познавательная
28	Пути получения профессии	Ознакомление с ситуацией на рынке труда города и Республики Башкортостан. Знания о наиболее востребованных и перспективных профессиях, требующих среднего и высшего профессионального образования	Встреча с представителем Центра занятости г. Нефтекамск	Познавательная
29	Навыки самопрезентации	Развитие навыков самопрезентации. Публичное представление или открытие себя другим людям.	Тренинг «Правило тридцати	Познавательная

		Самопрезентация, как средство формирования образа «Я». Невербальные средства общения - мимика, жесты, телодвижения	секунд»	
30	Стратегии выбора профессии	Классификатор специальностей по группам родственных специальностей для подготовки специалистов. Систематизированный перечень направлений базового высшего профессионального образования по отраслям знаний для подготовки бакалавров. Квалификация магистра	Ролевая игра «Встреча через 10 лет»	Познавательная
31	Составление резюме. Собеседование. Портфолио	Понятия резюме и автобиография, различия и сходство. Требования, предъявляемые к резюме. Создание собственного резюме. Понятие «Портфолио». Структура портфолио. Информация в портфель достижений	Деловая игра «Кадровый вопрос»	Познавательная
32	Готовность обучающегося к переходу в профильный 10-й класс	Портрет выпускника 2023 г. Стандарт основного общего образования. Формирование личностных характеристик выпускника по Федеральному Государственному стандарту	Опрос по профессиональной готовности	Познавательная
33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	Развитие навыков целеполагания и планирования. Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры	Мастер-класс «Шаг в мое будущее»	Социальное творчество
34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	Защита проекта «Мой профессиональный путь» в форме презентации	Конференция «Билет в будущее»	Социальное творчество

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### *Личностные результаты:*

- проявление познавательных интересов и активности в данном учебном предмете;
- выражение желания учиться и трудиться для дальнейшего осуществления своих желаний;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации своей деятельности;
- самооценка способностей для труда в различных сферах с позиции будущей социализации;

- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- планирование образовательной и профессиональной карьеры.

*Метапредметные результаты:*

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач;
- самостоятельная организация и выполнение различных работ;
- приведение примеров, подбор аргументов, формирование выводов по обоснованию выбора профессии и отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
- выявление потребностей профессии; -выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- оценивание своей познавательной деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм

*Предметные результаты:*

- рациональное использование учебной и дополнительной информации для выбора профессии;
- классификация видов профессий;
- планирование деятельности по выбору профессии;
- оценивание своих способностей и готовности к выбранной профессии;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа реализуется в объеме 34 часа (1 час в неделю).

Оценивание деятельности обучающихся в рамках данного учебного курса – зачетная система.

Итоговая работа обучающихся по данному курсу - защита индивидуального проекта «Мой профессиональный путь», в котором должен быть отражен индивидуальный профессиональный путь обучающегося, как итог освоения курса. Примерные темы проектных исследовательских работ для 9 – х классов (приложение №1).

*Контроль знаний и умений*



Для контроля знаний и умений рекомендуется выполнение тестовых и практических заданий.

*Требования к уровню подготовки обучающихся*

*По окончании курса обучающиеся должны знать:*

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана выбора профессии;
- понятия о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятия об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда.

*По окончании курса обучающиеся должны уметь:*

- сопоставлять свои способности и возможности с требованиями профессии;
- составлять и обосновывать профессиональный личный план с учетом профессий и специальностей с точки зрения их востребованности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- 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, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

#### **Тематическое планирование**

№ п\п	Наименование раздела	Кол-во часов
<i>I раздел. Что я знаю о своих возможностях? (8 часов)</i>		
1	Самооценка и уровень притязаний	1
2	Темперамент и профессия	1
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1
4	Что такое стресс	1
5	Определение типа мышления	1
6	Внимание и память	1
7	Уровень внутренней свободы	1

8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1
<i>II раздел. Что я знаю о профессиях?(9 часов)</i>		
9	Классификации профессий. Признаки профессии	1
10	Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1
11	Профессиограмма и психограмма профессии	1
12	Определение типа будущей профессии	1
13	Интересы и склонности в выборе профессии	1
14	Определение профессионального типа личности	1
15	Профессионально важные качества	1
16	Профессия и здоровье	1
17	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1
<i>III раздел. Способности и профессиональная пригодность (7 часов)</i>		
18	Уровни профессиональной пригодности	1
19	Общие и специальные способности	1
20	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1
21	Способности к профессиям социального типа	1
22	Способности к офисным видам деятельности	1
23	Способность к предпринимательской деятельности	1
24	Эстетические способности	1
<i>IV раздел. Планирование профессиональной карьеры (10 часов)</i>		
25	Мотивы и потребности	1
26	Ошибки в выборе профессии	1
27	Профессия, специальность, должность	1
28	Пути получения профессии	1
29	Навыки самопрезентации	1
30	Стратегии выбора профессии	1
31	Составление резюме. Собеседование. Портфолио	1
32	Готовность обучающегося к переходу в профильный 10-й класс	1

33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1
34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	1
	Итого	34

## Итоговая работа

### *Цель:*

- Сформировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся.

### *Время:*

Итоговая работа выполняется в течение месяца и на ее защиту отводится 5 минут.

### *Примерные темы проектных исследовательских работ для 9 – х классов:*

- Лабиринт выбора,
- Сто дорог – одна моя,
- Шаг в мое будущее,
- Мир моих интересов,
- Ступени к будущей профессии,
- Билет в будущее,
- Путевка в жизнь,
- Компас в мир профессий,
- Маршрут успеха,
- Навигатум,
- Калейдоскоп профессий,
- Навигатор.ру,
- Все профессии нужны – все профессии важны,
- Мое будущее в моих руках,
- Моя будущая профессия,
- Профвыбор.РФ,
- Моя профессиональная карьера,
- Путь к успеху,
- Моя мечта о будущей профессии,
- Дерево профессий,
- Мой профессиональный маршрут,
- Стратегия выбора профессии,
- В будущее с уверенностью,
- Свой маршрут,
- Сколько профессий – столько дорог,
- Мое призвание – медицина,
- Календарь профессий,
- Профориентир,
- Азбука профессий.
- «Дерево профессий моей семьи»;
- «Все профессии нужны, все профессии важны»;
- «Радуга профессий»;
- «Профессии будущего»;
- «Герои своих профессий»;
- «Есть такая профессия, Родину защищать».