

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Озерновская средняя общеобразовательная школа № 3  
(МАОУ Озерновская СОШ № 3)**

**«Согласовано»**

заместитель директора по УВР  
МАОУ Озерновская СОШ № 3

Барса Барсамова Н.Ю.

**«Утверждено»**

Директор  
МАОУ Озерновская СОШ № 3

Барса Языкина Г.В.  
Приказ № 98/1 - Од от  
«01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Твой выбор»**

учителя географии  
Гришиной Александры Викторовны

Направленность: духовно- нравственное

Класс: 9-11

Учебный год: 2023 - 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа составлена в соответствии и требованиями следующих документов:

- Годовой учебный календарный график МАОУ Озерновская СОШ №3 на 2022-2023 учебный год.
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ Озерновская СОШ №3 на 2020-2025гг.
- Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ Озерновская СОШ №3 на 2020-2025гг.
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 (с изм. от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.)
- Федеральный государственный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 (с изм. от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28)

Рабочая программа кружка разработана на основе авторской программы элективных курсов по профессиональному самоопределению «Мои профессиональные намерения», автор Н.Б.Бушуева. Программа призвана помочь учащимся 9-11 -х классов в нелегкий переходный период определить приоритетную для них сферу деятельности на основе диагностик по выявлению их предпочтений и возможностей для более обоснованного выбора профиля дальнейшего обучения с учетом потребностей регионального рынка труда. Профильная и профессиональная ориентация способствует созданию условий для повышения готовности подростков к социальному, профессиональному и культурному самоопределению в целом.

В ней предусмотрено рассмотрение вопросов, направленных на изучение основных отраслей современного производства, какие из отраслей развиваются наиболее динамично, видов и форм хозяйствования в условиях рыночной экономики, спроса и предложения различных вакансий в настоящее время и какие профессии и специальности будут востребованы к моменту их вступления в трудовую жизнь. На заключительном этапе предпрофильного образования школьников предполагается проведение экскурсий на какие либо производства, а так же приглашение специалистов из центра занятости населения для проведения профориентационной работы и профтестирования. Эти знания необходимы выпускникам для выбора будущей профессии и учебного заведения, в котором можно получить данную профессию. Немаловажным является и выбор экзамена ГИА или ЕГЭ, который необходим для поступления в данное учебное заведение и своевременная и более качественная подготовка к нему.

. Программа рассчитана на 32 часа и ориентирована на обучающихся 9-11 классов.

### **Программа ориентирована на достижение следующих целей:**

- Сформировать готовность старших подростков к жизненному и профессиональному самоопределению, которая реализуется в обоснованном построении школьником индивидуальной образовательной траектории (выбор профиля в старшей школе или сферы профессиональной деятельности для обучения в системе начального и среднего профессионального образования).

#### **Задачи:**

- формирование актуального для подростков «информационного поля», т.е. целостное представление о мире профессий, соотносимых с профилями обучения; освоение понятий, характеризующих профессиональную деятельность человека по различным профилям;

- обеспечение подростков средствами самопознания для исследования собственных познавательных интересов, склонностей, способностей, развития умений по целеполаганию и планированию дальнейшего образования;
- формирование мотивов саморазвития, личностного роста, открытие перед юношами и девушками перспективы дальнейшего личностного развития;
- определение путей и способов развития своих познавательных и личностных возможностей в системе профильной образовательной подготовки.

**Методика обучения:** Проведение занятий включает, кроме ин формирования, применение диагностических методик, проективных методов рисуночного и вербального типов, групповую дискуссии!, ролевое проигрывание, беседу, психотехнические приемы. На протяжении занятий учитель также занимает позицию активного участника и в зависимости от вида задания он выступает то как информатор, то как эксперт, то как равноправный участник или наблюдатель.

Основная идея курса заключается в том, чтобы не заставлять, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить, себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т.е. помочь подросткам осознать свои силы и индивидуальность, расширить представления о собственной значимости.

Информационная поддержка самоопределения учащихся 9-х классов заключается не только в содержательном аспекте (знакомство с профессиями), но и в процессуальном (формирование умений самостоятельного поиска информации). Важнейшее требование - ориентация учащихся на обучение самостоятельной работе с информацией по вопросу профессионального самоопределения, построения личной профессиональной перспективы (ЛПП).

На занятиях учащиеся работают в специальных «Тетрадах выбора профессии», где заполняют бланки ответов по разным диагностическим методикам, в итоге каждый ученик накапливает информацию, на основе которой можно сделать профконсультативные рекомендации.

Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Завершается ориентационный курс индивидуальным консультированием учащихся с психологом и процедурами рефлексивного осмысления проведенной работы.

### **Результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, творческой и других видах деятельности;

научатся анализировать собственные интересы, склонности, потребности, соотносить их с имеющимися возможностями.

#### **Метапредметные:**

на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты, смогут самостоятельно принять правильное решение о дальнейшем образовательном маршруте;

развитие способности к конструктивному общению, саморегуляции, рефлексии.

#### **Предметные:**

Ученик получит возможность научиться

адекватно оценивать свои способности и готовность к выбранной профессии;

адекватно иметь представление о себе и своём профессиональном соответствии;

осознанное решение о направлении дальнейшего обучения

расширить кругозор о возможных вариантах выбора образовательного маршрута, о мире профессий

создание условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

распределять свое рабочее время

### **Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса**

Программа курса не предусматривает систему отметок. Итоговый контроль заключается в обобщении результатов практических заданий и зачетного урока. Зачет обучающиеся сдают в творческой форме (проект, сообщение, презентация, эссе и т.д.)

### **Результаты образовательного процесса**

Формы контроля

#### **Личностные**

- беседа
- дискуссия

#### **Метапредметные**

- мультимедийная презентация
- подготовка сообщения, доклада

#### **Предметные**

- работа у доски
- работа в парах
- групповая работа
- индивидуальное задание

При составлении данной программы были использованы: программа профориентационной направленности «Человек и профессия» Л.Н. Бобровская, О.Ю. Просихина, Е.А. Сапрыкина; цикл классных часов «Беседы о самоопределении» Резапкина Г.В.; программа «Учимся выбирать профиль обучения» Меттус Е.В., Турта О.С., Литвинова А.В.; Технология оптимального самоопределения для предпрофильной подготовки «Найди свой путь» Селевко Г.К., Соловьева О.Ю.; профориентационный курс «Твой выбор» Афанасьева Н.В., Малухина Н.В., Загоскина Т.В.

## **Тематическое планирование**

<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Введение 2 час</b>	
1.1.Предмет и задачи профориентационного кружка	1
<b>2. 1. Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии Профориентационное тестирование</b>	<b>5 часов</b>
2.1. Внутренний мир человека, возможности его познания. Представление о себе и о выборе профессии	1
2.2. Секреты выбора профессии (хочу, могу, надо).	1

2.3. Типы направленности личности	1
2.4. Профессионально значимые качества личности (ПВК)	1
2.5. Профессиограмма и анализ профессий (Ч-Ч, Ч-Т, Ч- П, Ч- З, Ч-Х).	1
<b>3. Анализ профессий.</b>	<b>12 часа</b>
3.1.Сферы современного производства и их составляющие	1
3.2. Производство и окружающая среда	1
3.3. Виды и формы организации предприятий	1
3.4. Экономика и организация производства	1
3.5. Основы предпринимательства	1
3.6.Проект «Собственное дело»	3
3.7.Пути получения профессионального образования и его выбор	1
3.8. Проект «Моя профессиональная карьера»	3
<b>3. Человек на рынке труда</b>	<b>9 часов</b>
<b>Профессиональное самоопределение и карьера.</b>	<b>9 часов</b>
4.1.Понятие профессиональной деятельности. Структура и организация производства.	1
4.2.Практическая работа «Определение цели, задач и содержания основных компонентов своей будущей профессии»	1
4.3.Нормирование и оплата труда.	1
4.4. Практическая работа «Определение видов оплаты труда для заданных профессий»	1
4.5.Культура труда и профессиональная этика.	1
4.6. Практическая работа «Обоснуйте смысл и содержание этических норм своей будущей профессии»	1
4.7.Профессиональное становление личности.	1
4.8. Профессиональная карьера	1
4.9. Практическая работа «Составление плана своей будущей карьеры»	1
<b>5. Подготовка к профессиональной деятельности</b>	<b>2 часа</b>
5.1. Рынок труда и профессий.	1
5.2.Виды профессионального образования.	1
<b>6. Трудоустройство. С чего начать?</b>	<b>5 часов</b>
6.1.Профессиональное резюме. Формы самопрезентации	1
6.2. Практическая работа «Составление своего резюме»	1
6.3. Формы самопрезентации для профессионального образования и трудоустройства	1
6.3. Экскурсия на предприятие	2
<b>Итого</b>	<b>32 часа</b>

## Содержание программы курса

### 1. Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии (6 часов.)

Внутренний мир человека, возможности его познания. Представление о себе и выборе профессии (4 часа.)

*Теоретическое обучение (2 часа).* Формирование установки на саморазвитие в рамках занятий ориентационного курса. Анализ справки по результатам профориентационной диагностики в 8-м классе. Пути к самопознанию: «Кто Я?», «Каков Я?», «Что скрывается за собственным Я?». Метод самонаблюдения, тесты, эксперимент. «Я-концепция» и профессиональное будущее.

*Практическое обучение (2 часа).* Оформление дневника выбора профессии. Проведение ориентировочного анкетирования.

Секреты выбора профессии (хочу, могу, надо) (2 час)

*Теоретическое обучение (2 часа).* Ответственность человека за выбор профессии. Выбор вида и места работы и учебы с учетом реальных личностных возможностей и существующих ограничений, нахождение путей реального преодоления возникших трудностей. Профессиональные намерения. Профессиональный план.

Проверка своего «Я» в различных видах деятельности. Программа профессионального самовоспитания («хочу», «могу», «надо»), профессиональные пробы. Типичные ошибки при выборе профессии (незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессий). Анкета изучения жизненных потребностей (под ред. Т.В. Черниковой).

Интересы и склонности в профессиональном выборе («ХОЧУ») (2 час)

*Практическое обучение (2 часа).* Изучение собственных интересов, развитие рефлексии, формирование системности мышления и установки на преемственность в работе. Карта интересов (А.Е. Голомшток).

Возможности личности в профессиональной деятельности («МОГУ») (2 часа)

*Практическое обучение (2 часа).* Индивидуальные особенности личности, условие для успешного выполнения деятельности. Особенности психики человека, характеризующие его способности. Специфические сложности профессий (усвоение и выполнение). Профпригодность - совпадение требований профессии с личными качествами, возможностями и индивидуально-психологическими особенностями человека. Влияние здоровья на успех в профессии. «Могу» - личные качества, обеспечивающие успешность профессионального обучения. Тест интересов и склонностей С.И. Вершинина. Анкета «Медицинские противопоказания».

Типы направленности личности. Профессионально значимые качества личности (ПВК) (2 часа)

*Практическое обучение (2 часа).* Преобладающий тип личностной направленности в профессиональной деятельности: реалистический, социальный, артистический, конвенциальный, предприимчивый, интеллектуальный. Определение своего профессионального типа личности, развитие рефлексии, совершенствование навыков по работе со стандартным инструментарием, формирование навыков целеполагания и планирования. Определение типа личностной направленности по Дж. Холланду. Упражнение «Закончи предложение».

2. Анализ профессий (24 часа.)

Выбор и моделирование. Классификация профессий. Схема анализа профессий (2 часа.)

*Теоретическое обучение (2 часа).* Установка на необходимость профессионального самоопределения. Теоретические представления и понятия, связанные с миром профессий. Опорные схемы «Классификация профессий». Схема анализа профессий. Формулы профессий.

*Практическое обучение (2 часа).* Анкета «Мотивы выбора профессии» (С. С. Гриншпун). Упражнение «Выбор», «Моды», «Формула профессий» (работа в группах). Конкурс «Угадай профессию».

Профессиограмма и анализ профессий (Ч-Ч, Ч-Т, Ч-Г1, Ч-З, 4-Х). Схема изучения профессий по психологическим характеристикам, требованиям. Формула профессии. Социальные пробы (12 час.)

*Теоретическое обучение (2 часа).* Профессиограмма - словесное описание профессий (характеристика профессии, в которой описаны ее особенности, содержание и характер труда). Информационные источники для знакомства с профессиями. Схема анализа профессий по Е. А. Климову. Схема профессиограммы по Н. С. Пряжникову.

*Практическое обучение (10 ч.).* Составление схемы профессиограммы по Н. С. Пряжникову. Знакомство с профессиями основных сфер человеческой деятельности по типам труда: Ч-Ч, Ч-Т, Ч-П, Ч- '(. 4-Х. Рассмотрение профессий в указанных сферах деятельности. Расширение представлений о требованиях, характеристиках профессий. Исследование своих способностей применительно к рассматриваемой профессии (социальные пробы). Коллективное обсуждение полученных результатов.

Получение сводной таблицы результатов исследования тендерных аспектов мотивов выбора профессии:

- выявление ценностных ориентаций (М. Рокич);
- выявление трудовых ценностных ориентаций (Е. Н. Павлютенков);

- определение уровня самооценки (тест-опросник С. В. Ковалева).

Развивающие упражнения «Знакомство с профессиями». Коллективное обсуждение:

- что я знал об этой профессии;
- что должны уметь люди, занимающиеся этой профессией;
- какие изучаемые предметы помогают получить эту профессию;
- что нового я узнал об этой профессии от родителей, знакомых, из книг, журналов и т. д.;
- самостоятельная оценка своих способностей (что не получилось и почему).

### **3. Человек на рынке труда (9 часов.)**

- Образовательная карта территории района (4 часа.)

*Теоретическое обучение (2 часа).* Понятие рынка труда. Анализ современного рынка труда в районе, области. Проективная методика «Карта региона». Есть ли на нарисованной мною «Карте региона» мое будущее место работы? Куда и зачем ходят люди на работу? Рейтинг профессий. За что люди получают зарплату, почему люди становятся безработными? Принципы формирования рынка труда, причины безработицы. Где можно приобрести профессии?

*Практическое обучение (2 часа).* Поиск информации об учебных заведениях. Самостоятельная работа с литературой, газетами и журналами. Контент - анализ материалов, отражающих рынок образовательных услуг и профессионального труда. Новые профессии на рынке труда. Профессиональная консультация: тест «Трудовые ценностные ориентации старшеклассников» (Е.Н. Павлютенков).

- Дневник профессиональной карьеры (2 часа)

*Практическое обучение (2 часа).* Этапы планирования профессиональной карьеры. Сбор и оценка информации. Профессиональные пробы, принятие решений. Планирование достижения цели, выбор желанного пути (прорисовка жизненных стилей). Пути получения профессии.

Диагностические методики «Анкета изучения жизненных потребностей», «Индекс жизненной удовлетворенности». Опросник самоактуализации (тест САМОАЛ) Э. Шомстром (под ред. Л. Я. Гозмана, Н. Ф. Калининой).

### **5. Подготовка к профессиональной деятельности (2 часа)**

Рынок труда и профессий. Виды профессионального образования.

### **6. Трудоустройство. С чего начать? (5 часов)**

Профессиональное резюме. Формы самопрезентации

Практическая работа «Составление своего резюме»

Формы самопрезентации для профессионального образования и трудоустройства.

Экскурсия на предприятие

*Домашнее задание.* Эвристическое сочинение на тему «Мои возможности, проблемы и затруднения в достижении профессиональной карьеры».

4. Итоговое занятие. Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития (2 часа)

*Практическое обучение (2 часа).* Составление индивидуального образовательного маршрута. Определение способов его реализации. Формирование информационного пространства, мотивов самоактуализации.

Оценка эффективности занятий по программе курса по следующим вопросам:

Что нового ты узнал на занятиях?

Чему научился?

Сделал ли ты профессиональный выбор? Какой?

Каковы твои впечатления от занятий?

Что запомнилось больше всего?

Информационный дайджест «Биографии знаменитых людей». Тест «Шкала самоэффективности» (Р. Шварцер и М. Ерусалем).

## **Ресурсное обеспечение Диагностический инструментарий**

1. Ориентировочная анкета.
2. Сводная таблица результатов исследования тендерных аспектов мотивов выбора профессий:
  - тест интересов и склонностей (С. И. Вершинин);
  - ценностные ориентации (М. Рокич);
  - тест-опросник для определения уровня самооценки (С. В. Ковалев).
  - Тест «Трудовые ценностные ориентации старшеклассником» (Е. Н. Павлютенков).
  - «Анкета изучения жизненных потребностей» (составители Н. В. Мажникова, В. Б. Сысенкова, В. М. Звонарева; под ред Т. В. Черниковой).
  - «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н. В. Панина; под ред. А. А. Кроника)
  - Опросник самоактуализации (тест САМОАЛ) Э. Шомстром (под ред. Л. Я. Гозмана, Н. Ф. Калининой).
  - Тест «Шкала самоэффективности» (Р. Шварцер и М. Ерусалем)

### **Список литературы для учителя**

1. Дереклеева, Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2004 (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Климов, Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях. / Е. А. Климов. - М.: МГУ, 1995.
3. Климов, Е. А. Развивающийся человек в мире профессий. / Е. А. Климов. - Обнинск, 1993.
4. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования. - М.: АПК и ПРО, 2003. - 22 с.
5. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации/ под ред. А. Ф. Кудряшова. - Петрозаводск, 1992.
6. Пряжников, Н. С. Проблемы активизации профессионального самоопределения. / Н. С. Пряжников. - М.: МГУ, 1995.
7. Пряжников, И. С. Профессиональное и личностное самоопределение. / Н. С. Пряжников. - М.: Воронеж: МОДЭК, 1996.
8. Пряжников, Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 кл.). / Н. С. Пряжников. - М.: Вако, 2005.
9. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: СПбГУ, 1991.
10. Савченко, М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 кл.): практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л. А. Обуховой. - М.: Вако, 2005
11. Саморазвитие личности (программа социально-психологического тренинга). Сост. Л. Ф. Анн. - Йошкар-Ола, 2001.

### **Список литературы для учащихся**

1. Каверина, Р. Д. Как выбрать профессию. / Р. Д. Каверина. - М.: Просвещение, 1985.
2. Карнеги, Д. Как завоевать друзей и оказать влияние на людей; Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступать публично; Как перестать беспокоиться и начать жить: пер.с англ. / Д. Карнеги, - М., 1990.
3. Климов, Е. А. Как выбрать профессию? / Е. А. Климов. - М.,
4. Кон, // С. В поисках себя: личность и самопознание. / Н. С. Кон. - М., 1984.
5. Леей, В. Л. Искусство быть собой. / В. Л. Леви. - М.: Знание, 1991.
6. Мир профессий.-М., 1985-1987.
7. Процицкая, Е. Н. Выбирайте профессию./ Е. Н. Процицкая. -М.: Просвещение, 1991.
8. Твоя профессиональная карьера: Учеб. для 8-9 кл. общеоб. учреждений / под ред. С. Н. Чистяковой, Т. И. Шалавиной. - М.: Просвещение.
9. Энциклопедия для детей. Выбор профессии / под ред. Е. Ананьевой, В. Белоусовой. - М.: Аванта, 2003.
10. Сайты Интернета