

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа №80 имени Героя Социалистического Труда А.С. Мурысева»  
(МБУ «Школа № 80»)**

Программа рассмотрена  
на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол № 1  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Затолокина Т.В  
от «27» 08. 2025г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Николаева Е.Н  
«28» 08. 2025 г.

Утверждаю  
Директор  
Н.А.Кирсанова  
«29» 08. 2025 г. пр. № 130/ОД

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Мой выбор»

Уровень образования  
Основное общее образование/ 9 класс

## 1. Пояснительная записка

В жизни каждого молодого человека рано или поздно возникает вопрос: кем стать и куда пойти учиться? Еще не повзрослев, и не став самостоятельным, не имея достаточного жизненного опыта принятий решений, молодые люди должны определиться в столь важном вопросе.

Выбор профессии часто решает в дальнейшем весь жизненный путь и является одним из ответственных моментов в судьбе школьника. Поскольку в жизни все взаимосвязано, правильно выбранная профессия влияет на все остальные сферы жизни. Поэтому очень важно подростку иметь представление о своем физическом развитии, интересах, склонностях, характере, темпераменте, индивидуальных особенностях, чтобы избежать в этот период возможных ошибок. Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений.

К тому же, экономическая ситуация в нашей стране способствует более интенсивному перераспределению специалистов из одной области в другую. О множестве новых профессий молодежь практически не имеет информации, да и традиционные профессии претерпевают изменения, что требует от современного человека умения быстро перестроиться, быть мобильным, если надо – поменять специальность, предприятие, должность. В наше время надо иметь представление о профессиональных учебных заведениях, чтобы быть готовым к творческому подходу в выборе профессии, постоянному обновлению своих профессиональных знаний, которые помогут безболезненно совершать разные повороты в жизни.

Анализ реальных жизненных ситуаций показывает, что наиболее сложным для молодого человека является переход от общеобразовательной школы к профессиональному труду, который как раз и приходится на подростковый возраст – время, когда человеку принимает принципиальное решение о выборе профессионального пути. Как выбирать профессию по душе и не ошибиться с главным делом жизни?

Следовательно, чтобы овладеть профессией, открывающей простор для развития личности и самореализации, необходимо, во-первых, ориентироваться в мире профессий и знать о требованиях, которые она предъявляет к человеку, и, во-вторых, знать себя, а именно свои индивидуальные особенности, интересы, возможности и способности.

Решить проблему профессионального выбора школьника призвана профориентация. Профессиональная ориентация – это оказание человеку помощи в профессиональном самоопределении, т. е. в выборе профессии, наиболее отвечающая индивидуальным особенностям, склонностям и способностям,

соответствующая потребностям и возможностям человека, а так же запросам рынка труда.

На изучение в 9 классе курса профориентации “Мир профессий и твое место в нем” в учебном плане отведено 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

## **2. Содержание курса**

*Цель курса* – сориентировать школьников на профессиональное и личностное самоопределение, помочь смоделировать дальнейший жизненный путь с учетом потребностей рынка труда; развить способности к профессиональной адаптации в современных социально – экономических условиях.

*Задачи курса:*

1. Создать условия для повышения готовности подростков к социальному, профессиональному и культурному самоопределению в целом;
2. Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями;
3. Диагностировать и выявить у школьников склонности и возможности, оказать психолого-педагогическую поддержку в проектировании выбора профиля дальнейшего обучения в классах старшей ступени, учреждениях начального и среднего образования;
4. Формировать внутреннюю мотивацию на продолжение образования и реализации своих профессиональных перспектив;
5. Проводить информационную работу с образовательными учреждениями “Куда пойти учиться” и создать банк информационного материала, который поможет в дальнейшем самоопределении;
6. Взаимодействовать с семьей самоопределяющегося подростка.

Данный курс построен на принципах деятельностного подхода, акцентированного на личностно-ориентированные формы работы, обеспечивающего формирование опыта самостоятельной познавательной деятельности

*Формы работы:* лекция, беседа, дискуссия, игра, диагностика, индивидуальная работа, тренинг, практикум, профконсультация, творческая работа, экскурсия в учебное заведения и предприятие.

## **Программа курса**

Введение – 1 час.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Труд в жизни человека и общества. “Когда твой труд ценится и уважается, – этим можно гордиться”. О будущем стоит задуматься.

*I-я тема: Выбор профессионального пути – начало жизненного успеха (Профессиональный старт) – 5 часов.*

Что такое профессия? Особенности профессионального самоопределения на современном этапе. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Секреты выбора профессии. Типичные ошибки при выборе профессии. Ориентация в мире профессий. Классификация профессий по предмету и характеру труда. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности. Профессиональный портрет семьи. Трудовые династии. Мотивы и основные условия выбора профессии. Ознакомление с рынком труда. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.

*II-я тема: Я выбираю профессию (В поисках своего призвания) – 12 часов.*

Почему при выборе профессиональной деятельности необходимо учитывать индивидуальные интересы и склонности. Самоанализ профессиональных предпочтений учащихся. Хорошо ли я себя знаю? Методы психологии. Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности. Тест Айзенка. Эмоционально– волевые качества личности. Тест Т. Лири. Психограмма. Интересы и склонности человека (“я хочу”). Карта интересов. Возможности личности в профессиональной деятельности (“Я могу”). Анкета “Ориентация”. Активная роль личности при выборе профессии. Методика самооценки индивидуальных особенностей. Интеллектуальные способности и успешность в профессиональной деятельности. Тест “Аналогии”. Тест “Числовые ряды”. Тренинг профессионального самоопределения. Схема профессионального планирования профессионального пути, разработанная Е.А. Климовым. Вычисляем портрет подходящей профессии. Что такое планирование карьеры. Профессиональная пригодность. Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий. Типы профессий: “человек – техника”, “человек – знаковая система”, “человек – художественный образ”, “человек – природа”, “человек – человек”. Опросник коммуникативных и организаторских способностей. Как правильно выбирать профессию с учетом своих способностей и состояния здоровья. Здоровье и выбор профессии. Каких ошибок следует избежать при выборе профессии. Экскурсия на предприятие.

*III-я тема: Куда пойти учиться – 4 часа.*

Что представляет собой система профессионального образования. Основные уровни профессионального образования. Закон Российской Федерации “Об образовании” (ст. 5, 16, 21, 22,23, 24, 25, 50); Конституция РФ (статья 43); Федеральный закон “О высшем и послевузовском профессиональном образовании”

(ст. 11). Как реализовать свои права на *поступление в профессиональное учебное заведение*. Обзор учебных заведений Ярославля и Ярославской области. Как подготовиться к поступлению в профессиональное учебное заведение. Условия, требования и правила приема в учебные заведения. Конкурс рекламы профессий “Пусть меня научат”.

IV-я тема: *Современный рынок труда и его требования к профессионалу* – 2 часа.

Моя роль и безопасность на рынке труда. Трудовой кодекс РФ. Мои права и обязанности. Эффективное поведение на рынке труда.

V-я тема: *Поиск работы и трудоустройство* – 10 часов.

Какие существуют источники получения информации о вакансиях. Анализ информации о вакансиях. Как обратиться по имеющейся вакансии по телефону. Как планировать собственные шаги по поиску вакантных рабочих мест. Государственная служба занятости населения, ее услуги. Как предъявить себя на рынке труда. Как вести себя при поступлении на работу. Самопрезентация. Психологический тренинг – Как подготовиться к собеседованию с работодателем. Интервью. Типичные вопросы собеседования с работодателем. Как подготовить документы, представляющие вас работодателю. Как правильно составить и оформление заявления, резюме, портфолио. Экскурсия в учебное заведение. Итоговое занятие. Самоанализ готовности к профессиональному старту.

### Календарно-тематическое планирование

Дата	№ урока	Содержание	Формы проведения
	1	<b><u>Введение.</u></b> “Когда твой труд ценится и уважается – этим можно гордиться”.	Беседа
	2	<b><u>I-я тема:</u></b> <i>Выбор профессионального пути – начало жизненного успеха (Профессиональный старт).</i>	Беседа
	3	Особенности профессионального самоопределения на современном этапе.	Лекция с элементами беседы
	4	Ориентация в мире профессий. Классификация в мире профессий.	Творческая работа
	5	Профессиональный портрет семьи. Трудовые династии.	Беседа
	6	Мотивы и основные условия выбора профессии. Ознакомление с рынком труда.	Лекция
	7	<b><u>II-я тема:</u></b> <i>Я выбираю профессию (В поисках своего призвания).</i>	Игра

8	Самоанализ профессиональных предпочтений учащихся.	Тестирование
9	Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности.	Игра,
10		тестирование
11	Эмоционально– волевые качества личности.	Тестирование
12	Интересы и склонности человека (“я хочу”).	Тестирование
13	Возможности личности в профессиональной деятельности.	Игра
14	Интеллектуальные способности и успешность в профессиональной деятельности.	Тренинг
15	Тренинг профессионального самоопределения	Игра
16	Вычисляем портрет подходящей профессии	Беседа
17	Что такое планирование карьеры.	Беседа
18	Профессиональная пригодность. Здоровье и выбор профессии.	Беседа
	Каких ошибок следует избежать при выборе профессии.	Экскурсия
	Экскурсия на предприятие.	
19	<u>III-я тема: Куда пойти учиться.</u> Что представляет собой система профессионального образования.	Беседа
20		Игра
21	Обзор учебных заведений. Как подготовиться к поступлению в профессиональное учебное заведение.	Беседа
22	Условия, требования и правила приема в учебные заведения. Конкурс рекламы профессий “Пусть меня научат”	Игра
23	<u>IV-я тема: Современный рынок труда и его требования к профессионалу.</u>	Беседа
24	Моя роль и безопасность на рынке труда. Законы о труде. Мои права и обязанности.	Беседа
25	<u>V-я тема: Поиск работы и трудоустройство.</u> Какие существуют источники получения информации о вакансиях.	Беседа, практикум
26		
27	Как планировать собственные шаги по поиску вакантных рабочих мест.	Беседа, игра
28	Государственная служба занятости населения, ее услуги.	Беседа
29	Как предъявить себя на рынке труда.	Тренинг Тренинг

30	Как вести себя при поступлении на работу.	Практикум
31	Самопрезентация. Как подготовиться к собеседованию с работодателем.	Практикум
32		Практикум
33	Составление и оформление документации. Заявление, Резюме, портфолио.	Экскурсия
34	Экскурсия в учебное заведение. Самоанализ готовности к профессиональному старту. Итоговое занятие.	Игра

### **УМК:**

1. *Аверкин В.Н. Зайченко О.М. “Путевка в жизнь”* М. Просвещение 2005.
2. *Кузнецова И.В., Филина С.В. Эффективное поведение на рынке труда. Учебно-методическое пособие для выпускников профессиональных учебных заведений. Под ред. И.А. Волошиной.* Ярославль: Центр Ресурс, 2000.
3. *На пути к выбору профессии. Материалы для специалиста образовательного учреждения.* С-П. Каро 2003.
4. *Предпрофильная подготовка. Путь к профессии. Органайзер: рабочая тетрадь учащегося/ авт.-сост.: коллектив специалистов центра “Ресурс”;* под общей редакцией *О.В. Большаковой, С.М. Семеновы. Н.П. Анисимовой. И.В. Кузнецовой.* Ярославль: Центр Ресурс, 2006.
5. *Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. 9–11 класс* М. Вако 2005.
6. *Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. 8–11 класс* М. Вако 2005.
7. *Путь к профессии: основы активной жизненной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. – Ж.Н. Безус, Ю.П. Жукова, И.В. Кузнецова, В.В. Радченко, К.В. Совина, Ю.К. Холодилова. –* Ярославль: Центр Ресурс 2008.