

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 65
с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29 августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
С.С. Мухина
Приказ № 37/7 от 29 августа 2025 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Мой выбор»

Направление: социальное
Срок реализации: 1 год
Возраст участников: 13-15 лет
Всего за год 34 **часов**
Количество часов в неделю 1

Екатеринбург

Пояснительная записка

Актуальность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важным вопросом, который беспокоит подростка при выборе профессии и является одним из центральных и в этом смысле судьбоносным, так как задает «тон» всему дальнейшему профессиональному пути.

Выбор профессионального пути — это выстраивание маршрута, планирование, обдумывание профессионального жизненного пути. И речь идет о самом его начале — «профессиональном старте». Процесс профессионального самоопределения — чрезвычайно значимый в этом возрасте момент личностного развития. При правильном выборе индивидуальные особенности подростка совпадут с требованиями профессии. Помочь ребенку правильно решить проблему профессионального выбора помогает профориентация. Участие в профориентации и помощь в обоснованном выборе профессии — одна из важнейших задач работы на занятиях во внеурочной деятельности.

Программа «Мой выбор» помогает наметить ориентиры, сформировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале, получить знания о мире профессий, ознакомиться со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Программа внеурочной деятельности «Мой выбор» адресована обучающимся 13-14 лет и не зависит от уровня сформированности знаний о будущей профессиональной деятельности. Обучающимся нужно быть готовым к профессиональному самоопределению в будущем. Профессиональное самоопределение, выбор профессии во многом определяют весь жизненный путь человека, поэтому вопрос о научном понимании процесса выбора профессии приобретает все большее значение и актуальность.

Цель программы - формирование у обучающихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих задач:

- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- расширить знания учащихся о мире профессий, о рынке труда;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

Формы проведения занятий:

- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- проектная деятельность обучающихся;
- ролевые игры;
- тренинги;
- беседы.

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме.

2. По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по теме: «Кем и каким я хочу стать».
3. В рамках курса предполагается организовать проектную деятельность обучающихся.

Итоги учета знаний, умений, овладения обучающимися универсальных учебных действий подводятся посредством листов педагогических наблюдений, тестов-опросников. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависят от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Учащиеся должны иметь представления:

- смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной деятельности;
- анализировать профессиональные программы, 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.

Ожидаемые результаты курса:

Программа внеурочной деятельности «Мой выбор» развивает самостоятельность, позволяет оценить собственные возможности, способствует овладению обучающимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию, систематизировать, анализировать полученные данные; освоению ими способов познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

Формируется осознание обучающимися своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе. При этом будущая профессиональная деятельность выступает как способ создания определенного образа жизни, как путь реализации своих возможностей.

Система отслеживания полученных знаний, умений и навыков, проводится по единой системе для всех возрастных групп: через систему разработанных тестов, практические задания, игровые упражнения.

Планируемые результаты освоения программы

I. Личностные:

- потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы;
- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения;
- об основах здорового образа жизни;
- развитие ценностного отношения подростков к труду.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач; демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования поисковых систем и словарей.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи; умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- о правилах конструктивной групповой работы;

- опыт публичного выступления;
- опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

III. Предметные

Обучающиеся научатся:

- владеть приемами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации, навыками тестирования и самопрезентации.
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- приобретение опыта исследовательской деятельности;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- участвовать в исследовательских работах;
- знать о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- иметь представление о правилах проведения исследования;
- получение первоначального опыта самореализации.

Календарно – тематическое планирование

№пп	Название темы	Количество часов
1	Самооценка и уровень притязаний.	1
2-3	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	2
4-5	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	2
6	Стресс и тревожность.	1
7	Определение типа мышления.	1
8	Внимание и память.	1
9	Уровень внутренней свободы.	1
10-11	Классификация профессий. Признаки профессий.	2
12	Определение типа будущей профессии.	1
13	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1
14-15	Интересы и склонности в выборе профессии.	2
16	Определение профессионального типа личности.	1
17	Профессионально важные качества.	1
18	Профессия и здоровье.	1
19-20	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	2
21	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
22	Способности к профессиям социального типа.	1
23	Способности к офисным видам деятельности.	1
24	Способности к предпринимательской деятельности.	1
25	Артистические способности.	1
26	Уровни профессиональной пригодности.	1
27-28	Мотивы и потребности.	2
29	Ошибки в выборе профессии.	1
30	Современный рынок труда.	1

31	Пути получения профессии.	1
32-33	Навыки самопрезентации.	2
34	Стратегия выбора профессии.	1
	Итого:	34

Работа с родителями

Цель: помочь родителям совместно с детьми составить профессиональный маршрут.

Задачи:

1. Расширить представление о современных профессиях, профессиональном образовании, профессиональных интересах и способностях детей, типичных ошибках при выборе профессии.
2. Обучить базовым навыкам сотрудничества с детьми в процессе планирования профессионально-жизненного пути с учетом интересов и способностей ребенка.
3. Познакомить с потребностями городского и окружного рынка труда, а также с учебными заведениями.

Ожидаемый результат:

Расширят представление о современных профессиях, рынке труда и профессиональном образовании, принципах выбора профессии, типичных ошибках при выборе профессии;

Овладеют базовыми навыками сотрудничества с детьми в процессе планирования профессионального пути;

Смогут помочь своим детям в выборе профессии и планировании карьеры в соответствии с их интересами, возможностями и современными экономическими условиями.

Мониторинг результатов

В управлении профориентационной работой к наиболее важным относятся вопросы определения критериев и показателей эффективности профориентации. Достижение поставленной цели возможно и оправдано только при активной целенаправленной работе со школьниками, при выявлении их реальных интересов и способностей, формировании правильного выбора профессии, отвечающего как их личным склонностям и возможностям, так и потребностям города, района, в котором они живут, общества в целом.

К основным результативным критериям и показателям эффективности профориентационной работы, прежде всего, относятся:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии школьник не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая школьником активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но

проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность школьника в социальной значимости труда, то есть сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания школьника. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

5. Наличие у обучающегося обоснованного профессионального плана. Обоснованность профессионального выбора справедливо считается одним из основных критериев эффективности профориентационной работы. Показателем обоснованности является умение соотносить требования профессии к человеку со знаниями своих индивидуальных особенностей, те из них, которые непосредственно влияют на успех в профессиональной деятельности, т. е. профессионально важные качества.

В качестве процессуальных критериев эффективности профориентационной работы выделяются следующие:

индивидуальный характер любого профориентационного воздействия (учет индивидуальных особенностей школьника, характера семейных взаимоотношений, опыта трудовых действий, развития профессионально важных качеств);

направленность профориентационных воздействий, прежде всего на разностороннее развитие личности (предоставление свободы в выборе профессии, создание возможности для пробы сил в различных областях профессиональной деятельности, пробуждение активности в самостоятельном выборе сферы профессиональной деятельности и определении профессионального плана).

Механизм реализации программы

Подготовительный этап:

- материально-техническое обеспечение;
- организация презентации программы для всех участников образовательного процесса;
- утверждение состава участников программы.

Диагностический этап:

- тестирование обучающихся с целью выявления уровня сформированности знаний и понятий.

Практический этап:

- реализация программы;
- оформление текущей и системной документации.

Заключительный этап:

- Тестирование всех участников образовательного процесса, с целью анализа усвоения программы;
- анализ реализации программы;
- подготовка отчетной документации;
- обобщение опыта работы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используется следующая материально-техническая база:

- учебные классы для проведения диагностических исследований, тренинговых занятий;
- компьютерный класс, для поиска информации в интернете;
- выставочные стенды;
- мультимедиа – проектор;
- видеокамера, фотоаппарат;
- справочная литература, книги, словари, брошюры.

Список литературы:

1. Азбель А.А. Как помочь современному выпускнику выбрать профессию. СПб, 2003.
2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. М., 2001.
3. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. СПб, 2006.
4. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. СПб, 2009.
5. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология. М., 2006.
6. Профориентация: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений// Е.Ю.Пряжникова, Н.С.Пряжников. М., 2008.
7. Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении для учащихся 5-7 классов. Москва, 2012.
8. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Питер, 2008.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968116

Владелец Мухина Светлана Сергеевна

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026