

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова»
городского округа Самара
(МБОУ «Школа № 46» г. о. Самара)

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
классных
руководителей
Протокол №1 от 28.08.2026

ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по ВР
МБОУ «Школа №46»
г.о.Самара

Каз О.С.Казакова
28.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №46»
г.о. Самара
— *Иванова* Л.А.Иванова
(приказ от 28.08.2026 № 375-од)



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Мир профессий»
10 класс**

Направление: Социальное
(Жизнь ученических сообществ)

Программу разработала учитель технологии
Зими́на Елена Евге́ньевна

Количество часов всего: 34 ч
Количество часов в неделю: 1 ч

г. Самара, 2026 г.

Пояснительная записка

К выбору профессии не многие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. С одной стороны, они еще не знают, что такое профессиональный труд и чем конкретно придется заниматься человеку, избравшему для себя ту или иную профессию. С другой стороны, не могут полностью представить себе, как адаптироваться к условиям будущей профессии. И здесь, как правило, они создают идеал собственного будущего, которое оторвано от реальности. Большинство юношей и девушек выбирают профессию, руководствуясь именно этим идеалом, в дальнейшем у них возникают разочарование и желание попробовать себя в другой сфере; таким образом, выбор профессии осуществляется методом “проб и ошибок”.

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит школе, поэтому профессиональное самоопределение обучающихся — социально-значимый раздел обучения.

Актуальность курса обусловлена рядом факторов:

- Психологической неготовностью к моменту перехода от обучения к сфере профессионального труда;
- Отсутствием ясной жизненной перспективы
- Неадекватной самооценкой и несформированной способностью оценки своих возможностей и способностей при определении профиля и содержания профессии,
- Неспособностью адекватно учитывать влияние производственного микроклимата на человека и неготовностью к преодолению профессиональных трудностей.

Цель программы: формирование профориентационной компетентности подростков путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего.

Задачи:

- - ознакомить со спецификой профессий, новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
- - повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;

- - сформировать знания и умения объективно осуществлять самоанализ уровня развития своих профессионально важных качеств и соотносить их с требованиями профессий, сфер трудовой деятельности к человеку;
- - научить учащихся исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии;
- - развивать творческие способности обучающихся;
- - приобщить учеников к работе со справочной и энциклопедической литературой.
- - обобщить у учащихся знания о сферах трудовой деятельности, профессиях, карьере;
- - развивать представление о народном хозяйстве и потребности к трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- - воспитывать уважение к рабочему человеку.

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием учащихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

1. *Когнитивный* (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных образовательных программах и учреждениях);
2. *Мотивационно-Ценностный* (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);
3. *Деятельностно-практический* (составление, уточнение, коррекция и реализация профессиональных планов).

Принципы:

- - доступность, познавательность и наглядность;
- - учёт возрастных особенностей;
- - сочетание теоретических и практических форм деятельности;
- - усиление прикладной направленности обучения;
- - психологическая комфортность.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Личностные УУД:

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

2. Метанпредметные УУД:

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные;
- освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

Регулятивные УУД:

- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных

характеристик продукта/результата;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

Познавательные УУД:

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме.
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий,

соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

3.Предметные УУД:

- Оценить значение профессионального самоопределения, требований к составлению личного профессионального плана;
- Изучить правила выбора профессии;
- Изучить понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- Систематизировать понятия об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- Оценить значение творческого потенциала человека, карьеры;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Выпускник основной школы сможет:

- проектировать с помощью педагога собственную индивидуальную образовательную (профессиональную) траекторию (маршрут);
- устанавливать образовательную коммуникацию со сверстниками и взрослыми носителями необходимой информации и эффективно осуществлять познавательную деятельности с целью получения и освоения образовательного контента;
- работать с открытыми источниками информации (находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию) о рынке труда, трендах его развития и перспективных потребностях экономики региона проживания учащегося и страны в целом в кадрах определенной квалификации для принятия решения о выборе индивидуального и профессионального маршрута.
- совместно с педагогом составлять индивидуальную образовательную программу в соответствии с требованиями, определяемыми выбором будущей профессии;
- выбирать индивидуальный и профессиональный маршрут для реализации индивидуальной образовательной программы.

Формы занятий – рассказ, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование, экскурсии, участие в ярмарках рабочих мест, встречи с людьми интересных профессий , познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии, трудовые десанты, социально-значимые акции в классе, школе, комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы;

демонстрация аудио- и видеофильмов, семинары, описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий, диспут, конкурс, составление и решение профориентационных кроссвордов.

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме.
2. Входное и выходное тестирование.
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 учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 34 часа

№ п.п.	Тема	часы
1	«Выбор профессии сейчас – в чем ценность?»	2
2	Диагностика	1
3	Алгоритм выбора профессии.	2
4	Готовность к профессиональному выбору	3
5	Человек в мире профессий	3
6	Мир профессий	3
7	Исследование личных особенностей и способностей	3
8	Как устроен рынок труда?	3
9	Формула выбора профессий.	2
10	Профессия – это действие.	2
11	Индивидуальная траектория развития.	2
12	Ранняя профессиональная деятельность.	3
13	Мой выбор.	3
14	Презентация «своего выбора»	2

Содержание программы.

1. **«Выбор профессии сейчас – в чем ценность?»** Знакомство с курсом внеурочной деятельности. Игра «Правда ложь». Подведение итогов.
2. **Диагностика.** Тестирование.
3. **Алгоритм выбора профессии.** Проведение инструкции. Типология поведения. Упражнение «подарок другу». Подведение итогов.
4. **Готовность к профессиональному выбору.** Упражнение «Кто или что влияет на мой выбор?» Притча «Баронесса». Первый шаг осознанного выбора – остановись. Подведение итогов.
5. **Человек в мире профессий.** Второй шаг осознанного выбора исследуй. Упражнение «профессия на букву...». Игра «Работа и хобби». Подведение итогов.
6. **Мир профессий.** Упражнение «Самая-самая». Упражнение «Цепочка профессий». Упражнение «Профессия – специальность».

Подведение итогов.

7. Исследование личных особенностей и способностей. Две стратегии развития. Упражнение «ТОП-15 видов деятельности». Упражнение «трек увлечений». Способности и таланты. Подведение итогов.

8. Как устроен рынок труда? Упражнение «Карьера в городе N». Рынок труда. Упражнение собеседование на работу. Подведение итогов.

9. Формула выбора профессий. Игра «персонажи и профессии». Выбор профессий. Упражнение «Контрольные списки». Подведение итогов.

10. Профессия – это действие. Четвертый шаг осознанного действия – сделай. «Шаг в будущее». Подведение итогов.

11. Индивидуальная траектория развития. Тестирование выбора. Карьерная траектория. Карьерный план. Упражнение «заборы и овраги». Подведение итогов.

12. Ранняя профессиональная деятельность. Трудовое законодательство. Работа до 16 лет. Как написать резюме для поиска работы. Составляем «Резюме». Подведение итогов.

13. Мой выбор. Упражнение «итоги программы». Эссе «Мой выбор». Подведение итогов.

14. Презентация своего выбора. Обсуждение, подведение итогов.

Литература:

1. Осознанный выбор профессии в школе «Люби. Делай» Методическое руководство. Москва smart source 2020
2. Асмолов, А.Г. Ягодин, Г.А. Образование как расширение возможностей развития личности [Текст] / А.Г. Асмолов, Г.А. Ягодин // Вопросы психологии. – 2015. - №1. С.6-13.
3. Атласа востребованных профессий и профессиональных проб «Пропуск в профессию». Методическое пособие / Составитель А. К. Белоусова – Абакан: издательство ГАОУ РХ ДПО «ХакиРОиПК» «РОСА», 2017. – 134 с.
4. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М., 2014.
5. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Индивидуальность и профессия. - М.: Знание, 2009.
6. Журкова, А.Я. Чистякова С.Н. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах [Текст]: учеб. пособие / А.Я Журкова, С.Н. Чистякова. - Кемерово, 2012.
7. Игумнова, Е. Банкир, фермер или портной... кто же я буду такой??? [Текст]: учеб. пособие для преподавателей / Е. Игумнова. - Новосибирск, 2014
8. Климов Е.А. Психология в профессиональном самоопределении. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
9. Климов Е.А. Путь в профессионализм. - М.: Флинта, 2003.
10. Портал «ПроеКТОриЯ» (<http://proektoria.online/>)
11. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. -М.: Изд. «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2011.
12. Сайт Атлас профессий <http://atlas100.ru>