

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №2»
города Буинска Буинского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
протокол №1
от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей №2»

г. Буинска БМР РТ

Абрамова Л.В.

Приказ №104 о/д от 28 августа 2025 г.



**Рабочая программа
дополнительного образования
«Мой выбор»
социально-гуманитарной направленности
Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации 1 год
Составитель: Хамидуллина Ф.Ф**

г. Буинск, 2025 г.

Пояснительная записка

Первая серьезная жизненная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, - это выбор будущей профессии. Подростковый возраст – время для определения своего места в жизни, своей стартовой площадки, с которой начинается разбег по дорожке профессиональной карьеры. «Все профессии хороши, выбирай на вкус...». Но зачастую в подростковом возрасте люди не знают, чего хотят. А если и знают, то не уверены в том, что их выбор правилен. Важность принятия решения и собственная ответственность за принятое решение заставляют человека постоянно откладывать решение вопроса. С другой стороны, время требует определяться как можно скорей. Профессиональное самоопределение – событие, которое часто в корне меняет все течение жизни, затрагивая все ее сферы. Любимая работа – важнейшая составляющая жизни. Заниматься в жизни любимым делом – значит, жить в согласии с собой. Люди, нашедшие «свою работу», могут четко осознавать: «Я на своем месте, это верно сделанный выбор». И выбор должен осуществить именно тот, кому дальше жить с этим выбором. То есть, сам подросток. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем.

Предлагаемая программа поможет сделать оптимальный выбор через ситуации профессионального самоопределения.

Профориентационные занятия могут содействовать осмысленному выбору школьником своего профессионального пути.

Кружок рассчитан на группу 15-17 лет по два часа в неделю.

Программа составлена на два года.

Цель: формирование представлений о профессиях, правилах выбора профессии, а также умение адекватно оценивать свои личностные возможности в соответствии с требованиями избираемой профессии.

Задачи :

- формирование актуального для подростков «информационного поля»;

- формирование понимания значения труда в жизни человек;
- расширение и углубление представления о различных профессиях;
- способствование осознанию подростками собственных жизненных целей и ценностей;
- изучение интересов, потребностей и склонностей воспитанников;
- формирование положительного отношения к труду;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности)
- формирование и развитие навыков самостоятельного и осознанного принятия решения

Формы проведения занятий по профориентации:

- игра;
- практикум самопознания;
- диагностики и анкетирование;
- групповые беседы;
- дискуссии;
- экскурсии

Ожидаемые результаты.

В конце обучения учащиеся должны знать:

- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны иметь представление

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;

- о рынке труда.

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- 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.

Список литературы

1. «Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки», Г. Резапкина, М., 2006.
2. «Твоя будущая профессия», Н. Тутубалина, Ростов-на-Дону, 2005.
3. «Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника», Г. Резапкина, М. 2006.
4. «Выбираем профессию», А. Грецов, М., 2005.
5. «Технология», И. Арефьев, М., 2005.

Используемые методики

1. Методика определения самооценки (Таблица качеств характера)
2. Методика определения типа темперамента (модификация личностного опросника Г. Айзенка)
3. Определение уровня умственного развития (Школьный тест умственного развития – ШТУР)

4. Определение профессиональных предпочтений (методика Дж. Голланда)
5. Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)
6. Методика определения организаторских и коммуникативных способностей.
7. Методика «Определение уровня тревожности»
8. Определение типа будущей профессии (методика Е. Климова)
9. Методика «Моё здоровье»
10. Определение мотивации (методика Е. Головахи)

Программа

Тема занятия	Кол-во часов
Что я знаю о своих возможностях?	
Вводное занятие.	2
Как выбрать профессию? Что влияет на выбор профессии? Анкета «Мой профессиональный выбор»	4
Самооценка и уровень притязаний. Определение самооценки.	2
Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	4
Стресс и тревожность.	2
Определение организаторских и коммуникативных способностей.	2
Что я знаю о профессиях?	
Классификация профессий. Многообразие мира профессий.	4

Определение типа будущей профессии	2
Определение профессиональных предпочтений	2
Профессия, специальность, должность. Формула выбора профессии.	2
Определение профессиональных предпочтений.	2
Интересы и склонности в выборе профессии.	2
Профессия и здоровье.	2
Мотивы и потребности.	2
Ошибки в выборе профессии.	2
Планирование профессиональной карьеры	
Знакомство с предприятиями города.	4
Мотивы и потребности.	2
Современный рынок труда.	2
Пути получения профессии.	2
Знакомство с профессиональными учебными заведениями города.	4
Я и мои интересы, склонности, возможности, потребности.	2
Моё видение будущей профессии	
Диагностика «Осведомленность будущей профессии»	2
Тест «Осведомленность о рынке труда»	2

Игра «Мое видение будущей профессии»	4
Защита проекта «Моя будущая профессия»	6
Итоговое занятие	2
Всего	68