

**Межгосударственная образовательная организация высшего образования  
Кыргызско – Российский Славянский Университет имени первого Президента  
Российской Федерации Б.Н.Ельцина**

**Средняя общеобразовательная школа КРСУ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
протокол №1  
от 26.08.2025г

**ПРИНЯТА**

на педагогическом Совете  
СОШ КРСУ  
протокол №1  
от 29.08.2025г

**УТВЕРЖДЕНА**

директор СОШ КРСУ  
О.В.Алаева  
распоряжение № 4  
от 29.08.2025г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Мой профессиональный выбор»  
среднее общее образование  
на 2025-2026 учебный год**

Бишкек 2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»**  
**(социальное направление)**

**10 класс**

Данная программа реализует цели и задачи Основной образовательной программы среднего общего образования СОШ КРСУ. Содержание программы соответствует социальному направлению внеурочной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю, 34 учебных недель) в 10 классе

**Пояснительная записка**

Выбор профессии является одним из моментов, определяющих жизненный путь человека. Поэтому нельзя рассматривать профессиональный выбор как нечто отдельное, ни с чем не связанное. Завершая обучение выпускникам необходимо наметить для себя жизненные и профессиональные ориентиры, и тем самым заложить фундамент своего будущего. Но, не успев повзрослеть и стать самостоятельными, не имея должного опыта в принятии решений, подростки должны определиться в столь важном вопросе: «Что делать, продолжить обучение или работать?» Чтобы ответить на этот вопрос обучающийся должен разобраться в собственных интересах, способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии, о требованиях, которые она предъявит к нему, другими словами найти свое профессиональное призвание. Программа курса «Мой профессиональный выбор» направлена на повышение социально-психологической компетентности учащихся общеобразовательных школ и предоставляет им помощь в выборе профиля обучения и профессиональном самоопределении. Концептуальная основа программы заключается в том, чтобы формировать социально-психологическую компетентность учащихся для грамотного поиска профессии, образовательного маршрута и его оптимального выбора. Направить учащихся на практическое применение знаний о профессиях. Особенность программы состоит в том, что занятия проходят в форме урока. Однако занятия не являются традиционными уроками, так как проходят в непринужденной для детей атмосфере за счет использования групповых и интерактивных методов обучения, активизирующих методик.

**Цель:** формирование и развитие навыков самостоятельного и осознанного выбора и принятия решений, включая выбор профильного класса и профессионального самоопределения с учетом индивидуальных особенностей, интересов и склонностей.

**Задачи программы:** -

- **психологическое просвещение учащихся** (расширить знания о мире профессий, рынке

труда; получить основы правильного выбора профессии; познакомиться с классификацией профессий по Климову, требованиями и условиями труда выбранной профессии, возможностями обучения);

- **психологическая диагностика** и самодиагностика по выявлению способностей и профессиональных предпочтений учащихся; - моделирование индивидуального образовательного маршрута в рамках предпрофильной подготовки каждым участником курса.

- **основные принципы программы:** - принцип гуманизации – приобщение к общечеловеческим ценностям, опора на возможности и ресурсы личности учащегося, выбор собственного профессионального пути;

- **принцип индивидуализации** – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы; - принцип социализации – содействие самоопределению ребят в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей, «проба» себя в профессии.

### **Планируемые УУД**

*Изучение дополнительных учебных предметов, курсов по выбору обучающихся обеспечивает:*

- удовлетворение индивидуальных запросов учащихся;
- общеобразовательную, общекультурную составляющую при получении среднего общего образования;
- развитие личности учащихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в выбранной области научного знания или вида деятельности;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения учащихся.

*Результаты изучения дополнительных учебных предметов, курсов по выбору учащихся отражают:*

- 1) развитие личности учащихся средствами предлагаемого для изучения учебного предмета, курса: развитие общей культуры учащихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- 2) овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления

целесообразной и результативной деятельности;

- 3) развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;
- 4) обеспечение академической мобильности и (или) возможности поддерживать избранное направление образования;
- 5) обеспечение профессиональной ориентации учащихся.

#### **Личностные результаты:**

- 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 2) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 3) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 4) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 5) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 6) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

7) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **10 класс**

#### **Раздел 1. Что я знаю о себе?**

##### **Я – человек и личность**

1. Приветствие.
2. Личность. Индивид.
3. Анализ собственной личности и выявление уровня развития собственного Я (телесного, социального, рефлексивного, духовного).
4. Рефлексия–обращенность познания человека на самого себя.

Вопросы на понимание темы урока.

##### **Характер и темперамент**

1. Приветствие
2. Врожденные особенности человека.
3. Диагностика темперамента. Влияние темперамента на выбор профессии.
4. Устойчивые особенности личности: черты характера.

Вопросы на понимание темы урока

##### **Психические качества личности**

1. Приветствие.
2. Определение типа мышления. Как развивать мышление.
3. Интеллектуальные возможности человека.
4. Что такое внимание.
5. Упражнение «Двойной счет».

6. Упражнение «Муха».
7. Что такое память. Классификация видов памяти.
8. Как тренировать память.
9. Талантливые люди.

Вопросы на понимание темы урока

### **Интересы и склонности**

1. Приветствие
2. Интерес и склонности как важные составляющие успеха в жизни.
3. Диагностика интересов.

Вопросы на понимание темы урока.

### **Самооценка**

1. Приветствие.
2. «Образ — Я», как система представлений о себе.
3. Структура «Образа — Я»: знание о себе, умение управлять собой.
4. Реальное «Я», идеальное «Я».
5. «Я» - глазами других людей.
6. Сущность и уровни самооценки.
7. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.
8. Диагностика уровня самооценки.

Вопросы на понимание темы урока

### **Мотивация личности**

1. Приветствие
2. Жизненные и профессиональные ценности, цели, мотивы.
3. Мотивация достижений.
4. Тестирование «Мотивация успеха» Элерса.

Вопросы на понимание темы урока.

### **Здоровье и профессиональный выбор**

1. Приветствие
2. Понятие здоровья.
3. Факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на состояние здоровья подростка. Группы здоровья.
4. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность.
5. Влияние состояния здоровья на выбор профессии.
6. Требования к здоровью профессионального человека.
7. Медицинские ограничения профессиональной пригодности.
8. Анкета «Мое здоровье».

Вопросы на понимание темы урока.

## **Раздел 2. Сущность профессионального самоопределения**

### **Профессиональное самоопределение – что это?**

1. Приветствие
2. Культурно-исторические аспекты профессионального самоопределения.

Вопросы на понимание темы урока

### **Типы самоопределения человека**

1. Приветствие
2. Типы самоопределения человека:
  - в конкретной трудовой функции,
  - в специальности,
  - самоопределение в профессии, жизненное самоопределение,
  - личностное самоопределение.
2. Тест Д. Голланда .
3. ДДО.
4. Рефлексия.

Вопросы на понимание темы урока

### **Профессиональные ценности**

1. Приветствие.
2. Ценности профессиональной элиты, с которой себя отождествляет школьник.

Вопросы на понимание темы урока.

## **Раздел 3. Портфель достижений**

### **Проектирование основного и дополнительного образования**

1. Приветствие.
2. Начальная стадия выбора: «хочу», «могу» и «надо».
3. Профессиональный план: основной вариант, запасной вариант.

Вопросы на понимание темы урока

### **Анализ успешности человека**

1. Приветствие.
2. Понятие и структура «Портфолио».
3. Информация в портфель достижений.

Вопросы на понимание темы урока

## **Раздел 4. Классификация профессий**

### **Мир профессий**

1. Приветствие.
2. Типы профессий: «человек-техника», «человек-век-человек», «человек-природа», «человек-знаковая система», «человек - художественный образ».
3. Классы профессий в соответствии с целями труда: гностические, преобразующие, изыскательские.
4. Отделы профессий, в основе которых лежат применяемые орудия труда и средства производства: профессии ручного труда, профессии механизированного труда, профессии автоматизированного труда, профессии, в которых основными орудиями труда выступают функциональные свойства организма.

Вопросы на понимание темы урока.

### **Профессиография**

1. Приветствие.
2. Понятие профессиографии. Формула профессии.
3. «Профессиограммы»
4. Обсуждение
5. Игра «Профсоюз»
6. Рефлексия.

Вопросы на понимание темы урока.

## **Раздел 5. Переговорная площадка с родителями**

### **Мои родословные ценности**

1. Приветствие.
2. Профессиональная история семьи.
3. Ранжирование «Мои ценности»
4. Игра «Мои цели».
5. Рефлексия.

Вопросы на понимание темы урока.

### **Совместное проектирование профессионального будущего**

1. Приветствие.
2. Влияние семьи на выбор профессионального маршрута.

Вопросы на понимание темы урока.

## **Раздел 6. Жизнь по собственному выбору**

### **Рынок труда и требования к профессионалу.**

1. Приветствие.
2. Пути получения профессии.
3. Система профессионального образования в области.

4. Поведение при устройстве на работу.

5. Игра «Мышеловки»; «Отдел кадров».

Вопросы на понимание темы урока.

### **Самоконтроль**

1. Приветствие.

2. Как управлять собой.

3. Чувство собственного достоинства.

4. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.

5. Тренинг «Как управлять собой».

Вопросы на понимание темы урока

### **Мой выбор**

1. Приветствие.

2. Составление профиограмм, списков необходимых книг, журнальных и газетных статей, адресов сайтов, телефонных справочников.

3. Мини-проект «Мой выбор».

Вопросы на понимание темы урока.

### **Раздел 7. Этапы работы над проектом**

1. Приветствие.

2. Выбор темы. Постановка цели, задач.

3. Методика поиска информации: работа с библиотечными каталогами, справочными материалами, книгами, периодическими изданиями, Интернет.

4. Сбор информации по своей проблеме.

5. Способы обработки полученной информации.

6. Выполнение проекта.

Вопросы на понимание темы урока

### **Раздел 8. Оформление и защита проектов**

1. Приветствие.

2. Структура проекта.

3. Правила оформления проекта. Подготовка к защите.

4. Требование к докладу.

5. Публичное выступление.

Вопросы на понимание темы урока.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Что я знаю о себе?</b>	
Я – человек и личность.	1
Характер и темперамент.	1
Психические качества личности.	1
Интересы и склонности.	1
Самооценка.	1
Мотивация личности.	1
Здоровье и профессиональный выбор.	1
<b>Раздел 2 Сущность профессионального самоопределения</b>	
Профессиональное самоопределение – что это?	1
Типы самоопределения человека.	2
Профессиональные ценности.	1
<b>Раздел 3 Портфель достижений</b>	
Проектирование основного и дополнительного образования.	1
Анализ успешности человека.	1
<b>Раздел 4 Классификация профессий</b>	
Мир профессий.	3
Профессиография.	2
<b>Раздел 5 Переговорная площадка с родителями</b>	
Мои родословные ценности.	1
Совместное проектирование профессионального будущего.	1
<b>Раздел 6 Жизнь по собственному выбору</b>	
Рынок труда и требования к профессионалу.	1
Самоконтроль.	1
Мой выбор.	1
<b>Раздел 7. Этапы работы над проектом</b>	
Выбор темы. Постановка цели, задач.	1
Методика поиска информации: работа с библиотечными каталогами, справочными материалами, книгами, периодическими изданиями, Интернет	1
Сбор информации по своей проблеме. Способы обработки полученной информации	1
Структура проекта. Правила оформления проекта.	1
<b>Раздел 8. Оформление и защита проектов</b>	
Выполнение проекта	3
Подготовка к защите. Требование к докладу.	1
Публичное выступление.	1
Итоговое занятие.	1
<b>Итого:</b>	<b>34</b>