

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 93» городского округа Самара

МБОУ Школа № 93 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УР

Е.П. Гончарова

Пр. № 229-од от «29» 08
2025г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УР

О.А. Алябьева

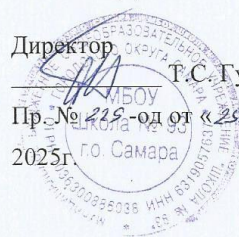
Пр. № 225 -од от «29» 08
2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Т.С. Тубанова

Пр. № 225 -од от «29» 08
2025г. г.о. Самара



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Мое профессиональное самоопределение»

для обучающихся 8-9 классов

Составитель программы:

Педагог-психолог

Платицына Е.А.

Самара, 2025 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативное обеспечение программы.....	5
3.	Содержание программы	6
4.	Планируемые результаты.....	5
5.	Структура занятий.....	7
6.	Планируемые результаты.....	15
7.	Практическая значимость.....	15
8.	Список литературы.....	16

Пояснительная записка

В условиях создавшегося рынка труда резко обострилась проблема подготовки профессионально компетентных, конкурентоспособных, мобильных специалистов, способных быстро адаптироваться к изменяющейся социальной и профессионально-производственной среде. Перенаправление производства, возникновение новых специальностей и исчезновение старых профессий, направляют интерес научного сообщества к проблеме профессионального самоопределения. Определяющим фактором психологического благополучия на протяжении многих лет является осознанный выбор профессионального пути. Верный выбор профессии открывает перспективы для профессионального роста, достижений и личностной реализации. Проблема профессионального самоопределения личности относится к числу активно разрабатываемых психолого-педагогических проблем (Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, В. А. Полякова, Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова, М. В. Ретивых, С. Н. Чистякова и др.). Это связано с тем, что процесс профессионального самоопределения носит фундаментальный характер, так как затрагивает общий аспект жизненного становления личности.

В юношеском возрасте каждый стоит перед выбором. В этот период формируется собственная значимость. Юноши и девушки испытывают положительные эмоции и получают удовлетворение от результатов собственного труда. В данном возрастном периоде ими движет не любопытство к знаниям, а желание строить отношения и создавать что-то новое. Активно развивается способность взаимодействия, построение границ с окружающими, появляется целеполагание жизни, то есть осмысление своей деятельности, постановка цели и ее достижение. Возникает переосмысление ценностей, усвоение социальных норм. Подросток стремится занять другую, более самостоятельную жизненную позицию одном уровне со взрослыми. Он начинает планировать свою жизнь, что в дальнейшем позволит ему быть полностью самостоятельным. Формируется такое новообразование как самоопределение, то есть ребенок начинает прислушиваться к себе и направлять свое внимание на свои возможности и поиски собственного места в обществе. Мотивационный компонент и базовые ценности к будущей профессии закладываются именно в подростковом возрасте. Происходит становление новых мотивов, изменение самосознания, повышается значимость собственных ценностей. Поэтому важно сформировать на данном этапе высокий уровень осознанности обучающихся к своему выбору, к своей будущей профессиональной деятельности.

На основании проведенного исследования и анализа литературы выявлено, что подростки имеют нечеткое представление о профессиональном самоопределении в будущем. Основные трудности, которые препятствуют обучающимся начать себя реализовывать как в профессиональном, так и в личностном плане это плохое понимание собственных возможностей, ценностей и желаний, нечеткое видение жизненной и профессиональной

перспективы, низкий уровень осознанности и незаинтересованность в профессиональной информации.

Полученные результаты констатировали необходимость организации психолого-педагогической работы по формированию профессионального самоопределения подростков с использованием разнообразных форм и методов.

Разработана программа курса внеурочной деятельности «Мое профессиональное самоопределение» для обучающихся 8-9 классов (14-16 лет).

Цель программы: формирование профессионального самоопределения подростков.

- Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:
- создание условий для самоопределения каждого обучающегося, выбора обучающимися разных категорий индивидуальных образовательных траекторий в соответствии с их способностями, склонностями и потребностями;
 - формирование положительного «образа Я» и самопрограммирование на успех в профессиональной деятельности;
 - расширение возможностей социализации обучающихся;
 - создание возможности реализации личных познавательных интересов в выбранной образовательной области;
 - помощь в раскрытии психологических особенностей своей личности;
 - расширение знаний обучающихся о мире профессий.

Участники занятий: обучающиеся 14-16 лет.

Объем и срок освоения программы: программа состоит из 23 занятий (34 часа) и реализуется в течение учебного года.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия составляет от одного до двух академических часов.

Форма занятий: групповые или подгрупповые.

Особенности организации образовательного процесса: в зависимости от уровня подготовки обучающихся, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

Нормативное обеспечение программы

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации от 19.04.1991 № 1032 -1 «О занятости населения в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановление Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 27.09.1996 № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

Содержание программы

Программа курса внеурочной деятельности «Мое профессиональное самоопределение» для обучающихся 8-9 классов включает профориентационные занятия, социально-психологический тренинг, игры по профориентации. Определенные занятия включают в себя диагностический блок, направленный на определение уровня развития психических функций или качества личности, необходимых для определенных профессий. В программе присутствует формирующий блок, в котором подростки обучаются приемам развития необходимых для конкретной профессии психической функций или качеств характера. Основная задача профориентационных занятий – помочь обучающимся осознать свои возможности. Данный вид занятий теоретически готовит обучающихся к возможному выбору профессий. Социально-психологические тренинги, игры по профориентации нацелены прежде всего на закрепление полученных знаний и имеет практическую направленность. На них отрабатываются определенные навыки, проводится активное обучение моделям конструктивного взаимодействия, встречающемся на производстве, уточняется и расширяется круг знаний обучающихся о профессиях и специальностях. Игры и тренинги позволяют оценить, на сколько у подростка сформированы качества, необходимые для успешной профессиональной адаптации, и над чем необходимо работать далее. Содержание уроков и сценарии игр и тренингов имеют разный объем и уровень сложности и могут применяться дифференцированно, в зависимости от психолого-педагогических целей и от возможностей ее участников.

Программа курса включает в себя три раздела: первичная диагностика, основной информативный раздел и повторная диагностика.

Диагностический инструментарий: методика Кирка Брауна, Ричарда Райяна «Опросник внимательности и осознанности», предназначенный для измерения «полноты сознания» опрашиваемых; методика В. Б. Успенского «Готовность учащихся к выбору профессии»; дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова (модификация А. А. Азбель); методы математической обработки результатов.

Структура занятий

Предлагаемые в программе уроки, игры и тренинги составлены и адаптированы с учетом потребностей и социально-психологических особенностей обучающихся и способствуют активизации их профессионального самоопределения.

Учебный план
рабочей программы курса внеурочной деятельности
«Мое профессиональное самоопределение»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Часы	Календарный период
1	Вводное занятие	1	Сентябрь
2	Знакомство	1	Сентябрь
3	«Самооценка и уровень притязаний»	2	Сентябрь
4	«Значение темперамента при выборе профессии»	2	Октябрь
5	«Эмоции и чувства в профессии»	2	Октябрь
6	«Стресс и устойчивость к стрессу»	2	Ноябрь
7	«Внимание в профессии»	1	Ноябрь
8	«Культура речи как основа профессии»	2	Ноябрь
9	«Мышление и профессия»	2	Декабрь
10	«Память в профессиях, как залог успеха»	2	Декабрь
11	«Почему уже пора выбирать профессию?»	1	Январь
12	«5 шагов осознанного выбора»	1	Январь
13	«Кто принимает решение?»	1	Январь
14	«Можно ли сделать хобби профессией?»	1	Февраль
15	«Профессии будущего – какие они?»	2	Февраль
16	«Какие у меня склонности и как их использовать?»	2	Февраль
17	«Как устроен рынок труда?»	1	Март
18	«Формула выбора профессии»	1	Март
19	Тренинг-игра «Выбираем профессию»	2	Март
20	«Как примерить профессию?»	1	Апрель
21	Тренинг «Моя профессия - мое будущее»	2	Апрель
22	Заключительное занятие	1	Апрель
23	Проведение повторной диагностики	1	Май
Итого по программе 23 занятия (34 часа)			

Учебно-тематический план
рабочей программы курса внеурочной деятельности

«Мое профессиональное самоопределение»

№	Тема занятий	Содержание занятий	Цели, задачи	Часы
1	Вводное занятие	Диагностический инструментарий Первичная диагностика	Цель: проведение первичной диагностики	1
2	Знакомство	Беседа, обсуждение правил работы в группы	Цель: знакомство с программой	1
3	«Самооценка и уровень притязаний»	Мотивационная беседа Диагностика самооценки (методика Т. В. Дембо и С. Я. Рубинштейн в модификации Т. И. Габриал) Упражнения: «Кто я?», «Успех – это ...» Лекторий «Формула счастья», блиц-опрос и рефлексия	Цель: обратить внимание обучающихся на взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и будущего профессионального выбора Задачи: конкретизировать понятия «самооценка», определить уровень «самооценки», познакомить обучающихся с таким определением как «уровень притязаний», обозначить зависимость данных понятий и показать приемы и техники работы над самооценкой.	2
4	«Значение темперамента при выборе профессии»	Мотивационная беседа Просмотр видеоролика «Что такое темперамент?» Обсуждение карикатуры Х. Бидструпа «Шляпа» Диагностика Г. Айзенка «Определение темперамента» Блиц-опрос и рефлексия	Цель: обратить внимание обучающихся на зависимость двух аспектов: «темперамента» и профессионального выбора. Задачи: уточнить знания о понятии «темперамент», обозначении профессий, в которых темперамент оказывают влияние, определение темперамента каждого участника группы.	2

№	Тема занятий	Содержание занятий	Цели, задачи	Часы
5	«Эмоции и чувства в профессии»	Мотивационная беседа Диагностика: «Тест эмоций» (А. Басса и А. Дарки) Упражнения: «Мимика», «Угадай эмоцию», «Анализ счастья» Блиц-опрос и рефлексия	Цель: знакомство обучающихся с профессиями, которые требуют зрелости эмоционально-волевой сферы. Задачи: уточнение знаний о понятиях «чувства», «эмоции», раскрытии особенностей эмоциональной стороны личности подростков.	2
6	«Стресс и устойчивость к стрессу?»	Мотивационная беседа Тест «Опросник тревожности» Г. В. Резяпкиной Упражнения: «Ситуации», «Конфликт», «Дебаты» Рефлексия	Цель: познакомить обучающихся с профессиями, требующими стрессоустойчивости, зрелости эмоционально-волевой сферы. Задачи: уточнение знаний участников о понятии «стресс», «стрессоустойчивость», обозначить значимость данных категорий в профессиональной сфере.	2
7	«Внимание в профессии»	Мотивационная беседа Упражнения: «Следопыт», «Самый зоркий глаз», «Двойной счет», «Муха» Рефлексия	Цель: знакомство обучающихся с профессиями, которые требуют значительного уровня развития внимания. Задачи: конкретизация знаний о понятии «внимание», как о психической процессе, выявлении специальностей, которые требуют высокой концентрации внимания, определения уровня внимания и способов его развития.	2

№	Тема занятий	Содержание занятий	Цели, задачи	Часы
8	«Культура речи как основа профессии»	Мотивационная беседа Упражнения: «Колонка в журнале», «Корреспондент» Рефлексия	Цель: познакомить обучающихся с профессиями, которые требуют грамотного владения культурой речи. Задачи: определить уровень знаний подростков о культуре речи, обозначить профессии, в которых требуется красиво излагать свои мысли, познакомить обучающихся с техниками развития речи.	2
9	«Мышление и профессия»	Приветствие, работа с раздаточным материалом Диагностический этап «Определение мышления» по методике Г. В. Резяпкиной «Тип мышления» Лекторий «Как развивать мышление» Блиц-опрос и рефлексия	Цель: формирование понимания обучающимися о мышлении, как о значимом психическом процессе, без которого освоение профессии невозможно. Задачи: уточнение знания о «мышлении», выявление профессии, где требуется высокий уровень мышления, определение уровня развития логических операций подростков.	2
10	«Память в профессиях, как залог успеха»	Приветствие, работа с раздаточным материалом Диагностический этап Методика «10 слов» Упражнение «Тест на узнавание» (В.М. Коган) Лекторий «Как можно развивать свою память?» Блиц-опрос и рефлексия	Цель: познакомить подростков со специальностями, в которых предъявляются значительные требования к памяти сотрудников. Задачи: определить профессии, которые требуют хороший уровень развития памяти, познакомить с приемами развития памяти.	2

№	Тема занятий	Содержание занятий	Цели, задачи	Часы
11	«Почему уже пора выбирать профессию?»	Мотивационная беседа Дискуссия «Выбор предметов для ОГЭ (ЕГЭ)» Упражнение: «Почему ложь?», «Мои предпочтения» Рефлексия	Цель: способствование формированию активной позиции ответственного человека. Задачи: актуализировать значимость выбора профессии в настоящий момент и познакомить обучающихся с ошибками и стереотипами при выборе профессии.	1
12	«5 шагов осознанного выбора»	Приветствие и лекторий «Типология поведения» Просмотр видеофрагмента из фильма «Гарри Поттер и философский камень». Упражнения: «Подарок другу», «Семья и профессия», «Школа и учебные предметы» Рефлексия	Цель: создание условий для формирования навыка осознанного выбора профессии. Задачи: знакомство обучающихся с методом пяти шагов осознанного выбора, на последующих занятиях каждый шаг разбирался более подробно.	1
13	«Кто принимает решение?»	Мотивационная беседа Упражнения: «Кто или что влияет на мой выбор?», «Как я выбираю и действую?», «Практика внимательности», «Моя остановка», притча «Баронесса». Просмотр видео из сериала «Теория большого взрыва» Рефлексия	Цель: формирование понимания обучающихся о значимости независимого решения и принятии ответственности за него. Задачи: выявление факторов, которые оказывают влияние на принятие решений.	1
14	«Можно ли сделать хобби профессией?»	Мотивационная беседа Упражнение «Профессия на букву...», «Работа и хобби» Рефлексия	Цель: формирование понимания о значимости своего внутреннего мира и избранной профессиональной деятельности. Задачи: расширение знаний обучающихся о профес. труде и способах самоанализа.	1

№	Тема занятий	Содержание занятий	Цели, задачи	Часы
15	«Профессии будущего – какие они?»	Мотивационная беседа Лекция «Навыки будущего» Упражнения: «Профессии будущего», «Цепочка профессий», «Профессия - специальность», «Матрица выбора профессии» Рефлексия	Цель: расширить знания обучающихся о мире профессий. Задачи: повысить у подростков понимание понятия «специализация» и уровень сведений о современных умениях и навыках, важных в любой профессиональной деятельности.	1
16	«Какие у меня склонности и как их использовать?»	Мотивационная беседа «Два типа установок» Упражнения: «Топ-15 видов деятельности», «Трек увлечений», «10 жизней», «Мои достижения». Лекторий «Способности и таланты» Просмотр видеопримеров, видео Эмили Уэпник Рефлексия	Цель: сформировать у обучающихся понимание личных особенностей, которые могут быть важны для будущего выбора профессии. Задачи: исследование собственных наклонностей, способностей и талантов.	1
17	«Как устроен рынок труда?»	Мотивационная беседа Упражнения: «Карьера в городе N» Упражнение: «Собеседование на работу» Разбор и обсуждение кейсов. Рефлексия	Цель: формирование понимания устройства рынка труда навыка. Задачи: познакомить обучающихся с понятием «рынок труда» и с его механизмом работы, с инструментами анализа состояния рынка труда.	1
18	«Формула выбора профессии»	Мотивационная беседа Упражнения: «Персонажи и профессии», проектная сессия «Выбор профессии», «Контрольные списки» Рефлексия	Цель: создание условий для формирования навыка осознанного выбора профессии. Задачи: формировании самоопределения посредством использования формулы выбора профессии, проведении проектной сессии.	1

№	Тема занятий	Содержание занятий	Цели, задачи	Часы
19	Тренинг-игра «Выбираем профессию»	Приветствие и мотивационная беседа Упражнения: «Жизненные ценности», «Создание мира профессий» «Крокодил», «Ответь на вопрос» Рефлексия	Цель: повышение профессиональной зрелости. Задачи: повышение мотивационно-ценностной готовности подростков к зрелому выбору	2
20	«Как примерить профессию?»	Мотивационная беседа Проектная сессия «Шаг в будущее» Рефлексия	Цель: развитие способности к самоанализу, формированию у подростков жизненных ценностей. Задачи: спроектировать практику и пробу выбранной профессиональной деятельности.	1
21	Тренинг «Моя профессия - мое будущее»	Приветствие и упражнения: «Имя - легенда», «Самые-самые», «День из жизни...», «Калейдоскоп профессий», «Могу, хочу, надо», «Ладонка» Рефлексия	Цель: активизировать процесс профессионального самоопределения Задачи: выявление степени осведомленности о профессиях, обучение эффективному поведению для достижения конструктивного решения групповой задачи.	2
22	Заключительное занятие	Беседа, обсуждение программы, обмен мнениями.	Цель: развитие способности к рефлексии. Задачи: научить обучающихся анализировать свой опыт, осознавать, насколько полученный результат нуждается в изменениях.	1

№	Тема занятий	Содержание занятий	Цели, задачи	Часы
23	Проведение повторной диагностики	Диагностический инструментарий Повторная диагностика	Цель: проведение повторной диагностики	1

Учебно-методическое и техническое оснащение занятий подбирается в соответствии с требованиями к конкретным видам деятельности (тренинг, игра, урок). Для проведения занятий используется следующее техническое оборудование:

- Помещение. Занятия проводятся в просторном помещении (хорошо освещенном и проветриваемом), где достаточно пространства для игрового взаимодействия.
- Оборудование. В помещении необходимо наличие стульев на каждого участника и столов для выполнения письменных заданий. Наличие ученической доски и ноутбука с мультимедийным оборудованием с доступом в Интернет, необходимые раздаточные материалы.

Планируемые результаты освоения курса

Для анализа результативности программы курса внеурочной деятельности «Мое профессиональное самоопределение» для обучающихся 8-9 классов по формированию профессионального самоопределения подростков проводится повторное диагностическое исследование. Применяются методики, используемые при первичной диагностике: методика Кирка Брауна, Ричарда Райяна «Опросник внимательности и осознанности», предназначенный для измерения «полноты сознания» опрашиваемых; методика В. Б. Успенского «Готовность учащихся к выбору профессии»; дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова (модификация А. А. Азбель).

Результаты реализации программы предполагают также отслеживание качественных показателей результативности в течение и по окончании реализации программы. Учитываются положительные отзывы от участников программы (анализ анкет обратной связи и рефлексивных высказываний участников); стремление использовать полученные знания и умения в жизни (выполнение участниками практико-ориентированных заданий по тематике программы); готовность работать в режиме взаимодействия (сотрудничества с педагогом-психологом); наличие в работах участников характеристик, присущих личному профессиональному плану (осознанность, обоснованность, реалистичность, гибкость).

Планируемые результаты:

- повышение уровня готовности при выборе будущей профессии,
- расширение знаний обучающихся о мире профессий,
- раскрытие психологических особенностей личности каждого обучающегося,
- приобретение знаний и развитие навыков, которые повлияют на выбор будущей профессии.

Практическая значимость

Практическая значимость психолого-педагогической работы состоит в том, что программа курса внеурочной деятельности «Мое профессиональное самоопределение» для обучающихся 8-9 классов занятий по формированию профессионального самоопределения подростков может быть рекомендована к применению педагогами, педагогами-психологами в образовательных учреждениях среднего общего образования.

Список использованных источников

- 1 Алексеева, О. А., Луканова, Е. В. Методическое пособие «Мир моих возможностей» [Текст] / О. А. Алексеева, Е. В. Луканова - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2019 — 91 с.
- 2 Валеева, Р. Ф. Игровые формы профориентационной работы [Текст] / Р. Ф. Валеева, А. Е. Давыдов // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2018. – № 4 (52). – С. 126–133.
- 3 Мельникова, И. К. Психолого–педагогическое сопровождение профессионального самоопределения обучающихся в современной общеобразовательной организации [Текст] / И. К. Мельникова // Гуманитарное пространство. – 2018. – № 3. – С. 418–426.
- 4 Пряжникова, Е. Ю. Профориентация [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Ю. Пряжникова. – 2–изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 496 с.
- 5 Пряжников, Н. С. Игровые профориентационные упражнения: методическое пособие [Текст] / Н. С. Пряжников - Воронеж: Издательство “Институт практической психологии” НПО “МОДЭК, 2012 — 288 с.
- 6 Резапкина, Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки [Текст]: учебно–методическое пособие для психологов и педагогов / Г. В. Резапкина. – М.: Генезис, 2005. – 208 с.
- 7 Резапкина Г. В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. Учебно-методическое пособие для школьников, психологов и педагогов. [Текст] / Резапкина Г. В. — Москва: Генезис, 2005 — 125 с.
- 8 Турчина, Л. А. Тренинг как средство активизации выбора профессии старшеклассниками [Текст] / Л. А. Турчина, О. В. Ширяева // Современная наука: актуальные вопросы теории и практики: Материалы региональной научно–практической конференции, Армянск, 21 декабря 2017 года. – Армянск: Армянск: Институт педагогического образования и менеджмента (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, 2017. – С. 119–122.
- 9 Юстинская, Г. М. Современные формы профориентационной работы с учащимися [Текст] / Г. М. Юстинская // Профессиональная ориентация и самоопределение учащихся: теория, практика, инновации материалы науч.– практ. конф. Минск, 28 апреля 2017 г. / редкол. С. В. Ситникова [и др.] ГУО «Мин. обл. ин–т развития образования». – Минск: Мин. обл. ИРО, 2017. – С. 188.
- 10 Энциклопедия психодиагностики: т.2 Психодиагностика взрослых [Текст] / под общей ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах–М, 2021. – 704 с.
- 11 <https://smart-course.ru/>