

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**министрство образования Самарской области**  
**Юго-Западное управление**  
**ГБОУ СОШ пос. Ильмень**

РАССМОТРЕНО

Рук. ШМО

ПРОВЕРЕНО

И.о. зам. директора по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Торгашова К.В.  
Протокол № 1  
от 25.08.2025 г.

Торгашова К.В.

Чуркина Ю.С.  
Распоряжение № 97-од  
от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 318564)

**«Моя будущая профессия»**  
**(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

**Ильмень 2025-2026**

## **Пояснительная записка**

Профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также сформированностью у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры.

Результатом процесса профессионального самоопределения в старшем школьном возрасте является выбор будущей профессии. Помощь учащимся в правильном выборе профессии предполагает необходимость специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе («образ «Я») и о мире профессионального труда (анализ профессиональной деятельности) с последующим соотнесением знаний о себе со знаниями о профессиональной деятельности (профессиональная проба).

**Цель:** актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда.

### **Задачи:**

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;

- сформировать положительное отношение к самому себе, создание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;

- обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб.

Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений.

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **Учащиеся должны знать:**

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие об психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- значение творческого потенциала человека, карьеры.

*Учащиеся должны иметь представления:*

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества.

*Учащиеся должны уметь:*

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности.

## **Содержание программы курса**

### **1. Диагностическое обследование. Методика «ШТУР». – 1 час.**

Анкетирование.

### **2. Беседа о результатах анкетирования ШТУР в целях профориентации. Что такое профессиональная ориентация - 1 ч.**

Что такое профессиональная ориентация? Почему профессию нужно тщательно выбирать? Самый надежный способ выбрать профессию. Можно ли лучше узнать себя и как это сделать?

### **3. Понятие о профессии. Характеристики профессии – 1 ч.**

Трудовая деятельность человека и профессии. «Профессионал», «любитель», «дилетант». Технологические, экономические, педагогические, медицинские и психологические характеристики профессии. Профессии вымирающие. Психологическая карта профессий. Психологические типы и классы профессий. Как можно познакомиться с разными профессиями?

### **4. Многообразие мира профессий - 1 ч.**

Разнообразие списка профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

### **5. Представление о себе и проблема выбора профессии - 1ч.**

Мотивы выбора профессии. Спрос и мода на профессии. Ошибки при выборе профессии. Как определить свое место на «психологической карте профессий?» Профессионально важные качества, склонности и профессиональные способности.

### **6. Выбор профессии и профессиональные способности – 1 ч.**

Как определить свои профессиональные способности. Что такое общие и специальные способности? Оценка уровня физических способностей.

Оценка умственных способностей и особенностей характера. Как определить свое место на «психологической карте профессий» с учетом своих способностей? Почему так важно знать свои профессиональные способности? Опросник для определения готовности к выбору профессии (методика В. Б. Успенского)

### **7-8. Рынок труда - 2 ч.**

Современный рынок труда. Как устроен и как работает рынок труда? «Продавцы», «покупатели» и «товар» на рынке труда. «Посредники» на рынке труда. Профессионализм как товар - цена труда. Стабильность спроса на профессии.

### **9. Профессиональное образование - 1ч.**

Зачем нужно профессиональное образование? Образование общее и образование профессиональное. Профессиональное образование - направления, уровни, ступени, формы обучения. Где можно получить профессиональное образование - профессионально- технические училища, лицеи, техникумы, колледжи, институты, университеты, академии. Государственные и негосударственные профессиональные образовательные учреждения. Документы об образовании. Источники информации о профессиональных учебных заведениях. Что ты должен знать о возможностях получения образования в г. Каменск-Шахтинском?

### **10. Планирование своего профессионального будущего - 1ч.**

Почему решения все равно придется принимать? Разные способы принятия решения. Самый надежный способ принятия решения. Планируем свое профессиональное будущее самостоятельно. Айсберг рабочих мест. Пути поиска работы. Где и как искать информацию о рынке труда, вакансиях и обучении? Источники информации - Государственная служба занятости, коммерческие фирмы, собственные объявления о поиске работы, телефонные звонки, друзья, родственники, коллеги. Как правильно их использовать. Как правильно составить резюме.

### **11. Успешный выбор профессии. Построение карьеры. – 1 ч.**

Успешный выбор профессии. Какой выбор профессии следует считать успешным? Построение карьеры.

### **12. Мои профессиональные ориентиры – 1ч.**

Приветствие. Упражнение «Отдел кадров». Упражнение «Мои ценности». Упражнение «Мои цели». Рефлексия.

### **13. Что я знаю о своих возможностях – 1ч.**

Приветствие. Понятие профпригодности. Анкета профессиональных предпочтений. Упражнение «Кто я?». Упражнение «Геометрические фигуры». Рефлексия

### **14. Значение темперамента в выборе профессии – 1ч.**

Приветствие. Тест Айзенка. Упражнение «Карикатуры». Упражнение «Черты темперамента». Рефлексия.

### **15. Мышление и профессия – 1ч.**

Приветствие. Определение типа мышления. Упражнение «Тип мышления и профессия». Тест интеллектуального потенциала». Рефлексия.

### **16-17. Социальные проблемы труда - 2ч.**

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятия. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций. Профессионализация, специализация, квалификация. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу». Цель труда и его результаты Умственный и физический труд.

Характер и культура труда. Современные требования к труду. Предметы, средства и условия труда.

**18. Социально-психологический портрет современного профессионала – 1ч.**

Предприимчивость, интеллектуальность, ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений. Деловая игра «Мэрия».

**19. Профессиональные склонности и интересы – 1ч.**

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы и профессиональные намерения. Дифференциально-диагностический опросник А. Климова «Я предпочту» (исследование склонностей и профессиональных интересов).

**20. Анализ профессий – 1 ч.**

Предмет, средства и цели труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Игра «Угадай профессию». Способы классификации профессий. Профессии типа «человек-человек», «человек-технико», «человек-природа», «человек-знаковая система», «человек-художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

**21. Здоровье и выбор профессии – 1ч.**

Учёт состояния при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий режима работы.

**22. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.- 1 ч.**

Общее представление о нервной системе и её свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Терпинг-тест, проба Ланчиса.

**23. Ведущие отношения личности и типы профессий. – 1ч.**

Отношение к деятельности (удовлетворённость трудом, местом работы, профессией). Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения). Отношение к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания. Отношение к предметному миру. Опросники «Ориентировочная анкета», «Отношение к другому человеку как к ценности».

**24-25. Эмоциональные состояния личности – 2ч.**

Эмоции и чувства, их функция в профессиональной деятельности. Основные формы и истоки эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Опросник «Личностная шкала проявления тревоги», методика «Незаконченные предложения».

**26. Волевые качества личности – 1ч.**

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Опросник «Какая у меня воля?».

**27. Характеристика списка особо опасных профессий - 1ч.**

Понятие и виды особо опасных профессий. Необходимость и готовность людей к работе связанной с риском.

**28. Характеристика списка дефицитных профессий - 1ч.**

Понятие и виды дефицитных профессий. Важность и причины отсутствия желания людей работать в этих сферах жизнедеятельности.

**29. Характеристика списка новых профессий - 1ч.**

Характеристика видов новых профессий. Их востребованность в повседневной жизнедеятельности человека.

**30. Профессиональные учебные заведения г. Каменск-Шахтинского - 1ч.**

Государственная аккредитация. Лицензия. Форма обучения. Специальности. Условия приема в учебные заведения. Написание заявлений. Сбор документов для поступления. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?»

**31. Профориентационные игры: Игра-конкурс "Пойми меня", "Продуктовая вертикаль", "Профессия и личность" – 1 ч**

Получение обратной связи процесса профориентационного информирования учащихся.

**32. Обобщающий занятие по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.**

Подведение итогов курса ППП для 8 класса: диагностика, личностные результаты – достоинства, недостатки, возможности, препятствия.

**33-34. Урок-конференция «Моя будущая профессия». – 2 ч.**

Конкурс творческих работ. Личностный профессиональный план, защита проектов, докладов, самопрезентация. Проективный рисунок «Моё эмоциональное отношение к выбору профессии». Упражнение «Я выпускник 9-х классов». Упражнение «Багаж в дорогу». Анкета «Мои жизненные планы».

**35. Мои жизненные ориентиры и планы будущего - 1ч.**

Приветствие. Проективный рисунок «Моё эмоциональное отношение к выбору профессии». Упражнение «Я выпускник 9-х классов». Упражнение «Багаж в дорогу». Анкета «Мои жизненные планы». Рефлексия. Прощание.

**Учебно-тематическое планирование курса**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки	Форма занятий
1	Диагностическое обследование. Методика «ШТУР».	1		анкетирование
2	Беседа о результатах анкетирования ШТУР в целях профконсультации. Что такое профессиональная ориентация.	1		беседа
3	Понятие о профессии. Характеристики профессии.	1		беседа

4	Многообразие мира профессий	1		презентация, беседа
5	Представление о себе и проблемах выбора профессии	1		беседа
6	Классификация профессий	1		презентация, беседа
7	Урок занятости	1		беседа, тренинг, встреча с представителями центра занятости населения г. Каменск-Шахтинского
8	Выбор профессии и профессиональные способности	1		беседа, деловая игра
9	Рынок труда	1		беседа, деловая игра
10	Профессиональное образование	1		беседа
11	Планирование своего профессионального будущего	1		беседа
12	Успешный выбор профессии. Построение карьеры	1		презентация, беседа
13	Мои профессиональные ориентиры	1		тренинг
14	Что я знаю о своих возможностях	1		тренинг
15	Значение темперамента в выборе профессии	1		тренинг
16	Мышление и профессия	1		тренинг
17-18	Социальные проблемы труда	2		беседа, деловая игра
19	Социально-психологический портрет современного профессионала	1		беседа, деловая игра.
20	Профессиональные склонности и интересы	1		беседа, диагностика
21	Беседа: «Анализ профессий». «Ролевая профориентационная игра»	1		беседа, игра
22	Здоровье и выбор профессии	1		презентация, беседа
23	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	1		беседа, диагностика
24-25	Ведущие отношения личности и типы профессий.	1		беседа, диагностика
26	Эмоциональные состояния личности.	2		беседа, диагностика

27	Волевые качества личности	1		беседа, диагностика
28	Характеристика списка особо опасных профессий. Востребованность на рынке труда России.	1		презентация, беседа
29	Характеристика списка дефицитных профессий.	1		презентация, беседа
30	Характеристика списка новых профессий Востребованность на рынке труда России.	1		презентация, беседа
31	Профориентационные игры: "Пойми меня", "Продуктовая вертикаль", "Профессия и личность"	1		Игра-конкурс
32	Обобщающий занятие: «Планирование профессиональной карьеры»	1		презентация, беседа
33-34	Урок-конференция «Моя будущая профессия».	2		Проекты, доклады, самопрезентация
<b>Итого</b>		<b>34</b>		