

**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 318654)

**«Психология и выбор профессии»**  
**(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

**Ильмень 2025-2026**

**Пояснительная записка**

Курс «Психология и выбор профессии» является составным компонентом предпрофильной подготовки выпускников основной школы.

**Цель курса:**

- актуализировать процесс профессионального самоопределения обучающихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе диагностических работ;
- развить у обучающихся способности к профессиональной адаптации в современных социально – экономических условиях.

Данный курс поможет девятиклассникам соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, в непосредственной профессиональной деятельности.

Программа состоит из двух частей: теоретической и диагностической. Теоретическая часть включает изучение «образа «Я», мира труда и профессий. Диагностическая часть предусматривает в ходе работы с обучающимися реализацию комплекса психолого-педагогических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств личности, во-вторых, на обеспечение их психологического развития.

Основой эффективного профессионального самоопределения является активная осознанная позиция личности, базирующаяся на свободе выбора. Психологическая компетентность учащихся предполагает умение диагностировать, понимать и учитывать в практической деятельности психические и личностные особенности человека, поэтому составной частью данного курса является адекватная самодиагностика – осознание себя как личности, индивидуальности, своих возможностей и способа взаимодействия с другими.

Кроме того, по темам курса проводятся работы в тестовой форме.

Изучение отдельных разделов курса предусматривает организацию экскурсий на различные предприятия, в учебные заведения среднего и высшего звена.

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация кино- и видеофильмов, описание профессий, диспут, конкурс и т.д.

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

Программа охватывает следующие сферы личности:

- мотивационную (интересы, склонности, мотивы выбора профессии);
- психологическую (особенности психических процессов);
- типологическую (темперамент, характер, тип личности);
- когнитивную (знание мира профессий, своих профессиональных способностей и возможностей, основ жизненного и профессионального самоопределения);
- эмоционально-волевую (чувства, эмоции, воля).

В процессе изучения курса используются следующие методики:

- карта интересов;
- опросник профессиональной готовности (ОПГ);

- анкета мотивов выбора профессии;
- шкала потребностей в достижении;
- опросник темперамента;
- методика «Мой характер»;
- методика определения склонностей;
- тест Дж. Холланда «Тип личности»;
- карта здоровья;
- тест «Уровень самооценки»;
- карта самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению.

В ходе изучения курса широко применяются мнемосхемы. Применение *мнемосхем* дает возможность не только оперативно развивать память учащихся, но и другие психические процессы, такие, как мышление, восприятие, наблюдательность. Мнемосхемы возбуждают мыслительную деятельность школьников, обеспечивают переход информации из кратковременной памяти в долговременную и обратно, а также развивают мыслительные процессы, последовательность и логику мышления. Они выполняют опорную функцию мышления. Мнемосхемы позволяют также более целенаправленно организовать самостоятельную работу учащихся.

Курс предпрофильного обучения «Психология и выбор профессии» в 9 классе отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 34 часа (в течение учебного года). Предусмотрены практические работы по определенным темам курса, выполнение и защита творческого проекта.

### **Планируемые результаты освоения курса программы**

#### **Учащиеся должны знать и понимать:**

- сущность жизненного самоопределения;
- сущность и структуру процесса профессионального самоопределения;
- правила выбора профессии и типичные ошибки при этом выборе;
- многообразие мира труда и профессий, способы их классификации и анализа;
- состояние рынка труда и его требования к современному профессиональному;
- профессионально важные качества своей личности, свои профессиональные способности и возможности;
- психические процессы, их особенности;
- способы и средства анализа профессиональной деятельности;
- методику выполнения профессиональных проб;
- структуру предпрофильной подготовки и профильного обучения;
- пути получения профессионального образования;
- возможности получения профессиональной консультации;
- этапы, способы и средства профессионального саморазвития и самовоспитания;
- этапы принятия решения о профессиональном выборе;
- структуру, порядок оформления и защиты творческого проекта «Мой выбор».

#### **Учащиеся должны уметь:**

- пользоваться источниками информации о профессиях, профессиональных учебных заведениях и рынке труда;
- определять формулу профессии;
- проводить общий анализ профессиональной деятельности, анализировать требования профессий к человеку;
- выявлять свои профессионально важные качества;
- соотносить свои возможности с требованиями будущей профессии;

- выполнять профессиональные пробы;
- пользоваться профессиограммами и психограммами;
- выбирать способ приобретения будущей профессии;
- получать профессиональную консультацию;
- заполнять карту самоконтроля своей готовности к профессиональному самоопределению;
- выполнять, оформлять и защищать творческий проект «Мой выбор» с электронной презентацией.

**У учащихся должны быть сформированы:**

- убежденность в необходимости своевременного и правильного выбора будущей профессии, потребность в адекватном профессиональном самоопределении;
- профессиональная направленность: профессиональные интересы и склонности, мотивы выбора профессии, профессиональный идеал;
- профессиональное самосознание: осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;
- профессиональное намерение: знание пути дальнейшего продолжения образования, условий поступления в выбранное профессиональное учебное заведение и перспектив профессионального роста.

### **Содержание учебного курса**

**Вводное занятие. Программа курса (1 час)**

Предпрофильная подготовка. Её значение и необходимость в процессе профессионального самоопределения обучающихся. Программа курса.

**Практическая работа.** Моя будущая профессия.

**Профессиональные интересы и склонности (2 часа)**

Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения.

**Практическая работа.** Тест «Выявление и оценка профессиональных интересов».

**Способности. Условия их проявления и развития (4 часа)**

Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка формирования и развития способностей. Способности и выбор профессии. **Практическая работа.** Тесты по методикам «Числовые ряды», «Быстрый счет», тесты Айзенка.

**Природные свойства нервной системы (4 часа)**

Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности. Положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека.

**Практическая работа.** Тест Русалова.

**Психические процессы; ощущение, восприятие, внимание и их роль в профессиональном самоопределении (4 часа)**

Формирование психических процессов ощущение, восприятие, внимание и их возрастная характеристика. Способы их развития. Роль психологических процессов в профессиональном самоопределении.

**Практическая работа.** Тест по методу Бурдона.

**Психические процессы: память, мышление, речь и их роль в профессиональном самоопределении (4 часа)**

Формирование психических процессов: память, мышление, речь и их возрастная характеристика. Способы развития. Роль психологических процессов в профессиональном самоопределении.

**Практическая работа.** Тест Равена, методика ШТУР.

**Взаимосвязь деятельности и психических процессов. Их роль в профессиональном самоопределении (2 часа)**

Характеристика возрастных особенностей. Характеристика деятельности. Понятия: мотив, цель, действие. Взаимосвязь деятельности и психических процессов. Их роль в профессиональном самоопределении.

**Мотивы выбора профессии (4 часа)**

Выявление ведущих мотивов деятельности (методика ДВМ). Сущность понятия «мотивы», «ценостные ориентации». Условия их формирования. Классификация мотивов деятельности. Значение мотивов деятельности и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и служебной карьере.

**Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность (4 часа)**

Профессиональные и жизненные планы, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Профессиональная деятельность и карьера. Профессиональная пригодность.

**Практическая работа.** Тест Холланда.

**Профессиональная пригодность. Защита проектов (5 часов)**

Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призыва. План защиты проектов. Критерии оценки.

**Форма организации занятий:** индивидуальная, парная, групповая.

**Форма проведения занятий:**

- Лекция
- Беседа
- Экскурсия
- Практическая работа
- Выполнение мини - проекта.
- Написание реферата
- Оформление стенгазеты, буклета, брошюры.

**Формы контроля**

- Сообщения, выступления.
- Рефераты.
- Практические работы.
- Проектные работы.
- Решение ситуационных задач.

## Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводное занятие. Программа курса. <b>Практическая работа.</b> Моя будущая профессия.	1
2-3	Профессиональные интересы и склонности. <b>Практическая работа.</b> Тест «Выявление и оценка профессиональных интересов».	2
4-7	Способности. Условия их проявления и развития. <b>Практическая работа.</b> Тесты по методикам «Числовые ряды», «Быстрый счет», тесты Айзенка.	4
8-11	Природные свойства нервной системы. <b>Практическая работа.</b> Тест Русалова.	4
12-15	Психические процессы; ощущение, восприятие, внимание и их роль в профессиональном самоопределении. <b>Практическая работа.</b> Тест по методу Бурдона.	4
16-19	Психические процессы: память, мышление, речь и их роль в профессиональном самоопределении. <b>Практическая работа.</b> Тест Равена, методика ШТУР.	4
20-21	Взаимосвязь деятельности и психических процессов. Их роль в профессиональном самоопределении.	2
22-25	Мотивы выбора профессии	4
26-29	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность. <b>Практическая работа.</b> Тест Холланда.	4
30-34	Профессиональная пригодность. <b>Защита проектов.</b>	5
<b>Итого</b>		<b>34</b>