Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары
Чувашской Республики

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 12»
г. Чебоксары,
протокол №8/1 от 10 июня 2026 г.

Утверждено
приказом МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
№ 188 от 31.08.2026 г.
директор МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
_____ В.П. Яноров

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Выбор профессии»

Срок реализации программы: 2026-2027 учебный год

Педагог: Ларина Лариса Димитриевна

Чебоксары, 2026

Нормативно-правовые документы,
на основании которых разработана данная программа:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (приказ от 29.02.12г. № 273)
2. Федерального государственно образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287).
3. приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
4. Программы воспитания МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары.
6. Учебного плана МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2026-2027 учебный год
7. Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2026-2027 учебный год.
8. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу по выбору, внеурочной деятельности и элективным курсам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары Чувашской Республики
9. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предпрофильной подготовке «Выбор профессии. Моя профессиональная карьера» была разработана на основе материалов Г.В.Резапкиной, Е.Н.Прощицкой, Е.А.Климова, Е.Ю.Пряжникова.

Выбор профессии – такой же естественный этап развития каждого человека, как первые шаги и первые слова. Это – в том случае, если ребенок развивается нормально, окружен любовью и заботой. Психологическая готовность старшеклассника к выбору профессии во многом зависит от взрослых. Если ребенку созданы нормальные условия для его личностного развития, то в подростковом возрасте решение о выборе профессии принимается легко и естественно. Проблемы с выбором профессии - только верхушка айсберга личностных проблем и сигнал внутреннего неблагополучия.

Смысл профориентационной работы заключается в постепенном формировании у подростка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов, осознание требований профессии к человеку, степени сформированности профессионально важных качеств. Они формируются только на основе личностных качеств и жизненных ценностей. Формирование готовности к самоопределению возможно при условии сотрудничества со взрослым, от которого ученик ждет не готовых решений и советов, а честного разговора о волнующих подростка проблемах и достоверной информации, на основе которой он сам примет решение.

Задача школы – воспитание человека, умеющего ставить перед собой достижимые цели, выбирать оптимальный путь их достижения, анализировать результаты деятельности, извлекать уроки из неудач и брать на себя ответственность за свои поступки.

Среди традиционных форм профориентационной работы можно назвать уроки, факультативные занятия, групповые и индивидуальные консультации. Общими проблемами для всех перечисленных форм является отсутствие полноценного методического обеспечения и квалифицированных специалистов.

Цель программы:

Создание условий для осознанного выбора профиля обучения учащимися 9 классов.

Задачи программы:

- Познакомиться с различными профессиями.
- Познать свои психологические особенности.

- Соотнести интересы и способности с востребованностью отдельных профессий на рынке труда.
- Развить способность к самостоятельному принятию решений.

Программа состоит из 37 часов занятий (1 занятие в неделю по 1 часу или 1 занятие в месяц по 4 часа) и рассчитана на учащихся 9-х классов.

В ходе работы используются интерактивные методы: мозговой штурм, дискуссия, групповая оценка, ролевая игра и т.д.; уроки-лекции; моделирование ситуаций; исследовательский, аналитический методы и др.

Одним из направлений модернизации образования является введение профильного обучения в старшей школе. В рамках концепции сопровождения целью работы психолога с девятиклассниками является создание условий для осознанного самоопределения каждого ученика в мире профессий в предлагаемых профильных направлениях. Этот выбор подростки должны сделать с учетом интеллекта, способностей, интересов, потребностей, черт личности, образа своего «Я», ценностей, профессиональной зрелости.

Предпрофильная подготовка учащихся приходится на возраст 13 – 15 лет, когда фактически происходит первоначальное профессиональное самоопределение личности.

Изучать и формировать психологическую готовность девятиклассника к выбору профиля обучения необходимо последовательно. На начальном этапе программа предусматривает изучение и формирование информационного компонента психологической готовности, помогая ученикам изучать и анализировать результаты диагностики их склонностей, способностей, сопровождая их в оценке их психологических особенностей.

Результатом работы в конце учебного года для каждого ученика должно стать создание программы самовоспитания и саморазвития личности и построение личного профессионального плана.

Курс включает в себя следующие основные компоненты: знания о самом себе и о мире профессий. Наряду с информационно-диагностической работой на каждом занятии обязательны элементы психологической коррекции и профилактики, а также приемы групповой профконсультации.

Накопленный опыт (работа по данной программе ведется несколько лет) дает основание утверждать, что ориентация на профессиональный труд и выбор профессионального будущего должна выступать как неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса, при обязательном дополнении его информационной и консультативной работой, практической деятельностью, направленной на развитие склонностей и способностей учащихся, чтобы в будущей, включаясь в ту или иную профессиональную деятельность, человек мог в полной мере реализовать себя.

Срок реализации программы – 2023-2024 учебный год.

Форма и режим занятий – групповые и индивидуальные занятия 1 раз в неделю по 1 часу или 1 раз в месяц по 4 часа. Занятия могут проводиться вне школы. При организации выходов на производство, в Центр занятости населения или профориентационные экскурсии занятия проводятся раз в месяц.

Занятия «Выбор профессии» могут проводиться дистанционно (в период ограничительных мероприятий в связи с распространением новой коронавирусной инфекции).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Личностные:

формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

коммуникативная компетентность в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. повысить мотивацию обучающихся к труду.

Метапредметные:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинноследственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

владение устной и письменной речью;

навыки организации самостоятельной работы;

сориентировать обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях оказать адресную помощь обучающимся в осознанном выборе будущей профессии.

Предметные:

В результате освоения данной программы обучающиеся:

расширить кругозор знаний обучающихся о широком спектре профессий и специальностей, в том числе в рамках кластерного подхода, что облегчит задачу предстоящего выбора профессии и профессиональной образовательной организации;

обучить подростков основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;

получат навыки работы с технической документацией, а также разовьют навыки поиска, обработки и анализа информации;

разовьют навыки объёмного, пространственного, логического мышления и конструкторские способности; научатся применять изученные инструменты при выполнении научных-технических проектов;

повысят свою информационную культуру.

Составление паспорта каждого выпускника по итогам выбора профессии и поступления в профессиональную образовательную организацию, что позволит сопоставить полученный результат с целями его индивидуального проекта.

В идеальной модели у обучающихся будет воспитана потребность в творческой деятельности в целом и к техническому творчеству в частности, а также сформирована зона личных научных интересов.

Планируемые результаты и формы их оценки:

- оказание адресной помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- составление проекта выбора профессии – выполнение индивидуальной итоговой работы;
- составление паспорта каждого выпускника по итогам выбора профессии и поступления в профессиональную образовательную организацию, что позволит сопоставить полученный результат с целями его индивидуального проекта.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Раздел	Кол-во
1	Раздел 1. «Что я знаю о своих возможностях?»	6
2	Раздел 2. Что я знаю о профессиях.	8
3	Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность.	11
4	Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.	12
Всего		**37**

I Раздел. . ***«Что я знаю о своих возможностях?» (6 часов)***

Тема 1 (1 час) Введение в предмет. Вводное слово психолога. Упражнения Быстрый счет», «А ты кто», «Мое будущее»

Тема2. (1 час) Самооценка и уровень пртязаний .Понятие самооценки. «Кто я? Какой я?».Самопрезентация. «Успех – это…»

Тема 3. (1 час) Темперамент и профессия. Темперамент по Гиппократу и свойства нервной системы по Павлову. Краткая характеристика каждого типа темперамента. Определение собственного типа темперамента.

Тема 4. (1 час) Стресс и тревожность. Различия стресса и тревожности. Стресс и дистресс. Понятие конфликта. Качества человека, провоцирующие и препятствующие конфликту. Определение уровня тревожности. Тест «Оценка школьных ситуаций».

Тема 5. (1 час) Определение типа мышления . Основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Типы мышления: предметно-действенное; абстрактно-символическое; словесно-логическое; наглядно-образное; креативность. Профессии и тип мышления.

Тема 6.(1 час) Обобщающий урок. Самооценка. Темперамент. Уровень агрессии. Уровень тревожности. Тип мышления. Память и внимание. Уровень внутренней свободы. Мой психологический портрет.

Раздел II. Что я знаю о профессиях.(8 часов)

Тема 7. (1 час) Психологическая игра «Клуб знатоков профессий» Изучение справочных материалов о профессиях,

Тема 8. (1 час) Определение типа будущей профессии. Урок аукцион. Классификация профессий. Пирамида Климова.

Тема 9. (1 час) Профессия. Специальность. Должность. Определение профессии. Признаки профессии. Отличие профессии от специальности, должности. Формула профессии: цели труда; предмет труда; средства труда; условия труда.

Тема 10 (1 час) Интересы и склонности при выборе профессии. Влияние различных факторов на развитие интересов и склонностей. Определение собственных интересов. Интерес-- устойчивый интерес—склонность. Методика «Профиль»

Тема 11. (1 час) Профессионально важные качества. Тип профессии и черты характера. Приемы развития качеств, важных для будущей профессии. Определение профессионального типа личности: реалистический; интеллектуальный; социальный; фоисный; предпринимательскиц; артистический. Тест Дж.Голланда

Тема 12. (1 час) Развитие навыков произвольности. Закрепляющий этап. Закрепление чувства уверенности в себе. Расширение приемов общения со сверстниками. Способы поведения в конфликте. Учимся говорить «нет».

Тема 13.(2 часа***)*** Определение профессионального типа личности. Связь между психологическим типом личности и будущей профессией. Определение типа будущей профессии.

Тема 14.(1 час***)*** Обобщающий урок. Моделирование будущей профессии. Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Условия труда. Определение типа будущей профессии. Профиль. Определение профессиональногоитпа. Профессионально важные качества. Мое здоровье. Психологический кроссвор.д

Раздел III. Способности и профессиональная пригодность. (11 часов)

Тема 15.(1 час) Способности общие и специальные. Общие и специальные способности. Способности к практическим видам деятельности. Определение технических способностей. Формирования задатков и способностей, различия этих понятий.

Тема 16.(7 часов) Знакомство с профессиями, соответствующими различным типам личнсти:
Интеллектуальный. Описание данного типа. Тест умственного развития.
Социальный. Описание данного типа. Поведение в конфликте. Тест Томаса Ролевая игра «Конфликт».
Конвенциальный. Описание данного типа. Методика «Интеллектуальная лабильность». Игра «Клавиатура»
Предпринимательский. Описание данного типа. Черты предпринимателя Стиль поведения «Акулы и дельфины»
Артистический. Описание данного типа. Диагностика «Мыслитель или художник» Самостоятельная работа «Ведущее полушарие»
Тема 17.(1 час) Профориентационная игра «Строим мост». Проектная деятельность
Тема 18.(1 час)Обобщающий урок. Мои способности – самоанализ: способность к практическим видам деятельности; способность к интеллектуальным видам деятельности; способность к профессиям социального типа; способность к офисным видам деятельности; способность к предпринимательской деятельности; артистические способности. Самопрезентация. Психологический кроссворд.

Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.

Тема 18.(1 час) Стратегия выбора профессии. Мотивы и потребности. Определение мотивации. Иерархия потребностей. Пирамида А.Маслоу. Составляющие правильного выбора профессии. «Хочу. Могу. Надо».
Тема 19.(1 час) Ошибки при выборе профессии.Распространенные примеры ошибок. Примеры профессиональных ошибок. Игра «Оптимисты и скептики».
Тема 20.(1 час) Современный рынок труда. Особенности и перспективы рынка труда Чувашии. Конкурентоспособность. Игра « Мышеловки»
Тема 21.(1 час) Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора. Пути получения профессионального образования. Функции среднего специального и высшего образования. Учебные заведения Чувашии. Работа со справочниками.
Тема 22.(1 час) Навыки самопрезентации. Вербальные и невербальные способы передачи информации о себе. Практика составлении я резюме.
Тема 23. (1 час) Профориентационной методика «Будь готов!». Активная позиция при выборе профессии. Игра «Я бы в хакеры пошел…»
Тема 24. (2 час) Олимпиада по профориентации 1 и 2 этап. Активизирующая методика «Перекресток».
Тема 24. (4 часа) Обобщающий урок. Групповая профконсультация. Составление личного профессионального плана.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Раздел I. Что я знаю о своих возможностях		**6 часов**
1(1)	Вводное слово психолога, упражнения «Быстрый счет», «А ты кто?», «Моё будущее» и т.д.	1
2 (2)	Самооценка и уровень притязаний ..	1
3(3)	Темперамент и профессия.	1
4(4)	Стресс и тревожность.	1
5(5)	Определение типа мышления.	1
6(6)	Обобщающий урок.	1
Раздел 2. Что я знаю о профессиях.		**8 часов**
1(7)	Психологическая игра «Клуб знатоков профессий»	1
2 (8)	Определение типа будущей профессии.	1
3 (9)	Профессия. Специальность. Должность.	1
4 (10)	Интересы и склонности при выборе профессии.	1
5(11)	Профессионально важные качества.	1
6(12)	Развитие навыков произвольности.	1
7(13)	Определение профессионального типа личности.	1
8(14)	Обобщающий урок.	1
Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность.		**11 часов**
1(15)	Способности общие и специальные.	1
2 (16)	Знакомство с профессиями, соответствующими различным типам личности.	1
3 (17)	Интеллектуальный тип личности и профессии.	1
4(18)	Тест умственного развития «ШТУР»	1
5(19)	Социальный тип личности и профессии. Описание данного типа.	1
6(20)	Поведение в конфликте. Тест Томаса Ролевая игра «Конфликт».	1
7(21)	Конвенциальный тип личности и профессии.	1
8 (22)	Предпринимательский тип личности и профессии.	1
9(23)	Артистический тип личности и профессии.	1
10 (24)	Профориентационная игра.	1
11(25)	Обобщающий урок.	1
Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.		**12 часов**
1 (26)	Стратегия выбора профессии.	1
2 (27)	Ошибки при выборе профессии.	1
3 (28)	Современный рынок труда.	1
4 (29)	Пути получения профессии.	1
5 (30)	Навыки самопрезентации.	1
6 (31)	Профориентационной методика «Будь готов!».	1
7 (32)	Олимпиада по профориентации 1 этап.	1
8 (33)	Олимпиада по профориентации 2 этап.	1
9 (34-37)	Обобщающий урок.	4
	Итого:	37 часов

Литература:

1.Гуткина М.С., Михальченко Г.Ф. и др./Под ред. Чистяковой С.Н., Шалавиной Т.И. Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для 8 - 9 кл. общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2006.
2. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентация – М., Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2008.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М., 1984.
4. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учебное пособие для ст. кл. сред. Школы – м.: Просвещение, 2009.
5. Пряжников Е.Ю. Профориентация. – М.: Изд. Центр «Академия», 2005.
6. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. Генезис – М. 2009.
7. Тутубалина Н.В. Твоя будущая профессия, - Ростов-н/Д.: Феникс, 2008