

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск Самарской
области

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
протокол № 18
от «28 » августа 2026 г

ПРОВЕРЕНО
Куратор ВР
Ретина Е.А.,
«28» августа 2026г

УТВЕРЖДЕНО
директор ГБОУ СОШ №3 г.о.
Чапаевск
Е.А. Кочеткова
приказ № 41-од
от «28» августа 2026г



Кочеткова Е.А.
С=RU, О=ГБОУ СОШ№3,
CN=Кочеткова Е.А.,
E=school3_chp@samara.e
du.ru
Я являюсь автором этого
документа
00 c2 a6 f8 84 ab 5a ac bc
2024.08.30 16:15:57+04'00'
10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Профессиональное
самоопределение»
для 9 классов

Составитель:
МО гуманитарных дисциплин,
учителя русского языка и литературы

Чапаевск, 2026

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности составлена для 9 класса на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897.
3. Образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №3 .о. Чапаевск Самарской области
4. Плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №3 .о. Чапаевск Самарской области

Актуальность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важным вопросом-выбор профессии, который беспокоит подростка и является одним из центральных, так как задает «тон» всему дальнейшему профессиональному пути. Выбор профессионального пути – это выстраивание маршрута, планирование, обдумывание профессионального жизненного пути. И речь идет о самом его начале – «профессиональном старте».

Процесс профессионального самоопределения – чрезвычайно значимый в этом возрасте, это момент личностного развития. При правильном выборе индивидуальные особенности подростка совпадут с требованиями профессии. Помочь ребенку правильно решить проблему профессионального выбора помогает профориентация. Участие в профориентации и помощь в обоснованном выборе профессии – одна из важнейших задач работы на занятиях во внеурочной деятельности. Программа помогает наметить ориентиры, сформировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале, получить знания о мире профессий, ознакомиться со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Программа внеурочной деятельности адресована учащимся 9-х классов и не зависит от уровня сформированности знаний о будущей профессиональной деятельности. Согласно Федеральным образовательным стандартам основного общего образования учащийся 9-го класса должен быть готов к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. Таким образом, учащимся 8-

х классов необходимо быть готовым к профессиональному самоопределению.

Профессиональное самоопределение, выбор профессии во многом определяют весь жизненный путь человека, поэтому вопрос научного понимания процесса выбора профессии и приобретения ее большего значения и актуальность.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Шаг к профессии» составлена на основе программы Резапкиной Г. В., «Я и моя профессия»: Программы профессионального самоопределения для подростков. Программы рассчитаны на 34 часа, 1 час в неделю.

Методологические основы программы

Проблемы выбора профессии, профессионального самоопределения и становления затрагивались во множестве теоретических и практических исследований (В.Е.

Гаврилов, Л.А. Головей, А.Е. Голомшток, М.А. Дмитриева, Н.Н. Захаров, Л.А. Йовайша, Р.Д. Каверина, Е.А. Климов, Е.П. Кораблина, А.К. Маркова, Н.С. Пряжников, Ю.П. Поваренков, В.И. Тютюник, В.В. Чебышева, С.Н. Чистякова, Э.С. Чугунова, В.Д. Шадриков, Л.Ф. Шеховцова, В.Н. Шубкин и др.), ведь от правильного выбора профессии во многом зависит успешность и продуктивность профессиональной деятельности в дальнейшем, реализация личностных потенциалов, в результате, удовлетворенность человека своей жизнью.

Курс «Профессиональное

самоопределение» позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, сделать обоснованный выбор профиля в старшей школе, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

Цель программы - формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- расширить знания учащихся о мире профессий, о рынке труда;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

Формы проведения занятий:

- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- проектная деятельность учащихся;
- встречи с представителями различных профессий;
- ролевые игры;
- тренинги;
- беседы.

Формы достижения результатов: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии, трудовые десанты, социально-значимые акции в классе, школе, исследовательские работы, социально-значимые акции в социуме (вне ОУ)

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменного выражения своего отношения к теме.
2. По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по теме: «Кем я хочу стать».
3. В рамках курса предполагается организовать проектную деятельность учащихся.

Планируемые результаты освоения программы

I. Личностные:

- | | потребность повышать свой культурный уровень, самореализовываться в разных видах деятельности;
- | | в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- | | принятию моральных норм и правил нравственного поведения представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- | | способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- | | умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- | | формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы;
- | | об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- | | оприятых в общественно-нравственных нормах поведения и общения;
- | | об основах здорового образа жизни;
- | | развитие ценностного отношения подростков к труду.

II. Метапредметные:

Регулятивные:

- | | умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- | | умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- | | формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- | | демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:

- | | навыки делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях
- | | анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности

и;

- | | умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливая взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- | | критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- | | овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные:

- | | умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- | | приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- | | умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- | | оправилах конструктивной групповой работы;
- | | опыт публичного выступления;
- | | опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
- | | соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

III. Предметные

Обучающиеся научатся:

- | | владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- | | использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально-значимых мероприятий.
- | | обосновать разработку социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- | | приобретение опыта исследовательской деятельности; Обучающиеся получат возможность научиться:
- | | участвовать в исследовательских работах;
- | | знать о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- | | иметь представление о правилах проведения исследования;
- | | получение первоначального опыта самореализации.

Содержание курса

Тема1.Введение.Знакомство.Мирпрофессий–1час

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана. Основные теоретические сведения.

Тема2.Моиличныепрофессиональныепланы-1час

Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

Тема3.Ценностныеориентации–1час

Основные теоретические сведения. Изучение понятий «Ценность», «Профессиональная ориентация». Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.

Тема4.Самооценкаиуровеньпритязаний -1час

Знакомство и просмотр фильма BBC «Человеческие возможности». Аналитическая беседа с учащимися по увиденному материалу. Общее представление о самооценке, памяти, ее видах, процессах. Роль памяти в различных видах профессиональной деятельности. Знакомство с приемами запоминания и возможностями развития памяти. Выполнение упражнений на развитие памяти, разучивание стихотворений и их воспроизведение на уроке (конкурс – «Кто лучше запоминает?»).

Тема5.Интересыисклонностииввыборепрофессии –1час

Профессиональное самоопределение. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Основные теоретические сведения. Понятия «склонности», «интересы». Выявление собственных интересов и склонностей в профессиональной сфере.

Тема6.КлассификацияпрофессийпоКлимову–1час

Мир профессий. Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы. Основные теоретические сведения. Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А.Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А.Климова. Профессиограмма.

Тема7.ОтвечаемнавопросникКлимова–1час

Характеристика профессий типа «Человек – человек». Основные теоретические сведения. Характеристика профессий типа «человек – человек». Подтипы профессий типа «человек – человек». Понятие «профессионально важные качества».

ПК профессий типа «человек – человек». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек – человек».

Характеристика профессий типа «Человек–

техника». Основные теоретические сведения. Характеристика профессий типа «человек–

техника». ПВК профессий типа

«человек–техника». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек–техника».

Характеристика профессий типа «Человек–

знаковая система». Основные теоретические сведения. Характеристика профессий типа «человек–

знаковая система». ПВК профессий типа «человек–

знаковая система». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек–знаковая система».

Характеристика профессий типа «Человек–

природа». Основные теоретические сведения. Характеристика профессий типа «человек–

природа». ПВК профессий типа

«человек–природа». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек–природа».

Характеристика профессий типа «Человек–

художественный образ». Основные теоретические сведения. Характеристика профессий типа «

человек–художественный образ». ПВК профессий типа «человек – художественный образ

». Анализ характеристик профессий различных подтипов типа «человек–художественный образ».

Тема 8. Концепция индивидуальности Голланда – 1 час.

Самооценка, ее роль в жизни. Основные теоретические сведения. Сформировать у учащихся представления о самооценке, ее важности в различных сферах жизни человека (общение, здоровье, профессиональный выбор).

Тема 9. Правила выбора профессии – 1 час

Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).

Специальные способности. Профпригодность. Понятие компенсации способностей. Основны

е теоретические сведения. Понятия «специальные способности», «профессиональная пригодн

сть», «компенсация способностей». Виды профессиональной пригодности, их сущность. Рынок

труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо»). Основные теоретические сведения. Понятия

«рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Потребности рынка

труда в кадрах («надо»). Компоненты и субъекты рынка

труда. Анализ регионального рынка труда. Выявление наиболее востребованных профессий.

Тема 10. Ошибки и затруднения при выборе профессии – 1 час

Просмотр видеоролика «Типичные ошибки». Аналитическая беседа с

учащимися после просмотра. Составление памятки «Недопустимошибок при выборе профессии и!».

Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу»–«могу»–«надо». Основные теоретические сведения. Взаимосвязь содержания «хочу»–«могу»–«надо» и их роль в оптимальном выборе профессии. Необходимость соотнесения своих желаний («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»).

Тема 11. Профессии моих родных. Кем работают мои родители? – 1 час

Пресс-конференция с родителями и учителями школы по теме, составление учащимися в группах памятки «Профессии в моей семье».

Тема 12. Схема анализа профессий, разработанная Н.С. Пряжниковым – 1 час

Парная работа

учащихся по классификации профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Знакомство с профессиональными программами.

Тема 13. Что такое профессиональная программа?

Типы профессий. Матрица выбора профессий. Основные теоретические сведения. Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессий. Матрица выбора профессий. Выявление профессиональных предпочтений учащихся.

Тема 14. В каких учебных заведениях можно получить профессию?

Изучение интернет-сайтов сведущими ссузами и вузами Санкт-Петербурга. Составление списка ранжированных вузов по степени привлекательности в конкретной деятельности.

Тема 15. На работу устраиваемся по правилам.

Деловая игра «Приём на работу» Проведение викторины на знание и выбор профессии. Составление синквейна учащимися на тему «Моя любимая профессия».

Тема 16. «Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).

Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии. Основные теоретические сведения. Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.

Тема 17. Сочинение – рассуждение «Самая нужная профессия» – 1 час

Приглашение и беседа с врачом-педиатром и библиотекарем. Конструктивный диалог учащихся с приглашенными гостями, возможность более глубокого погружения в данные профессии учащимися, возможность задать интересующие детей вопросы и получить на них профессиональные ответы.

Тема 18. Как готовиться к будущей профессии? – 1 час

Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Основные теоретические сведения
Перспективы изменения мира профессий. Развивающие процедуры. Деловая игра «Малое предприятие». Практическая работа. Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет.

Тема 19. Исследование «Необычная творческая профессия» – 1 час

Какие творческие профессии существуют в нашем городе. Где учатся художники, актёры, журналисты. От чего зависит выбор профессии? Что такое темперамент? Опросник.

Знакомство с биографиями людей успешной карьеры: Гейтс Билл, Дисней Уолт, Шанель Коко, Федоров Святослав Николаевич. Выбор будущей профессиональной сферы. Известные люди региона.

Тема 20. Исследование современных профессий «...-это призвание!» – 1 час

«Я – это...». Выявление самооценки и планирование своего будущего.

«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализ составляющих
«хочу» – «могу» – «надо». Подготовка учащихся к проекту «Я бы смог стать...».

Тема 21. Рабочие профессии и карьера – 1 час

Понятие карьеры. Виды карьеры. Основные теоретические сведения. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должности. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение и обоснование учащимися вариантов будущей карьеры. Профессиональный рост. Основные теоретические сведения. Должность. Внутренняя и внешняя оценка карьеры.

Тема 22. Жизненно важная профессия.

Факторы здоровья при выборе профессии. Медицинские противопоказания при выборе профессии. «Анкета здоровья». Приглашение и беседа со школьной медицинской сестрой.

Тема 23. Профессия, охраняющая общественный порядок.

Виды профессий правоохранительных органов: полиция. Встреча с представителями правоохранительных органов, беседа, интервью. Просмотр видеофрагментов из кинофильмов о работе правоохранительных органов.

Тема 24. Встреча с интересной личностью.

Организация встречи и беседы с выпускниками школы. Беседа и рассказ о том, какие профессии они освоили, кем они сейчас работают, где учились.

Тема 25. Великие личности нашей страны и пути их становления.

Психологический портрет великой личности. Ролевая игра — Встреча через 10 лет.

Тема 26. Творческий конкурс сочинений «Мои родители хотят, чтобы я

былпохожна....и работал.....»

Планированиекарьеры.Цепочкаближнихидальнихцелей.Путиисредствдостижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Запасные варианты,путиихдостижения.Как получитьхорошуюработув современнойРоссии.

Тема27.Игра:«Еслибыябылпрезидентом...»

Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме. Правила поведения на собеседовании.Интервью при приеме на работу(ролевая игра).

Тема28.Экскурсиянапредприятиянашегорайона

Наиболее востребованные профессии в нашем городе. Перечень учебных заведений.

Тема29.Отчетопосещениипредприятий

Выводыопонятии«образовательнаякарта».Информацияосреднихпрофессиональныхи средн етехническихучилищах,высшихучебныхзаведениях.Основные понятия о рынке труда и учебных мест. Узнают об основных работодателях на территории Приморского района.

Тема30.Подготовкакпресс-конференции.«Представим,чтоя...»

Научить подростков выделять важные вопросы, необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу?Что могу?). Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.

Тема31.Итоговаяпресс-конференция«Мирпрофессий»

Обобщение приобретенных учащимися знаний и умений, необходимых для принятия решения при выборе профессии и планирования своего профессионального пути. Алгоритм принятия решения

Тема32.Творческийпроект"Моябудущаяпрофессия"

Совместная разработка плана проекта «Моя будущая профессия». Обсуждение в группах наиболее успешного плана и возможности его реализации.

Тема33.Творческийпроект"Моябудущаяпрофессия"

Презентация проектов учащимися «Моя будущая профессия». Дискуссия между ними по разработанным проектам.

Тема34.Итоговоезанятие.«Выставка профессий»

Организация теоретического материала в форме мини-презентации по одному направлению профессии.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Часы	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Введение. Знакомство. Мир профессий.	1	Сентябрь	
2	Мои личные профессиональные планы.	1	Сентябрь	
3	Ценностные ориентации.	1	Сентябрь	
4	Самооценка и уровень притязаний.	1	Сентябрь	
5	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	Октябрь	
6	Классификация профессий по Климову. Отвечаем на вопросник Климова.	1	Октябрь	
7	Концепция индивидуальности Голланда.	1	Октябрь	
8	Правила выбора профессии.	1	Октябрь	
9	Ошибки и затруднения при выборе профессии.	1	Ноябрь	
10	Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Профессии моего города.	1	Ноябрь	
11	Знакомство со схемой анализа профессий, разработанной Н.С. Пряжниковым.	1	Ноябрь	
12	Что такое профессиограмма?	1	Ноябрь	
13	В каких учебных заведениях можно получить профессию?	1	Декабрь	

14	Наработу устраиваемся по правилам.	1	Декабрь	
15	«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).	1	Декабрь	
16	«Быть нужным людям...»	1	Декабрь	
17	Исследование «Самая нужная профессия».	1	Январь	
18	Как готовить себя к будущей профессии?	1	Январь	
19	Исследование «Необычная творческая профессия».	1	Январь	
20	Исследование современных профессий «...-это призвание!»	1	Февраль	
21	Рабочие профессии.	1	Февраль	
22	Жизненно важная профессия.	1	Февраль	
23	Профессия, охраняющая общественный порядок.	1	Февраль	
24	Встреча с интересной личностью.	1	Март	
25	Великие личности нашей страны и путь их становления.	1	Март	
26	Творческий конкурс сочинений «Моим родителем хочется чтобы был похож на ...»	1	Март	
27	Сочинение-рассуждение: «Если бы я был президентом...»	1	Апрель	
28	Экскурсия на предприятия нашего района	1	Апрель	
29	Отчет о посещении предприятий.	1	Апрель	
30	Подготовка к пресс-конференции. «Представим, что я...»	1	Апрель	
31	Итоговая пресс-конференция «Мир профессий»	1	Май	
32	Творческий проект "Моя будущая профессия"	1	Май	

33	Творческий проект "Моя будущая профессия"	1	Май	
34	Итоговое занятие. «Выставка профессий»	1	Май	