



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 262  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 262)

198320, Санкт-Петербург, ул. Лермонтова, д. 23  
тел/факс 417-51-35  
E-mail: [school262@mail.ru](mailto:school262@mail.ru)  
ОКПО 43435725 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027804604002  
ИНН/КПП 7807022750/780701001

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ № 262  
\_\_\_\_\_ /С.М. Чепкин

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Проориентация**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 14-18 лет

**Разработчик(и):**  
Волченкова Олеся Александровна  
педагог дополнительного образования

**Документ подписан  
электронной подписью**

Сертификат 00 ff fe fb 31 30 ac fc c7 26 43 56 98 28 be 96 2b  
Владелец: Чепкин Сергей Михайлович  
Действителен: с 11.11.2022 по 24.02.2024

**Пояснительная записка**

Вопрос жизненного выбора, профессионального самоопределения выпускников был и остается одним из самых важных и сложных для образовательных учреждений, старшеклассников, их родителей.

Практическая значимость этого вопроса для всех участников образовательного процесса возрастает в связи с реализацией Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования. Переход к профильному обучению предполагает организацию предпрофильной подготовки, которая включает в себя систему педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся основной школы, содействует их самоопределению по завершению основного общего образования.

Предпрофильная подготовка, профильное обучение предусматривают проведение целенаправленной работы с учащимися по их профессиональному самоопределению. Причем важно, чтобы профильное обучение не ограничилось специализированной подготовкой в вузы, а позволило бы «не потерять» часть детей, которые нуждаются в большей степени в подготовке к производительному труду в промышленности, в сельском хозяйстве.

Кружок «Твой выбор» 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.

Программа содержит учебный материал, актуальный и полезный не только для развития учебной мотивации и выбора профиля обучения, но и для повседневной жизни, расширения кругозора школьников.

Данный курс позволяет учащимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности.

Курс рассчитан на 72 часа, включает в себя теоретические и практические занятия, беседы для учащихся. Он представляет собой цикл бесед и практические занятия, призванные помочь им в анализе своих психологических особенностей и в профессиональном самоопределении.

При составлении программы были использованы игровые методы Н.С. Пряжникова, теоретические идеи Е.А. Климова, подходы к вопросу профориентации, изложенные в курсе «Выбирайте профессию» Е.Н. Прошицкой, а также авторские программы.

**Основной целью** данной программы является - формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;

подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе — будущей профессии;

расширить знания учащихся о мире профессий, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации;

обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;

сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности применительно к реализации себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;

обучить планированию профессиональной карьеры; показать механизм выбора профессии; определить оптимальный вариант, при котором желания и возможности максимально приближены друг к другу;

сформировать отношение старшеклассника к себе как субъекту будущей профессии;

овладеть умением анализировать профессию; изучить требования профессии к человеку;

получить опыт соотнесения требований профессии с собственными интересами и возможностями.

Мотивация обучающихся к деятельности достигается через использование следующих **методов**: активная лекция, поисковая беседа, самодиагностика, деловая игра, практическая работа с элементами тренинга и др.

## **Содержание программы**

### **Введение**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие личного профессионального плана.

### **1. Психология личности**

Способности. Типы нервной системы. Типы темперамента. Характер. Самооценка. Жизненное и профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности.

## **2. Мир профессий**

Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации. Характеристика труда: содержание, характер, процесс и условия труда.

Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы. Типы профессий. Матрица выбора профессии.

Характеристика профессий типа «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ».

## **3. Профессиональное самоопределение**

Проблема выбора профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях «хочу» - «могу» - «надо» - «выбираю». Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности. Профпригодность. Частичная профпригодность. Понятие компенсации. Социальные проблемы труда, потребности рынка труда в кадрах («надо»). «Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» — «могу» — «надо»

## **4. Подготовка к будущей карьере**

Понятие карьеры. Этапы построения карьеры. Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Понятие штатного расписания и должности. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение личного профессионального плана.

## **5. Изучение ситуации на рынке труда. Систематизация и анализ информации.**

Понятие «рынок труда». Современные тенденции развития рынка труда. Общая характеристика современного рынка труда в России. Занятость граждан. Закон РФ «О занятости населения в Российской Федерации». Понятие безработицы, ее типы и виды. Вакансии на рынке труда. Конкуренция на рынке труда, законы и правила конкурентной борьбы. Методы и способы поиска информации о наличии вакансий. Систематизация и анализ полученной информации.

## **6. Основы трудового законодательства.**

Документы, необходимые при поступлении на работу:

паспорт;

трудовая книжка (для впервые поступающих на работу справка из жилищно-коммунального органа о последнем занятии);

документ о наличии специального образования или диплом;

справка о состоянии здоровья.

Трудовой договор: понятие, условия заключения, форма.

## **7. Различные способы поиска работы.**

Непосредственное обращение гражданина к работодателю. Обращение в государственную службу занятости. Использование негосударственных посреднических фирм. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио и телевидении, на улицах и др.

Рассылка резюме. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации. Сравнительная характеристика различных способов поиска работы.

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Введение.</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Труд и профессия</b>	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Психология личности</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Мир профессий</b>	<b>28</b>
<b>4.</b>	<b>Профессиональное самоопределение</b>	<b>16</b>
<b>5.</b>	<b>Подготовка к будущей карьере</b>	<b>8</b>
<b>6.</b>	<b>Резервное время</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>

### **Календарно - тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-тво часов</b>
----------	-------------	----------------------

	<b>Введение.</b> Значение правильного выбора профессии. Цель и задачи курса.	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Труд и профессия</b>	<b>8</b>
1.1	Многообразии мира профессий. Понятие о профессии и специальности, специализации, квалификации.	2
1.2	Классификация профессий. Формула профессии.	2
1.3	Основы альтернативного выбора ( схема хочу-могу-надо). Типы профессий. Понятие профессиограммы.	2
1.4	Характеристика труда: содержание, характер, процесс и условия труда.	2
<b>2.</b>	<b>Психология личности</b>	<b>8</b>
2.1	Индивидуально-психологические особенности личности. Характер. Самооценка.	2
2.2	Способности.	2
2.3	Жизненное и профессиональное самоопределение Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности.	2
2.4	Типы нервной системы. Типы темперамента.	2
<b>3.</b>	<b>Мир профессий</b>	<b>28</b>
3.1	Характеристика профессий типа «человек – человек».	8
3.2	Характеристика профессий типа «человек – природа».	6
3.3	Характеристика профессий типа «человек – техника».	4
3.4	Характеристика профессий типа «человек – знаковая система».	4
3.5	Характеристика профессий типа «человек – художественный образ»	4
	Игровые упражнения	2
<b>4.</b>	<b>Профессиональное самоопределение</b>	<b>16</b>
4.1	Проблема выбора профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях. Выбор профессии на основе самооценки и анализа	4

	составляющих «хочу» — «могу» — «надо».	
4.2	Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»).	2
4.3	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Профпригодность. Медицинские противопоказания.	2
4.4	Социальные проблемы труда, потребности рынка труда в кадрах («надо»).	2
4.5	Система профессионального образования.	2
4.6	Выбор учебного заведения.	2
4.7	Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение личного профессионального плана.	2
<b>5</b>	<b>Подготовка к будущей карьере</b>	<b>8</b>
5.1	Понятие карьеры. Этапы построения карьеры.	2
5.2	Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Понятие штатного расписания и должности.	2
5.3	Построение личного профессионального плана.	2
	Оформление документации(составление профильной карты учащихся)	2
	<b>Резервное время</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>

### Поурочное тематическое планирование

№	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности	Диагностика
	<b>Введение.</b> Значение правильного выбора профессии. Цель и задачи курса.	Изучение нового материала	Дискуссия, работа в мини-группах, самодиагностика.	Анкетирование «Готов ли ты к выбору профессии»

	Понятие профессии, специальности.	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах, самодиагностика.	
	Классификация профессий. Формула профессии.	Комбинированный урок	Работа в группах и парах.	
	Типы профессий. Матрица выбора профессии.	Практическое занятие	Групповая работа, осуждение итогов работы.	
	Основы альтернативного выбора (схема хочу-могу-надо). Характеристика труда.	Комбинированный урок	Групповая работа, осуждение итогов работы.	
	Требования к разным видам профессий.	Комбинированный урок	Анализ требований, работа в мини-группах	
	Индивидуально-психологические особенности личности.	Комбинированный урок	Работа в группах и парах.	
	Интересы и склонности	Комбинированный урок	Работа в группах и парах.	Опросник профессиональных предпочтений. Карта интересов.
	Хочу и как надо ими управлять.	Комбинированный урок	Работа в группах и парах.	
	Способности и профпригодность. Виды способностей.	Комбинированный урок	Работа в группах и парах.	
	Значение выбора профессии в соответствии со способностями	Практическое занятие	Самодиагностика, индивидуальная работа по	Дифференциально-диагностический опросник



			выполнению тестов	
1 2	Психические процессы, важные для профорientации. Внимание	Практическое занятие	Самодиагностика, индивидуальная работа по выполнению тестов	
1 3	Способность быть внимательным	Практическое занятие	Оценка качественных характеристик, тренировка в их развитии	Корректирующие пробы
1 4	Особенности памяти.	Практическое занятие	Самодиагностика, индивидуальная работа по выполнению тестов	
1 5	Способности к запоминанию	Практическое занятие	Оценка качественных характеристик, тренировка в их развитии	упражнения на запоминание пар слов
1 6	Мышление	Практическое занятие	Оценка качественных характеристик, тренировка в их развитии	
1 7	Определение типа мышления	Практическое занятие	Самодиагностика, индивидуальная работа по выполнению тестов	Субтесты ШТУР
1 8	Воображение	Практическое занятие	Оценка качественных характеристик, тренировка в их развитии	
1 9	Как определить уровень своего воображения	Практическое занятие	Оценка качественных характеристик,	Обратная креативность

			тренировка в их развитии	
2 0	Координация движений	Практическое занятие	Оценка качественных характеристик, тренировка в их развитии	Упражнения на определение координации
2 1	Особенности развития координации движений	Практическое занятие	Самодиагностика, индивидуальная работа по выполнению тестов	
	Типы темперамента. Характер.	Практическое занятие	Самодиагностика, индивидуальная работа по выполнению тестов	тест
2 3	Особенности профессий типа «человек – природа». Растения в жизни человека	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах, самодиагностика.	
2 4	Основные требования профессий типа «человек – природа» к профессионалу. Братья наши меньшие.	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах, самодиагностика.	
2 5	Особенности профессиональной деятельности в профессиях типа «человек – природа». Человек — часть природы.	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Проект «Факторы риска современного человека»
2 6	Характеристика профессий типа «человек –	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	

	художественный образ». В стране рисунка, цвета, формы.		самодиагностика.	
2 7	Особенности профессиональной деятельности в профессиях типа «человек – художественный образ». Что делает нас красивыми.	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Проект «Что делает нас красивыми»
2 8	Особенности профессий типа «человек – человек». Служба здоровья.	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Творческое задание «Походная аптечка»
2 9	Основные требования профессий типа «человек – человек» к профессионалу. На страже закона	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Презентация
3 0	Реалистическая оценка профессий типа «человек – человек». Защита Родины	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Презентация
3 1	Особенности профессии менеджер.	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Презентация
3 2	Особенности профессий типа «человек – знаковая система». Наши помощники: схемы, карты, чертежи, формулы, числа	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Презентация

3 3	Особенности профессий типа «человек – техника».	Комбинированный урок	Дискуссия, работа в мини-группах,	Презентация
3 4	Профессиональная игра	Итоговое занятие		

### Планируемые результаты

1. Расширение знаний о мире профессий, активизация способности к самостоятельному поиску недостающей информации.
2. Коррекция притязаний и самооценки в направлении адекватного уровня, самоактуализация на основе изучения способностей и возможностей личности.
3. Приобретение опыта постановки жизненных и профессиональных целей с учетом реальных условий, запроса социума.
4. Приобретение опыта гибкого подхода к ситуации профессионального выбора на основе составления плана-схемы индивидуального профессионального маршрута с учетом возможных изменений в жизни.

### Методическое обеспечение программы

Методика определения самооценки (Таблица качеств характера)

Методика определения типа темперамента (модификация Личностного опросника Г. Айзенка)

Определение уровня умственного развития (Школьный тест умственного развития – ШТУР)

Определение профессиональных предпочтений (методика Дж. Голланда)

Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)

Методика определения организаторских и коммуникативных способностей.

Методика «Определение уровня тревожности»

Определение типа будущей профессии (методика Е. Климова)

Методика «Моё здоровье»

Определение мотивации (методика Е. Головахи)

## Литература

### Для учителя:

Критерии и показатели готовности школьников к профессиональному самоопределению. Под ред. /Чистяковой С.Н., Журкина А.Я.- М., 1997.

Климов В.А. развивающийся человек в мире профессий. Обнинск, 1993.

Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М., 1986.

Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики.- М., 1984.

Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии, № 4, 1997, с. 28-30.

Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности.- М., 1991.

Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера,- М., 1991.

Профессиональное самоопределение и профессиональная карьера молодежи.- М., 1993.

Психологические аспекты профессиональной ориентации учащихся.- Киев, 1998.

Психологическое сопровождение выбора профессии.- М., 1998.

Резапкина Г.В. Я и моя профессия.- М., 2004.

Ярошенко В.В. Школа и профессиональное самоопределение учащихся. Киев 1993.

### Для учащихся:

Белова Т.В., Волошина И.А., Солнцева В.А., Щегорцев В.А. Справочник начинающего профконсультанта.- М., 1998.

Климов Е.А. Как выбирать профессию.- М., 1990.

Мир профессий.- М., 1988.

Мир человека: Учебное пособие/ Под ред. В.А.Лекторского и А.Ф. Малышевского.- М., 1993

Моя профессиональная карьера (пособие для учащихся). -М., 1993.

Пекелис В.Д. Как найти себя.- М., 1989.

Поляков В., Яновский Ю. Как получить хорошую работу в новой России.- М., 1995.

Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии.- М., 2003.