

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №174 им. И.П. Зорина» городского округа Самара

Рассмотрено на заседании ШМО классных  
руководителей

Протокол № 1 от « 18 » августа г.

Руководитель ШМО, заместитель директора

Зинин /Ю.В. Зинина/

Утверждаю

Директор МБОУ «Школы №174» г. о. Самара

/Р.И. Файрушин/

Приказ № 364-03 от « 28 » августа г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности для учащихся 9 классов  
«Будущее начинается сегодня»

Форма организации: кружок

Направление: профориентационное

Срок реализации: 1 год

Составитель программы : Горбачева А.В.

Самара, 2025

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по профориентации составлена на основе программы Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» с дополнением из программы «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С.Н. Чистякова и предпрофильной программы «Курс занятий по профориентации «Мои профессиональные намерения» под редакцией Е.А. Климова, а также с использованием дополнительных упражнений.

Настоящая программа предназначена для содействия социально-психологической адаптации подростков. 9 класс является сенситивным периодом для развития общения, рефлексии, самопознания. Фокус интересов подростков переносится с учебной деятельности на деятельность общения. Многочисленные исследования показывают, что проблемы «трудного» возраста смягчаются при организации занятий, ориентированных на самопознание подростков. Такие занятия дают реальную возможность для взрослого быть приглашенным в «заповедный мир» подростков, дает возможность влиять на формирование личности подростка и его пути реализации себя, в том числе и в профессии.

Содержание занятий предполагает последовательное расширение и углубление представлений о себе, о будущей взрослой жизни и профессиональной деятельности. Программа предполагает не только самопознание учащихся, но и знакомит их с основными способами самоуправления своими способностями и чувствами, ситуациями общения и конфликта, возможностями сделать осознанный выбор профессии. Самопознание и само исследование дает возможность определить свои возможности в реализации в профессиональном вопросе.

Профессиональное самоопределение - процесс развития личности, внутренним содержанием которого является формирование системы знаний о мире труда, положительной трудовой направленности, практических умений и навыков в общественно значимой деятельности. Профессиональную ориентацию необходимо рассматривать как научно-практическую систему подготовки молодежи к свободному и самостоятельному выбору профессии. Она призвана учитывать как индивидуальные особенности каждой личности, так и потребности рынка труда.

**Цель курса:** формирование у учащихся готовности выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда.

### **Задачи курса.**

1. Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании.
2. Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.

3. Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения в 9 классе. В соответствии с учебным планом в 9 классе на профориентацию отводится 34 часа.

При изучении предпрофильного курса обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- выявлять свой ведущий тип темперамента;
- определять наиболее типичные черты своего характера;
- исследовать формы проявления характера;
- выявлять уровень самооценки;
- определять свой преобладающий тип мышления;
- выявлять тип своей будущей профессии;
- определять свои профессиональные предпочтения;
- выявлять собственные интересы и склонности в профессиональной сфере деятельности;
- делать вывод о необходимости соотносить свои желания («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»);
- узнать техники самопомощи в периоды стресса

### **Предметные результаты:**

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности, навыки самопрезентации и уверенного поведения;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах в условиях современного рынка;
- классифицировать профессии, разделять понятия, относящиеся

### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно планировать пути достижения учебно-профессиональных целей, в том числе альтернативные;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения профессиональных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- способность соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- умение договориться о распределении ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом
- учащиеся должны узнать основные понятия, связанные с памятью, мышлением, темпераментом.

### **Содержание учебного предмета**

- 1. Введение. (1ч.)** Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Приглашение специалистов по профориентации.
- 2. Психология личности (8ч).** Самооценка и уровень притязаний. Определение самооценки. Темперамент и профессия. Определение темперамента (тест). Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций. Что такое стресс. Виды и причины стресса. Понятие стрессоустойчивости. Смысл и цель жизни человека. Формула успеха. Кто такие успешные люди?
- 3. Познавательные процессы и способности личности (5ч).** Познавательные процессы и способности личности. Приемы запоминания. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Мысление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта. Определение типа мышления (тест). Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.
- 4. Что я знаю о профессиях (8ч).** Знакомство с профессиями. Классификация профессий по Е. А. Климу. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Матрица выбора профессии. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности (тест). Работа с результатами диагностики. Профессия и здоровье

5. **Профессиональное самоопределение (4ч).** Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности. Профпригодность. Понятие компенсации способностей. «Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» – «могу» – «надо». Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.
6. **Подготовка к будущей карьере (8ч).** Понятие карьеры. Виды карьеры. Самооценка, ее роль в жизни. «Современный рынок труда и его требования к профессиональному». Профориентационная игра "Обогащение профессии". Профориентационная игра "Яркие впечатления". Заключительный урок.

### Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Введение	1ч
2	Психология личности	8ч
3	Познавательные процессы и способности личности	5ч
4	Что я знаю о профессиях	8ч
5	Профессиональное самоопределение	4ч

6	Подготовка к будущей карьере	8ч
Итого		34ч

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 174 им. И.П. Зорина» городского округа Самара**

Рассмотрено на заседании ШМО классных руководителей

Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ г.

Руководитель ШМО, заместитель директора  
\_\_\_\_\_ /Ю.В. Зинина /

Проверено

«\_\_»\_\_\_\_\_ г

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ /Г.В. Артемьева/

Утверждаю

Директор МБОУ «Школы №174» г. о. Самара  
\_\_\_\_\_ /Р.И. Файрушин /

Приказ №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ г.

М.П.

**Календарно – тематическое планирование по профориентации  
на 2025-2026 учебный год**

**Форма организации:** кружок

**Направление:** профориентационное

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель прогр:** Горбачевой А.В.

Самара, 2025

Тема	Количество часов	Сроки проведения
------	------------------	------------------

<b>Введение</b>		
Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека.	1ч	1 неделя
<b>Психология личности</b>		
Самооценка и уровень притязаний. Определение самооценки.	2ч	2-3 неделя
Темперамент и профессия. Определение темперамента (тест)	1ч	4 неделя
Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций	1ч	5 неделя
Что такое стресс. Виды и причины стресса. Понятие стрессоустойчивости.	1ч	6 неделя
Смысл и цель жизни человека	2ч	7-8 неделя
Формула успеха. Кто такие успешные люди?	1ч	9 неделя
<b>Познавательные процессы и способности личности</b>		
Познавательные процессы и способности личности. Приемы запоминания.	1ч	10 неделя
Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение	1ч	11 неделя
Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта.	1ч	12 неделя
Определение типа мышления (тест)	1ч	13 неделя
Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.	1ч	14 неделя
<b>Что я знаю о профессиях</b>		

Знакомство с профессиями. Классификация профессий по Е.А. Климову.	1ч	15 неделя
Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1ч	16 неделя
Матрица выбора профессии.	1ч	17 неделя
Интересы и склонности в выборе профессии	1ч	18 неделя
Профессионально важные качества	1ч	19 неделя
Определение профессионального типа личности (тест)	1ч	20 неделя
Работа с результатами диагностики	1ч	21 неделя
Профессия и здоровье	1ч	22 неделя
<b>Профессиональное самоопределение</b>		
Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»).	1ч	23 неделя
Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности. Профпригодность. Понятие компенсации способностей.	1ч	24 неделя
«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» – «могу» – «надо»	1ч	25 неделя
Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.	1ч	26 неделя
<b>Подготовка к будущей карьере</b>		
Понятие карьеры. Виды карьеры	1ч	27 неделя
Самооценка, ее роль в жизни	1ч	28 неделя

«Современный рынок труда и его требования к профессиональному»	1ч	29 неделя
Профориентационная игра «Секрет успеха»	2ч	30-31 неделя
Профориентационная игра "Профессии"	2ч	32-33 неделя
Заключительный урок «Моя будущая профессия»	1ч	34 неделя