

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Муниципальное образование городской округ Самара
МБОУ «Школа № 99» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

«Филология»

_____ Гаврилова О.В.

Протокол № 1 от «26» 08
2026 г.

Мергалиева Б.А.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель

директора по УВР

_____ Никиперович Т.М.

Протокол № 1 от «26»
08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Школа № 99»

_____ Мергалиева Б.А.

Приказ №209-од от «27»
08 2026 г.

С=РД О=МБОУ «Школа № 99

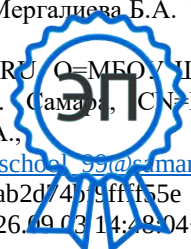
г.о. Самара, С.Ф. Мергалиева

Б.А.,

E=school_99@samara.edu.ru

00ab2d74b9ff155e

2026.09.03 14:48:04+04'00'



Программа курса внеурочной деятельности
«Основы жизненного самоопределения»

г. Самара

Пояснительная записка

Программа профориентационного курса составлена для учащихся 10-ых, на основе факультативного курса **«Основы жизненного самоопределения»**, автор Г. Резапкина, программы «Твоя профессиональная карьера», рекомендованной департаментом общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации.

Среди теоретиков и практиков нет единого мнения о переходе к профильному обучению. Они сходятся лишь в одном, что в новых условиях перехода России к рынку необходим новый подход к подготовке подрастающего поколения к трудовой деятельности. Необходимо сформировать у учащихся способность к успешной социализации в обществе, активной адаптации на рынке труда, необходимо так подготовить школьника, чтобы он осознанно относился к выбору продолжения образования и будущей профессии. Профильное обучение на старшей ступени школы может рассматриваться как один из видов обучения, призванный помочь профессиональному самоопределению учащихся.

Чтобы учащийся смог сделать обоснованный выбор профиля обучения, спланировать свой профессиональный и жизненный маршрут, необходимо в течение всего периода обучения в основной и старшей школе оказывать ему психологическую, педагогическую и информационную поддержку.

В соответствии с целями и задачами профессиональной подготовки разрабатываются и апробируются разнообразные элективные курсы по многим предметам с учетом интересов и склонностей учащихся, и особое место занимает курс «Профессиональное самоопределение».

Предлагаемый курс по профессиональному самоопределению учащихся рассчитан на 34 ч в год (1 ч в неделю), его посещение обязательно.

Для организации изучения данного курса можно объединить часы, отводимые на информационную и профориентационную работу, профконсультацию в 10-м классе.

Для более эффективной подготовки учащихся к обоснованному выбору профиля целесообразно сочетать профильную ориентацию с профессиональной, т.к. выбор профиля связан с выбором профессии.

Также необходимо учитывать возрастные особенности учащихся в определении форм, методов, приёмов работы в данном направлении.

Основной целью изучения данного курса является формирование у учащихся способности выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным качествам и запросам рынка труда.

Задачи курса:

- знакомство со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
- предоставление всесторонней информации о различных профессиях, о потребностях региона в кадрах, о возможных путях продолжения образования;
- формирование положительного отношения к самому себе, осознания своей индивидуальности;
- изучение требований, предъявляемых профессией к человеку и формирование на их основе способностей.

В процессе преподавания курса используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения:

- комбинированный урок,
- конференция,
- «круглый стол»,
- пресс-конференция,
- индивидуальные и групповые беседы,
- семинары,
- описание профессий,
- диспут,

- дискуссия,
- конкурс,
- составление и решение профориентационных кроссвордов.

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

Курс **рассчитан** на 34 часа, из расчёта 1 час в неделю.

Содержание программы

Тема 1. Введение (1 ч)

Цели и задачи курса «Профессиональное самоопределение». Специфика занятий.

Тема 2. Современный рынок труда и его требования к профессионалу (2 ч)

Виды предприятий и форм собственности. Новый тип организации людей в производственной деятельности в условиях рыночной экономики. Кадровое планирование. Занятость населения. Безработица. Встреча с представителями центра занятости.

Тема 3. Правила выбора профессии (1ч)

Принципом выбора: «Хочу» - склонности, желания, интересы; «могу» - человеческие возможности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии.

Тема 4. Отрасли общественного производства (1 ч)

Отрасли экономики. Классификация отраслей.

Тема 5. Классификация профессий (2ч)

Классификация профессий по предмету, целям, средствам, условиям труда.

Тема 6. Профессиограмма профессий (1 ч)

Требования к составлению профессио- грамм. Профессия. специальность, квалификация.

Тема 7. Многообразие мира профессий (8 ч)

Изучение профессиограмм различных профессий. Определение интересов и склонностей учащихся к определенным видам профессий. Пути получения изучаемых профессий. Образовательная карта района и области.

Тема 8. Представление о себе и проблеме выбора профессии (2 ч)

Образ Я как система представлений о себе. Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности. Методика определения уровня самооценки.

Тема 9. Возможности личности в профессиональной деятельности (1 ч)

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии. Самовоспитание.

Тема 10. Природные свойства нервной системы (2 ч)

Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности. Выявление типа темперамента.

Тема 11. Психические процессы и их роль в профессиональном самоопределении (2 ч)

Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти. Общее представление о внимании. Наблюдательность. Условия развития внимания. Мышление. Восприятие. Выявление и оценка уровня кратковременной наглядно-образной памяти, внимания, мышления, пространственных представлений.

Тема 12. Значение здоровья при выборе профессии (1ч)

Учёт состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «благоприятные производственные факторы». Работоспособность. Коррекция движений. Глазомер.

Тема 13. Способности, условия их проявления и развития (2 ч)

Понятие о задатках и способностях личности. Деятельность как важнейшее условие проявления и развития способностей. Выявление и оценка различных видов способностей.

Тема 14. Мотивационная сфера (4 ч)

Компоненты мотивационной сферы - потребности, мотивы, ценностная ориентация. Интерес. Знакомство с понятиями «интересы» и «склонности». Формирование потребности адекватно оценивать свои интересы и склонности при выборе профессии. Сущность понятий "мотивы», «ценностные ориентации». Условия их формирования. Значение мотивов деятельности и ценностных ориентаций в профессиональном самоопределении.

Тема 15. Пути получения профессии (2 ч)

Система профессионального образования в России. Экскурсия в начальные профессиональные образовательные учреждения. Образовательная карта региона.

Тема 16. Моя профессиональная карьера (1 ч)

Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная деятельность и карьера.

Тема 17. Оценка способности школьников к выбору профессии.

Выявление готовности к обоснованному выбору профиля обучения, профессии и дальнейшего образовательного направления.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата	Примечание
1	Цели и задачи курса. «Профессиональное самоопределение».		
2	Виды предприятий и форм собственности.		
3	Кадровое планирование. Занятость населения. Безработица.		
4	Принцип выбора профессии: «хочу-могу надо». Типичные ошибки при выборе профессии		
5	Отрасли экономики. Классификация отраслей.		
6	Классификация профессий по предмету и целям.		
7	Классификация профессий по средствам и условиям труда.		
8	Требования к составлению профессиограмм. Профессия, специальность, квалификация		
9	Изучение профессиограмм различных профессий.		
10	Изучение профессиограмм различных профессий.		
11	Определение интересов и склонностей учащихся к определенным видам профессий.		
12	Определение интересов и склонностей учащихся к определенным видам профессий.		
13	Пути получения изучаемых профессий.		
14	Пути получения изучаемых профессий.		
15	Образовательная карта района и области.		
16	Образовательная карта района и области.		
17	Образ «Я» как система представлений о себе. Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности.		
18	Определение уровня самооценки у учащихся.		
19	Понятие профпригодности. Профессионально важные качества.		

	Самовоспитание.		
20	Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности.		
21	Выявление типа темперамента.		
22	Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Наблюдательность. Мышление. Восприятие		
23	Выявление и оценка уровня кратковременной наглядно-образной памяти, внимания, мышления, пространственных представлений.		
24	Учет состояния здоровья при выборе профессии. Работоспособность. Коррекция движений. Глазомер.		
25	Понятие о задатках и способностях личности. Деятельность как важнейшее условие проявления и развития способностей.		
26	Выявление и оценка различных видов способностей.		
27	Компоненты мотивационной сферы-потребности, мотивы, ценностная ориентация.		
28	Знакомство с понятиями «интересы» и «склонности».		
29	Сущность понятий «мотивы», «ценностные ориентации». Условия их формирования.		
30	Значение мотивов деятельности и ценностных ориентаций в профессиональном самоопределении.		
31	Система профессионального образования в России.		
32	Экскурсия в начальные профессиональные образовательные учреждения.		
33	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная деятельность и карьера.		
34	Выявление готовности к обоснованному выбору профиля обучения, профессии и дальнейшего образовательного направления.		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Баева И. А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря): Учеб пособие для учителя-психолога и ученика. — М.:ЦГО, 1996
2. Бендюков М, Соломин И., Диалоги о выборе профессий. — СПб.: Рост, 2001.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов н\д., 1996
4. Кнебель Х. Правильно ли я веду себя при устройстве на работу? «Интерэксперт», М., 1996
5. Курбатов В.И. Стратегия делового успеха. - Ростов н/д. - 1996
6. Махаева О.А., Григорьева Е.Е.Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. — М.: УЦ «Перспектива», 2002
7. Пенкрат Л.В. Мотивы выбора профессии. - Минск, 1986
8. Пиз А. Язык телодвижений. - Нижний Новгород, 1992
9. Подготовка школьников к выбору профессии в условиях районной и городской служб профориентации (сб. науч. трудов) - под ред. С.Н.Чистяковой, М., 1991
- 10.Поляков В.А. Технология карьеры. - М., 1995
- 11.Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. - М., 1991
- 12.Прощицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии. - М., 1995
- 13.Пряжников Н.С. Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. - метод. Пособие 2. - Москва - Воронеж, 1997
- 14.Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. Москва Воронеж, 1996
- 15.Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение в культурно-исторической перспективе. II Вопросы психологии, 1996, Ч 1. С. 62-72
- 16.Психология популярных профессий / Под ред. Л.А.Головей. — СПб.: Речь, 2003
- 17.Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание, - М.:Генезис, 2002