



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 114»

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
протокол от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора
от 28.08.2025 №207

Дополнительная общеобразовательная (профориентационная) программа
«Я и моя будущая профессия»
на 2025-2026 учебный год
Профориентационная направленность

Составитель:
Морозова С.Г
Педагог-психолог

г. Нижний Новгород

2025 год

Аннотация

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (профориентационная программа «Я и моя будущая профессия»)
2.	Название курса	«Я и моя будущая профессия»
3.	Название проводящей организации	МБОУ «Школа №114» город Нижний Новгород, ул.Земляничная д.1а 8(831).....
4.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №114»
5.	Составитель программы	Морозова Светлана Георгиевна
6.	Руководитель программы	Сергеева Ирина Валерьевна, директор МБОУ «Школа №114»
7.	Направленность	Профориентационная
8.	Уровень реализации программы	базовый
9.	Срок	1 учебный год
10.	Возраст	15-16 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Формирование у обучающихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.
13.	Краткое содержание программы	Программа позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, сделать обоснованный выбор профиля, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка.
14.	Вид деятельности по программе	Теоретические и практические занятия
15.	Контроль (формы, периодичность)	Личностные - беседа - дискуссия Метапредметные - мультимедийная презентация - подготовка сообщения, доклада Предметные - работа у доски - работа в парах - групповая работа - индивидуальное задание
16.	Аттестация	Зачет в творческой форме (презентация, сообщение, проект, эссе..и пр.)
17.	Форма проведения занятий	Групповая
18.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей

Формы и режим реализации программы

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель
Групповая	1 год	2	40 мин	36

Аттестация 1 месяц раз в год, в последний обучения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, творческой и других видах деятельности;
- научатся анализировать собственные интересы, склонности, потребности, соотносить их с имеющимися возможностями.

Метапредметные результаты:

- на основе полученной информации, рассмотрев все возможные варианты, смогут самостоятельно принять правильное решение о дальнейшем образовательном маршруте;
- развитие способности к конструктивному общению, саморегуляции, рефлексии.

Предметные результаты:

- ученик получит возможность научиться адекватно оценивать свои способности и готовность к выбранной профессии;
- адекватно иметь представление о себе и своём профессиональном соответствии;
- осознанное решение о направлении дальнейшего обучения
- расширить кругозор о возможных вариантах выбора образовательного маршрута, о мире профессий
- создание условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.
- распределять свое рабочее время

Содержание

Введение. Знакомство. Осознание ценности труда.

Беседа. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему нужно тщательно выбирать себе профессию? Самый надежный способ выбора профессии. Как данный курс может помочь в профессиональном самоопределении. Формула выбора профессии: Хочу, Могу, Надо.

Практическая часть.

- Сочинение «Кто Я?», «Кем я хочу быть?», «Что я хочу знать о себе?»
- Знакомство с правилами поведения в группе.
- Ролевая игра «Убеди предков».

(Цель — помочь учащимся научиться аргументировать свой выбор и отстаивать свою точку зрения).

Раздел 1. Психология личности.

Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.

Беседа. Понятие «темперамент». Особенности темперамента. Роль темперамента в выборе профессии. Важно ли знать свой тип темперамента и его особенности при выборе профессии. Сопоставление типа темперамента с профессиями.

Практическая часть.

- Диагностика типа темперамента. (модификация личностного опросника Г. Айзенка)

Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций.

Беседа. Нужны ли человеку чувства и эмоции? Нужно ли учиться их контролировать?

Практическая часть.

- Упражнение «Нарисуй эмоцию»
- Упражнение «Угадай эмоцию»
- Упражнение «Назови эмоцию»
- Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки)

Тема 3. Стресс и тревожность.

Беседа. Понятия в психологии: стресс и тревожность. Как бороться со стрессом и регулировать своё эмоциональное состояние.

Практическая часть.

- Методика «Определение уровня тревожности»

- Тест «Оценка школьных ситуаций»

Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы.

Беседа. Что такое познавательные процессы? Зачем они нужны человеку? Операции, качества мышления. Особенности интеллектуальной сферы.

Практическая часть.

- Диагностика интеллекта. Тест CFIT Р.Кэттелла

Тема 5. Познавательные процессы. Память и внимание.

Беседа. Основные виды и качества внимания. Виды памяти. Приемы и методы запоминания.

Практическая часть.

- Диагностика зрительной памяти, слуховой и словесно логической.
- Игра «Запомни меня». (Имя, хобби, положительное качество по кругу).

Экскурсия в Учебное заведение (Высшее, профессиональное, средне специальное)

Раздел 2. Мир профессий.

Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии.

Беседа. Что такое классификация профессий. Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова.

Практическая часть.

- Упражнение «Назови профессию»

Тема 2. Определение типа будущей профессии.

Беседа. Какие бывают типы профессий.

Практическая часть.

- Упражнение «По горячим следам»
- Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Тема 3. Пути получения профессии.

Беседа. Способы получения образования: среднее специальное образование, высшее образование. Что такое дистанционная технология обучения.

Практическая часть.

- Методика «Матрица профессионального выбора»

Тема 4. Различные способы поиска работы.

Беседа. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио, телевидении, на улицах и др. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации. Сравнительная характеристика различных способов поиска работы. Рассылка резюме.

Практическая часть.

Создание резюме.

Тема 5. Профессия и здоровье.

Беседа. Четыре группы требований к здоровью человека. Медицинские ограничения профессиональной пригодности.

Практическая часть.

- Методика «Моё здоровье»

Тема 6. Деловые коммуникации.

Беседа. Управление первым впечатлением. Убеждение. Активное слушание

Практическая часть.

- Игра «первое впечатление»

Раздел 3. Профессиональное самоопределение

Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.

Беседа. Что такое склонности и интересы? Важно ли учитывать их при выборе будущей профессии.

Практическая часть.

- Определение интересов и склонностей («ДДО» Е.А. Климова)

Тема 2. Мотивы и потребности.

Беседа. Что такое мотивы и потребности. Пирамида потребностей.

Практическая часть.

- Упражнение «Иерархия потребностей»
- Определение мотивов выбора профессии (анкета)
- Определение мотивации (методика Е. Головахи)

Тема 3. Ошибки в выборе профессии.

Беседа. Типичные ошибки при выборе профессии

Практическая часть.

- Игра «Оптимисты и скептики»

Тема 4. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования.

Построение личного профессионального плана.

Беседа. «Учится никогда не поздно!»

Практическая часть

- Упражнение «Мое самообразование»

Раздел 4. Тема 1. Современный рынок труда.

Мини-лекция о состоянии современного рынка труда. Информация о наиболее востребованных профессиях и о профессиях, которые не востребованы на сегодняшний день. Понятие Безработицы.

Практическая часть.

- Дайджест биография знаменитых людей

Тема 2. Понятие карьера. Виды карьеры.

Беседа. Что такое карьера? Какие личностные качества способствуют карьерному росту. Виды карьеры. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должность.

Практическая часть.

- Профориентационная игра «Пришельцы».

Тема 3. Первый шаг в выборе профессии, выбор профиля обучения.

Беседа. Что необходимо учитывать при выборе своей будущей профессии? Как правильно осуществить выбор профиля дальнейшего обучения? Виды профессионального обучения

Практическая часть.

- Методика «Карта интересов»
- Упражнение «Моя будущая профессия»

Тема 4. Учебные заведения. Классификация.

Лекция. Учебные заведения г. Нижнего Новгорода. Профили обучения»

Практическая часть.

- Самопрезентация учебного заведения

Тема 5. Резюме. Собеседования. Самопрезентация

Лекция. «Особенности составления Резюме. Правила поведения на собеседованиях»

Практическая часть

- Ролевая игра «Мое первое собеседование»

Тема 6. Основы трудового законодательства

Лекция. Документы необходимые для поступления на работу.

Практическая часть.

- Составление профильной карты обучающегося

Тема 7-8. Итоговые занятия.

Защита творческих работ. Составление своего индивидуального образовательного маршрута. Формы самопрезентации для профессионального образования и трудоустройства.

Тема 9

Экскурсия на предприятие.

Тематический план курса.

п/п №	Наименование	Кол-во часов	Дата
1.	Введение. Осознание ценности труда	2 час	02.09 05.09
2.	Раздел 1. Психология личности. Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	2 часа	09.09 12.09
3.	Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций.	2 часа	16.09 19.09
4.	Тема 3. Стресс и тревожность.	2 часа	23.09 26.09
5.	Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы.	2 часа	30.09 03.10
6.	Тема 5. Познавательные процессы. Память и внимание.	2 часа	07.10 10.10
7.	Экскурсия в учебное заведение	3ч	14.10 17.10 21.10
8.	Раздел 2. Мир профессий Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии.	2 часа	24.10 28.10
9.	1.1. Характеристика профессий типа «человек – человек».	1 час	03.11
10.	1.2. Характеристика профессий типа «человек – природа».	1 час	06.11
11.	1.3. Характеристика профессий типа «человек – техника».	1 час	10.11
12.	1.4. Характеристика профессий типа «человек – знаковая система»	1 час	13.11
13.	1.5. Характеристика профессий типа «человек – художественный образ»	1 час	17.11
14.	Тема 2. Определение типа будущей профессии.	2 часа	20.11 24.11
15.	Тема 3. Пути получения профессии	2 часа	27.11 04.12
16.	Тема 4. Различные способы поиска работы	2 часа	08.12 11.12
17.	Тема 5. Профессия и здоровье.	2 часа	15.12 18.12
18.	Тема 6. Деловые коммуникации	4ч	22.12 25.12 29.12 12.01
19.	Раздел 3. Профессиональное самоопределение. Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.	2 часа	15.01 19.01
20.	Тема 2. Мотивы и потребности.	2 часа	22.01 26.01
21.	2.2. Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»).	2 часа	29.01 05.02
22.	2.3. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Профпригодность.	2 часа	09.02 12.02

	Медицинские противопоказания.		
23.	2.4. Социальные проблемы труда, потребности рынка труда в кадрах («надо»).	2 часа	16.02 19.02
24.	Тема 3. Ошибки при выборе профессии	2 часа	26.02 01.03
25.	Тема 4. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Построение личного профессионального плана.	2 часа	04.03 11.03
26.	Раздел 4. Тема 1. Современный рынок труда	2 часа	18.03 22.03
27.	Тема 2. Понятие карьера. Виды карьеры.	2 часа	25.03 29.03
28.	Тема 3. Первый шаг в выборе профессии, выбор профиля обучения.	2 часа	01.04 05.04
29.	Тема 4. Учебные заведения. Классификация.	2ч	08.04 12.04
30.	Тема 5. Резюме. Собеседования. Самопрезентация	3ч	15.04 19.04 22.04
31.	Тема 6. Основы трудового законодательства	4ч	26.04 29.04 03.05 05.05
32.	Тема 7-8. Итоговые занятия	1 час	12.05
33.	Экскурсия на предприятие	2 час	05.05 12.05
34.	Промежуточная аттестация	1 час	15.05
	Итого:	67 часа	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Список используемой литературы

Список литературы для учителя

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л., Ясюкова Л.А. Твой компас на рынке труда. - Санкт-Петербург, 2002.
2. Бачков И. В.
Основы технологии группового тренинга. Психотехники, учебное пособие. — М: Изд-во «Ось-89», 1999.
3. Григорьева Т.Г.
Основы конструктивного общения: Практикум.-2-е изд., - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1999.
4. Григорьева Т.Г.
Основы конструктивного общения: Хрестоматия.-2-е изд., - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1999.
5. Игры - обучение, тренинг, досуг... Под.ред. В.В.Петрусинского. - М: Новая школа, 1994.
6. Информационная подготовка. Образовательный курс профориентационной направленности. 8-9 классы: методическое пособие с электронным сопровождением/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина. М.:Планета, 2011. – 64 с.
7. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. — Обнинск: «Принтер», 1993.
8. Коэн Д.
Язык жестов для лучшего взаимопонимания - М: Изд-во ЭКСМО. - Пресс, 2002.

- 9.Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А.
Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е. изд., стер. - М: Генезис, 1999.
- 10.Куделин А.С.
Как достичь намеченных целей. Краткий путеводитель от того что вы имеете, к тому, чего вы достойны./ Серия «Психологический практикум».-Ростов н/Д: Феникс, 2003.
- 11.Кэррел С. Групповая психотерапия подростков. -СПб: Питер, 2002.
12. ГЛитвак М.Е. Командовать или подчиняться? - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1997.
- 13.Микляева А.В.
Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. -СПб: Изд-во «Речь», 2003.
- 14.И.Микляева А.В.
Я - подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. -СПб: Изд-во «Речь», 2003.
15. Н.Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. - М: Просвещение, 1991.
- 16.Прутченков А.С.
Тренинг коммуникативных умений. Методические разработки занятий. - М: Новая школа, 1993.
- 17.Пряжников Н.С.
Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО: «МОДЭК», 1997.
18. Т.Пряжников Н.С.
Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М: ВАКО, 2005. (Педагогика, психология, управление).
- 19.Психогимнастика в тренинге. Под.ред. Н.Ю.Хрящевой. - СПб: «Ювита», 1999.
20. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. Пор. Ред. Л.М.Митиной).-: Московский психолого-социальный институт, «Флинта», 1998.
- 21.Резапкина Г.В.
Отбор в профильные классы. - М: Генезис, 2005. (Серия «Психолог в школе»).
22. Рязанова Д.В.
Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М: Генезис, 2003.
- 23.Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. -СПб: Речь, 2001.
- 24.Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. Пер. с англ., - М: Генезис, 1999.
- 25.Фопель К.
Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. Пер. с нем. 2-е изд., стер. - М: Генезис, 2000.
- 26.Хартли М. Язык жестов в деловом общении. — М: Изд-во Эксмо, 2003.
27. Человек и профессия. Образовательный курс профориентационной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным сопровождением курса/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина; под ред. Н.Н.Рождественской. – М.:Глобус, 2008. – 101 с.
- Список литературы для учащихся
Бенджов М.А., Соломин И.Л., Яскжова Л.А. Твой компас на рынке труда. - Санкт-Петербург, 2002.
Дневник профессионального самоопределения школьника (информационная подготовка к выбору образования) 8-9 классы/ автор – составитель: Л.Н. Бобровская, О.Ю.Просихина, Е.А.Сапрыкина. М.:Планета, 2011. – 54 с.
Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. - Обнинск: «Принтер», 1993.
4. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. Методическое пособие. - М: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж НПО: «МОДЭК», 1997.

5. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М:

ВАКО, 2005. (Педагогика. Психология. Управление).

6. Резапкина Г.В.

Отбор в профильные классы. - М: Генезис, 2005. (Серия «Психолог в школе»).

Цифровые и электронные образовательные ресурсы

- www.futurejob.ru
- www.prof.biografguru.ru
- www.Porof.ru
- www.shkolniky.ru
- www.profvibor.ru
- www.abitur.su/vibor-professii
- www.kto-kem.ru
- www.rabochee-mesto.com
- www.proforientator.ru
- www.citylib-tyumen.ru

Технические средства обучения

Медиа-проектор, ноутбук, интерактивная доска

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968054

Владелец Сергеева Ирина Валерьевна

Действителен с 03.10.2025 по 03.10.2026