

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Администрация Кировградского муниципального округа
МАОУ СОШ № 9

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР


Малых Е.В.

Протокол № 1

от «28» августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 9


Т.В. Бабушкина

Приказ №84

от «28» августа 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «самоопределение»
на 2025 – 2026 учебный год
10 - 11 классы

Пояснительная записка.

В современных условиях образование рассматривается как социокультурный процесс, в котором происходят формирование мировоззрения и выработка жизненной позиции личности, ценностные трансформации, развиваются способы деятельности, способствующие становлению системы жизненных ориентаций школьников, определяются профессиональные и социальные перспективы личностного развития.

Усиление интереса к проблеме профессионального самоопределения личности как процесса выбора профессии и самореализации в ней обусловлено практическим запросом, сформированным в условиях экономических преобразований, происходящих в нашей стране. Поворот российского образования к личностному и профессиональному развитию в условиях школьного обучения поставил принципиальный вопрос о разностороннем развитии личности школьника. При этом определился очень важный аспект – за школьником закрепился статус субъекта образования и собственной жизни, обладающего индивидуальностью, правом выбора, рефлексией, самоактуализацией.

В условиях модернизации системы отечественного образования в качестве одной из важнейших задач образовательного учреждения стоит создание оптимальных условий профессионального самоопределения личности, способной плодотворно жить в современном обществе и преобразовывать его, самостоятельно принимать верные, жизненно важные решения, позитивно самореализовываться в основных сферах жизнедеятельности, в том числе профессиональной. Системообразующим фактором личностного самоопределения является профессиональное самоопределение, понимаемое в педагогической науке как процесс формирования личностью своего отношения к профессионально-трудовой среде (Е.А. Климов).

Этот длительный процесс согласования внутриличностных и социально-профессиональных потребностей происходит на протяжении всего жизненного и профессионального пути. Эффективность профессионального самоопределения личности зависит от характера педагогического сопровождения данного процесса, управления данным процессом, то есть создания оптимальных условий для самостоятельного, осознанного выбора школьниками будущей профессиональной деятельности.

Старший возраст – возраст ранней юности, один из самых сложных и наиболее важных и ответственных в плане формирования личности периодов, выступает как своеобразная черта между детством и взрослостью, переход к истокам взрослой самостоятельной жизни. Для старшего школьника приобретают особую актуальность задачи личностного и профессионального самоопределения, как определения себя и своего места в мире.

Юношу и девушку волнуют многие серьёзные вопросы: как найти своё место в жизни, выбрать дело в зависимости от своих возможностей и способностей, в чём смысл жизни, как стать настоящим человеком, хорошим семьянином и многое другое. Таким образом, речь идёт о необходимости формирования личности, способной к самоопределению – осознанному выбору, сделанному на основе собственных ценностей.

Личностное самоопределение включает в себя построение целостного замысла жизни, самопроектирование себя в будущем.

При самоопределении необходимо опираться на четыре основных понятия:

1. Профессиональное самоопределение – частный случай личностного. Не может быть осознанного выбора профессии без осознанного выбора жизненного пути, без глубокого

самопознания. Необходимо беседовать о том, как каждая профессия влияет на всю жизнь человека в целом, на стиль его жизни. Необходимо решить для себя: а как же мы будем жить? И только потом выбирать профессию, которая реализует именно такую стратегию жизни. Чтобы ответить на этот вопрос, подростку предстоит пройти длинный путь: Осознать и понять себя, свои способности, желания. Не приходят ли эти желания в противоречие с реальностью. Поставить цели.

2. Понимание себя как индивидуальности. Необходимо изучение себя как личности – познавательные процессы, индивидуальный стиль деятельности, эмоционально волевую сферу деятельности, характер, темперамент.

3. Гибкий и глубокий подход к информации о профессиях. Важно давать учащимся как можно больше критериев классификации профессий, возможность видеть каждую профессию с разных углов зрения. Внутри каждой профессии определить множество специальностей, предполагающие совершенно разные типы деятельности. Важно и объективное представление о профессиях. Здесь необходимо беседовать о типичных мифах о профессии и типичных ловушках профессионального выбора.

4. Активное осуществление сделанных выборов. Выбор профессии, выбор жизненного пути тем и отличается от мечты или фантазии, что должен осуществляться. Осознав, кто я, что хочу, что я умею, подросток должен сделать выбор. Когда сделан выбор, цель поставлена, нужно наметить шаги к её решению и начать их осуществлять. Старшеклассники оказываются перед необходимостью выбора дальнейшего направления собственной деятельности. Ребятам впервые в жизни предстоит совершить столь серьёзный шаг, от которого будет зависеть их дальнейшая судьба, их путь к успеху. И в этом им надо помочь.

Важным направлением развития личности, способной к самореализации, является также наличие мотивации, потребности в саморазвитии и самореализации.

Можно также определить качества, характеризующие личность, способную к самореализации: активность, целеустремлённость, самостоятельность, ответственность за события своей жизни, устойчивость и широта жизненных ценностей.

В современных условиях к конкурентно- способной личности предъявляется ещё одно новое требование – умение восстанавливать свою эмоциональную форму, поддерживать благополучие в состоянии здоровья.

И главный результат нашей работы – успешное жизненное становление человека, во многом связанное с успешным профессиональным самоопределением. А умение обучаться в течение всей жизни, выбирать и обновлять профессиональный путь формируется в школе. Формирование личности, способной к самоопределению и саморазвитию, является одной из важнейших задач современной школы. Однако, данная задача не всегда успешно решается. Одной из причин такой ситуации является недостаток педагогических технологий формирования успешного профессионального и личностного самоопределения.

Оказать ученику поддержку в выборе дальнейшего пути обучения, профессиональном и личностном самоопределении может педагог-психолог, который выступает координатором целостного педагогического процесса.

Нормативно-правовая база внеурочной деятельности в условиях дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ;
- Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13
- «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ»;
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобразования России от 11.02.2000 г. № 101/28-16);
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям образования.
- Приоритетный национальный проект «Образование» (объявлен 5 сентября 2005 г.);
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Пр-271 от 04 февраля 2010 г.);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 -2015 годы (пост. Правительства РФ № 497 от 23 мая 2015 г.);
- Национальная стратегии действий в интересах детей на 2012 -2017 годы (Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 N ИР-352/09);
- СанПиН 2.4.2. 2821 –10 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).

Цель программы: Создание условий, способствующих личностному и профессиональному самоопределению обучающихся.

Основные задачи программы:

- Активизация и развитие процесса самопознания личности учащихся.
- Изучение интересов, потребностей, склонностей старшеклассников, выявление их индивидуальных особенностей;
- Формирование мотивации осознанного и целенаправленного выбора будущей профессии, осознание важных жизненных ценностей;
- Создание индивидуального образовательного маршрута, способствующего личностному и профессиональному самоопределению школьника.

Принципы построения данной программы:

- *толерантность;
 - *сочетание фронтального и индивидуального подхода в воспитании;
- *педагогическое сотрудничество;
- *оптимальность и эффективность;
 - * содействие успешному продвижению школьника в выбранном им виду деятельности.

Методы и приемы, используемые в процессе проведения занятий:

- - информирование (расширение кругозора);
- - психологическая диагностика;
- - работа в парах, тройках;
- - групповая дискуссия;
- - игра;
- - анализ различных ситуаций;
- - проективные рисуночные и вербальные методы.

Диагностические методики

<i>Название методики:</i>	<i>Цель:</i>
Анкета «Ваши профессиональные намерения».	Выявить степень сформированности профессиональных намерений старшеклассников.
«Дифференциально – диагностический опросник».	Выявление профессиональных склонностей учащихся.
Карта интересов Голомштока.	Определение области интересов обучающегося.
Опросник Айзенка.	Определение типа личности, черт характера.
Опросник ОПП (опросник профессиональных предпочтений Л.Н.Кабардовой)	Выявление профессиональных предпочтений выпускников.
Методика изучения коммуникативных и организаторских умений	Определение уровня коммуникативных и организаторских умений обучающихся.
Профессиональный тип личности (Методика Голлонда)	Выявление профессионального типа личности.
Формула темперамента.	Изучение типов темперамента.

Тест «Вы умеете быть счастливым?»	
Методика «Определение сформированности ценностных ориентаций» Б.С. Круглов.	Определение сформированности ценностных ориентаций.

Приёмы и техники (игры, упражнения), используемые на занятиях:

1. Направленные на развитие коммуникативных качеств обучающихся:

«Фраза по кругу», «Наши недостатки», «Карусель», «Общение – это...».

2. Направленные на развитие способности давать и получать обратную связь:

«Я тебя понимаю», «Ассоциации», «Наши недостатки», «Портрет», «Какого я цвета?», «Стул откровений».

3. Направленные на повышение степени самопринятия и самоуважения у обучающихся:

«Самопрезентация», «Кто Я», «12 Я», «Какой Я», «Список ценностей», «Самый – самый», «Моё качество» и другие.

4. Направленные на формирование навыков уверенного поведения:

«Моё поведение», «Сила слова», «Зеркало», «Круг уверенности», «Хозяин».

5. Направленные на развитие способности к достижению намеченных целей:

«Как достигать целей», «Желание», «Требование»,

6. Направленные на формирование временной перспективы:

«Рисуем время», «Рисунок будущего», «Формулируем цель своей жизни»,

7. Игры, упражнения активизации процессов профессионального и личностного самоопределения старшеклассников:

«Оценка своих навыков и способностей», «Угадай профессию», «Назови профессию», «Профессия – специальность», «Цепочка профессий», «Подарок», «Самая – самая», «Профессия на букву...», Рисунок «Моя будущая профессия», «Аукцион», «Презентация профессии», «Мои жизненные и профессиональные планы».

Учебно - тематический план 10 класс

«Самоопределение»

№ п/п	Тема	Общее количество часов
-------	------	------------------------

1.	Понятие о личности.	1
2.	Ценностные ориентации личности.	1
3.	Отношение к окружающим людям.	1
4.	Конструктивное взаимодействие. Тренинг общения.	2
5.	Потребности человека.	1
6.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1
7.	«Два полюса, два материка» Взаимоотношение юношей и девушек.	2
8.	Дружба. Её истоки.	1
9.	Любовь.	1
10.	Законы нравственности.	1
11.	«Семья...Как много в этом слове...»	1
12.	Как стать успешным.	2
4.	Профессиональное самоопределение.	1
5.	Искусство жить. Как быть счастливым.	1
Итого:		17

Содержание программы

10 класс «Самоопределение»

Понятие о личности (1 час).

Формирование и развитие навыков самопознания. Самопознание личностных качеств.

Тестовая методика «Личность».

Ценностные ориентации личности (1 час).

Ценностные ориентации человека. Формирование навыков самовыражения.

Отношение к окружающим людям (1 час).

Оценка стиля межличностного взаимодействия. Тест «Стили взаимодействия с окружающими».

Конструктивное взаимодействие. Тренинг общения (2 часа).

Развитие навыков конструктивного взаимодействия. Игры и упражнения.

Потребности человека (1 час).

Самопознание потребностей. Практическая работа.

Конфликт. Стили разрешения конфликтов (1 час).

Понятие «конфликт». Анализ ситуаций. Основные стили разрешения конфликтов. Тест «Стили разрешения конфликтов»

«Два полюса, два материка» Взаимоотношение юношей и девушек. Гендерный тренинг (2 часа).

Гендерное воспитание подростков; Развитие навыков конструктивного общения, культуры взаимоотношений, умения слушать и высказываться на различные темы, развитие эмпатии.

Дружба. Её истоки (1 час).

Правила настоящей дружбы. Факторы, влияющие на дружеское расположение. Тест «Настоящий друг». Анализ ситуаций.

Любовь (1 час).

Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Дискуссия.

Законы нравственности (1 час).

Нравственная культура. Нравственный выбор. «Золотое правило нравственности». Анализ ситуаций.

Семья. Как много в этом слове (1 час).

Семья. Функции семьи. Методы конструктивного разрешения семейных конфликтов. Разыгрывание ситуаций. Методика «РОП» (ролевые ожидания и притязания в браке).

Как стать успешным (2 часа).

Цель тренинг -игры: повышение у учащихся уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор. Упражнения личностного роста. Профориентационные упражнения.

Профессиональное самоопределение (1 час).

Опросник по построению личной профессиональной перспективы. Профориентационные игры и упражнения.

Искусство жить. Как быть счастливым (1 час).

Составляющие счастья. Правила счастливого человека. Анкета «Счастлив ли Я?»

Учебно - тематический план (11 класс)

«Как стать успешным»

№ п/п	Тема	Общее количество часов
1.	Формула успеха. Кто такие успешные люди.	1

2.	Профессиограмма и анализ профессий.	1
3.	Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе.	1
4.	<u>Диагностический блок.</u> Эмоционально-личностная сфера.	1
5.	Способности.	1
6.	Профессиональные интересы и склонности.	1
7.	Работа с результатами диагностики.	1
8.	<u>Практический блок.</u> Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии .	2
9.	Развитие умения делать выбор и принимать решения	1
10.	Развитие навыков эффективного общения.	1
11.	Десять шагов уверенности в себе.	1
12.	Планирование профессионального пути.	1
13.	Умей владеть собой. Тренинг «Уверенность»	2
14.	На пороге новой жизни.	2
Итого:		17

Содержание программы

11 класс «Как стать успешным»

Формула успеха. Кто такие успешные люди (1 час).

Цели и задачи курса.

Успешность с точки зрения Р Бендлера (НЛП: «принцы» и «лягушки»), Э. Берна (Трансактный анализ: «Я – ОК»).

Успешный человек в современном обществе.

Формула успеха: хочу – могу – надо.

Профессиограмма и анализ профессий (2 часа).

Анализ профессии. Профессиограмма – характеристика профессии, в которой описаны ее способности, содержание и характер труда.

Профессиограммы профессий «юрист», «менеджер» и других (по выбору учащихся).
Формула профессии – последовательность букв, соответствующая описанию профессий.
Самостоятельная работа.

Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе (2 часа).

Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии.

Две поведенческие стратегии – мотив достижения успеха и мотив избегания неудач.
Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру.

Групповая дискуссия на одну из тем:

- Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.

- Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценностями других.

- Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.

- Стабильность и изменчивость структуры ценностей.

Диагностический блок.

Эмоционально-личностная сфера (1 час).

Методика «Определение сформированности ценностных ориентаций» Б.С. Круглов.

Методика «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»

Способности (1 час).

Методика «Краткий отборочный тест» Бузин.

Методика на определение ведущей модальности.

Методика «Призвание».

Профессиональные интересы и склонности (1 час).

Профессиональный тип личности (Методика Голлонда).

Опросник ОПП (опросник профессиональных предпочтений Л.Н.Кабардовой)

Работа с результатами диагностики (1 часа).

Работа с Картой диагностики. Выстраивание профессионально-личностного профиля.

Практический блок.

Цель: научить учащихся применять результаты самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (2 часа).

Упражнение «Я чувствую сейчас...». Упражнение «Кто Я?». Упражнение «Мои сильные и слабые стороны».

Упражнение «Совместное рисование». Сюжетно-ролевая игра «Устраиваемся на работу». Упражнение «Ассоциация с цветом». Упражнение «Скажи мне, кто твой друг». Упражнение «Объявление в газету». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Развитие умения делать выбор и принимать решения (1 час).

Упражнение «Я чувствую сейчас...». Упражнение «Рисунок настроения». Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения». Упражнение «Строительство своей жизни». Упражнение «Дорога в горы». Упражнение «Плюс, минус, интересно». Упражнение «Мое настроение».

Развитие навыков эффективного общения (1 час).

Упражнение «Я чувствую сейчас...». Упражнение «Общение – это...». Упражнение «Очередь». Упражнение «За стеклом». Упражнение «Невербальный подарок». Упражнение «Интонация». Упражнение «Интервью». Упражнение «Карусель». Упражнение «Я тебя понимаю».

Десять шагов уверенности в себе (1 час).

Упражнение «Я чувствую сейчас...». Упражнение «Как выпустить «лишний пар». Упражнение «Как сдавать экзамены». Дыхательно-координационное упражнение «Монетка». Упражнение «Круг уверенности». Упражнение «Свеча». Упражнение «Горячий стул». Упражнение «Десять шагов уверенности в себе».

Планирование профессионального пути (1 час).

Упражнение «Я чувствую сейчас...». Упражнение «Мои цели». Упражнение «Лестница». Проективный рисунок «Я через 10 лет». Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь». Упражнение «Спящий город». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Упражнение «5 шагов». Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии».

Умей владеть собой. Тренинг «Уверенность» (2 часа).

На пороге новой жизни (2 часа).

Упражнение «Я чувствую сейчас...». Упражнение «Без маски». Упражнение «Строительство своей жизни». Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь».

Гарантия прав участников программы осуществляется в соответствии с:

- «Положением о психологической службе»;
- «Этическим кодексом практического психолога»

Ресурсы, необходимые для реализации программы:

- Опирается на собственный опыт старшеклассника.
- Обучать в действии.

Предполагаемые результаты:

- Овладение учащимися психологическими знаниями из области общей психологии, психологии личности, психологии личностного и профессионального самоопределения. Овладение способами самопознания. Осознание старшеклассниками своих личностных качеств, способностей, склонностей и интересов. Расширение внутреннего ресурса и потенциала.
- Сформированность мотивов осознанного и целенаправленного выбора будущей профессии;
- Расширение информационного пространства обучающихся;
- Степень готовности к обучению, уверенности в выборе профессии;
- Умение школьниками соотносить интересы, склонности и способности с выбранной ими профессией;
- Сформированность умений к преодолению стрессовых состояний

- Степень готовности воспитанника к решению проблем, связанных с построением личного и профессионального плана;
- Самоопределение выпускника школы.

Список литературы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. –СПб.: Питер, 2003.
2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. М.: ВАКО, 2004. (Педагогика. Психология. Управление)
3. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей; Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично; Как перестать беспокоиться и начать жить: Пер. с англ. –М., 1990.
4. Климов Е.А. Как выбирать профессию? –М., 1990.
5. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 3. –М.: Просвещение, 1994.
6. Прощицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии. –М., 1995.
7. Пряжников Н.С. Игровые профорientационные упражнения. – М.: «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «Модэк», 1997.
8. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личного самоопределения. Учебно–методическое пособие –М.: изд. Московского психолого – социального института; Воронеж: издательство НПО «МОДЕК», 2002.
9. Психология популярных профессий/ под ред. Л.А. Головей- СПб.: «РЕЧЬ», 2003.
10. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков.-М.:Генезис,2000.
11. Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала-М.: издательство ВЛАДОС- ПРЕСС,2003.
12. Савченко М.Ю. Профорientация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11класс).Практическое руководство для классных руководителей и психологов/Под науч. ред. Л.А.Обуховой.- М.:ВАКО, 2005. (Педагогика. Психология. Управление).
13. Селевко Г.К. Соловьёва О.Ю. Найди свой путь. Учебное пособие для предпрофильного обучения.Москва, 2007.
14. Твоя профессиональная карьера: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учре-ждений/М.С.Гудкин, п.С. пернер, г.Ф. Михальченко и др. под редакцией Н.С.Чистяковой, Т.И.Шалавиной.-М.:Просвещение, 2003.
15. Фопель К. Психология группы: рабочие материалы для ведущего; практическое пособие/пер. с немецкого 3 изд.- М.:ГЕНЕЗИС, 2001.