ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 23.06.2026 г. № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 23.06. 2026 г. №40
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
_____ / Федорова Л. А. /

Дополнительная общеразвивающая программа «Я и моя профессия»

Срок освоения: 144 академических часа
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Разработчик программы:
Калинина Дария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга
Подписано электронной подписью
01.09.2026 11:37
директор
Федорова Лолита Анатольевна
7804140160-15-1792572800-20261021-293-3-1153-20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Данная программа имеет *социально-гуманитарную направленность*.

Обоснование.

Программа направлена на раскрытие личностного потенциала учащихся в аспекте их возможной будущей профессиональной деятельности с учетом современных социально-экономических условий.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки. Возраст 11-15 лет.

Обучение по данной программы не предусматривает наличия какой-либо специальной подготовки или требований, предъявляемых к обучающимся.

Актуальность программы.

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года подчёркивает важность адресной поддержки учащихся, испытывающих трудности в обучении и общении. Профориентационные программы в системе дополнительного образования помогают таким детям социализироваться, раскрыть свои способности и осознанно выбрать профессию, опираясь на традиционные российские ценности, такие как служение обществу и профессиональное мастерство.

Уровень освоения программы – обшекультурный.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год и на 144 академических часа.

Цель.

Цель программы состоит в развитии личности и ее социализации через профориентацию.

Задачи.

- Обучающие.
  - Расширить знания о профессиях;
  - Научить работать с информацией;
  - Привить понимание значения учебных предметов;
  - Обучить планированию профессиональной карьеры;
  - Обучить следующим понятиям: психологические особенности личности, самоопределение, профессиональные интересы и склонности, способности, профессия, профессиональная пригодность, проектирование профессионального жизненного пути, карьера и виды карьеры, профпригодность, компенсация способностей, рынок труда.

- Развивающие.
  - Обучение навыкам формулирования своих мыслей и публичных выступлений;
  - Развитие у обучающихся навыков самопознания и рефлексии;
  - Формирование уверенности учащихся в себе и в собственных силах;
  - Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими);

- Воспитательные.
  - Формирование положительного и осознанного отношения к созидательной трудовой деятельности;
  - Пробуждение потребности в самосовершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- положительное отношение к себе и созидательной трудовой деятельности,
- потребность в самосовершенствовании.

Метапредметные результаты:

- умение формулировать свои мысли и высказывать их,
- способность понимать и осознавать особенности своей личности,
- уверенность в своих силах,
- развитый социальный интеллект.

Предметные результаты:

- Знание профессий и их классификации;
- Умение работать с информацией;
- Понимание значения учебных предметов;
- Знание смысла и содержания основных понятий: психологические особенности личности, самоопределение, профессиональные интересы и склонности, способности, профессия, профессиональная пригодность, проектирование профессионального жизненного пути, карьера и виды карьеры, профпригодность, компенсация способностей, рынок труда;
- На основе полученных знаний умение: выявлять свои способности и профессиональные интересы, определять соответствие выбранной профессии своим личностным особенностям и запросам рынка труда, ориентироваться в многообразии профессий, составлять личный профессиональный план.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности: занятия, посвященные общественно значимым профессиям, их важности для всех членов общества, презентации по отдельным профессиям для младших школьников;
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся: занятия, посвященные истории и основным аспектам профессии врача, важности и необходимости профилактических мер для сбережения и укрепления здоровья; профилактика употребления психоактивных веществ;

3 Направленные на профориентацию: основная часть программы, занятия с приглашенными специалистами.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа состоит из 4 модулей: «Что я знаю о себе?», «Мир профессий», «Хочу-могу-надо», «Как выбрать профессию?».

В 1 блоке учащиеся получают представление о понятии «личность», ее основных характеристиках, проходят разноплановую личностную диагностику, направленную на выявление личностных особенностей и склонностей. Особенности личности обучающихся и результаты диагностики рассматриваются в контексте возможной будущей профессиональной деятельности.

Во 2 блоке изучается многообразие и классификация профессий, а также требования и противопоказания к различным видам профессий. Учащиеся учатся сопоставлять свои личностные особенности и интересы со спецификой изучаемых профессий.

В 3 блоке рассматриваются современные требования рынка труда, а также разнообразие учебных заведений, готовящих востребованных специалистов; проводятся параллели и отмечается преемственность изучения отдельных учебных предметов в школе и будущего образования и профессиональной деятельности. Изучая темы данного блока, учащиеся учатся сопоставлять свои индивидуальные способности, интересы и потребности современного рынка труда.

В 4 блоке происходит систематизация полученных ранее знаний о себе, различных профессиях, требованиях рынка труда, и на ее основе изучаются основные стратегии выбора профессии. Изучаются такие понятия, как осознанность выбора, ответственность, выбор жизненного пути, карьера и т.д.

Формы организации занятий.

Программа предусматривает как групповые (72 академических часа), так и индивидуальные (72 академических часа) аудиторные занятия. Основной теоретический материал и отработка необходимых умений происходит в рамках групповых занятий. На индивидуальных занятиях проводится дополнительная диагностика и коррекционная работа с отдельными учащимися по мере необходимости.

Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности является учебное занятие, как традиционное, так и различные его формы: игры, конкурсы, круглый стол, тренинги, подготовка газеты, а также индивидуальные занятия (диагностика и коррекция).

Формы организации деятельности учащихся.

На занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять

одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

• коллективная организация проблемно - поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (подготовка газеты);

• индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы.

Оснащение	Кол-во
Рабочий кабинет	1
Персональный компьютер	1
Проектор	1
Парты	10
Стулья	20
Канцелярские принадлежности	

Кадровое обеспечение: занятие проводит педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Индивидуальные занятия	70		70	Индивидуальные тесты, выполнение упражнений
3.	Что я знаю о себе?	22	4	18	Письменный опрос
4.	Мир профессий	30	4	26	Игра «Угадай профессию»
5.	Хочу-могу-надо.	8	2	6	Круглый стол
6.	Как выбрать профессию?	8	2	6	Виртуальная экскурсия
7.	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
	Итого	144	13	131	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи.

- Обучающие.
  - Расширить знания о профессиях;
  - Научить работать с информацией;
  - Привить понимание значения учебных предметов;
  - Обучить планированию профессиональной карьеры;
  - Обучить следующим понятиям: психологические особенности личности, самоопределение, профессиональные интересы и склонности, способности, профессия, профессиональная пригодность, проектирование профессионального жизненного пути, карьера и виды карьеры, профпригодность, компенсация способностей, рынок труда.

- Развивающие.
  - Обучение навыкам формулирования своих мыслей и публичных выступлений;
  - Развитие у обучающихся навыков самопознания и рефлексии;
  - Формирование уверенности учащихся в себе и в собственных силах;
  - Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими);

- Воспитательные.
  - Формирование положительного и осознанного отношения к созидательной трудовой деятельности;
  - Пробуждение потребности в самосовершенствовании.

Содержание
ДОП «Я и моя профессия»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.

Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности. Правила поведения в кабинетах повышенной опасности. Пожарная безопасность. Электробезопасность.

Практика. Тренинг «Знакомство».

Тема 2. Индивидуальные занятия.

Практика. Изучение мотивационной сферы учащихся (по М.В.Матюхиной); диагностика темперамента по Г.Айзенку; тест интеллектуальной лабильности С.Н. Костроминой; диагностика по методике «Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда»

Тема 3. Что я знаю о себе?

Теория. Что такое личность. Как она формируется. Свойства личности. Характер. Понятие индивидуальности. Понятие толерантности.

Природная основа личности. Понятие темперамента. Свойства темперамента. Типы темперамента, их особенности.

Понятие мотива, потребностей. Разнообразие мотивов. Мотивы внешние и внутренние. Пирамида потребностей А.Маслоу.

Понятие способностей. Общие и специальные способности. Виды специальных способностей (по видам деятельности). Условия проявления и развития способностей.
Качества личности, необходимые для выполнения различной работы. Понятие профессиональной пригодности.
Практика. Диагностика характерологических особенностей личности (тест Т.В.Матолина). Диагностика технических способностей (Тест механической понятливости Беннета), диагностика креативных способностей. Диагностика типа мышления. Тренинг личностного развития. Тренинг «Темперамент и профессия». Тренинг повышения мотивации подростков. Тренинг развития творческих способностей.

Тема 4. Мир профессий.

Теория. Понятие «Профессия». Классификации профессий. Классификация профессий по предмету труда. Классификация профессий Дж. Холланда. Понятия: «специальность», «специализация», «квалификация», «должность».
Многообразие профессий «человек-человек».
Особенности группы профессий «человек-знак».
Особенности профессий типа «человек-художественный образ».
Особенности группы профессий «человек-техника».
Особенности профессий типа «человек-природа».
Специфика профессий типа «человек-бизнес».
Практика. Диагностика по методике «Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда». Тестирование по методике «Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова». Диагностика стрессоустойчивости и ведущих способов адаптации к стрессу. Диагностика психологической готовности к предпринимательской деятельности. Тренинг на развитие активного слушания и эмпатии. Тренинг на развитие внимания. Тренинг креативности.

Тема 5. Хочу-могу-надо.

Теория. Что такое формула «Хочу-могу-надо» Е.Климова. Понятие рынка труда. Функции рынка труда. Классификация рынков труда. Понятие востребованности профессии. Учреждения профессионального образования. Государственные образовательные стандарты. Начальное, среднее, высшее профессиональное образование. Профессиональные училища и лицеи. Техникумы и колледжи. Формы и сроки обучения. Правила поступления. Программы современной занятости для молодежи.
Практика. Диагностика по опроснику профессиональных склонностей Л.Йовайши. Психогеометрический тест. Деловая игра «Биржа труда». Профориентационные игры: «Цепочка профессий», «Автопортрет» и др. Тренинг по повышению мотивации.

Тема 6. Как выбрать профессию?

Теория. Понятие самооценки как отправной точки для достижения успеха. Что влияет на самооценку. Виды самооценки. Способы повышения уровня самооценки. Понятие коммуникации. Понятие конфликта. Стадии конфликта. Пути разрешения конфликта. Положительные стороны конфликта. Коммуникабельность. Понятие цели. Мечты, желания, планы. Что влияет на выбор профессии? Типичные ошибки при выборе профессии.
Практика. Диагностика уровня самооценки (методика Г. Н. Казанцевой). Тренинг повышения самооценки. Тест «Экспресс-диагностика выявления уровня конфликтности» (автор О. Л. Гончарова). Тренинг «Составление плана по выбору профессии».

Тема 7. Итоговое занятие.

Теория. Обсуждение
Практика. Итоговое тестирование.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- положительное отношение к себе и созидательной трудовой деятельности,
- потребность в самосовершенствовании.

Метапредметные результаты:

- умение формулировать свои мысли и высказывать их,
- способность понимать и осознавать особенности своей личности,
- уверенность в своих силах,
- развитый социальный интеллект.

Предметные результаты:

- Знание профессий и их классификации;
- Умение работать с информацией;
- Понимание значения учебных предметов;
- Знание смысла и содержания основных понятий: психологические особенности личности, самоопределение, профессиональные интересы и склонности, способности, профессия, профессиональная пригодность, проектирование профессионального жизненного пути, карьера и виды карьеры, профпригодность, компенсация способностей, рынок труда;
- На основе полученных знаний умение: выявлять свои способности и профессиональные интересы, определять соответствие выбранной профессии своим личностным особенностям и запросам рынка труда, ориентироваться в многообразии профессий, составлять личный профессиональный план.

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые практики, технологии и методы.

Методы арт-терапии, просмотр и анализ видеоматериалов, здоровье сберегающие технологии, тренинги, материалы всероссийского проекта «Билет в будущее».

Дидактические средства.

Наглядные пособия, проектор, ноутбук, подборка видеоматериалов по темам программы.

Электронные образовательные ресурсы:

1. ПроеКТОриЯ https://proektoria.online/lessons
2. Атлас новых профессий http://atlas100.ru/
3. Билет в будущее http://bilet-help.worldskills.ru/
4. Навигатум: https://navigatum.ru/
5. Профориентация. ЕГЭ-ГИА. Тестирование(профориентация, подготовка к ГИА, ЕГЭ, тесты, профессии, аналитика https://proforientatsia.ru/
6. Универсариум -система электронного образования https://universarium.org/
7. Просветительский проект Лекториум https://www.lektorium.tv

Информационные источники:

Список литературы:

1. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее... Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов. - М.: Генезис, 2012
2. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: учеб.-метод. Пособие / Н.С. Пряжников, М.:МОДЭК, 2018. 392 с.
3. Пряжников Н.С. Активизирующая профконсультация: теория, методы, программы. - Академия, 2014
4. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. М. : МОДЭК, 2018. 464 с.
5. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2021. 96 с.

Интернет-источники:
https://ped-kopilka.ru/,
https://infourok.ru/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

Выполнение тестирования. Приложение 1.

Текущий контроль

Модуль «Что я знаю о себе?» - письменный опрос. Приложение 2.

Модуль «Мир профессий» - игра Угадай профессию. Приложение 3.

Модуль «Хочу-могу-надо» - Круглый стол. Приложение 4.

Модуль «Как выбрать профессию?» - виртуальная экскурсия в Горный Университет на сайте.

Итоговый контроль

На итоговом занятии учащиеся повторно выполняют входное тестирование. Приложение 1.

В течение года возможно анкетирование как детей, так и родителей с целью выявления уровня удовлетворенности программой.