

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 218»

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

 К. И. Палкина

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

/ А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 733/2-09

ПРОГРАММА

«Мой выбор – моё будущее»

По профессиональному ориентированию 9-ти классников

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Петрова О.А.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Актуальность. 9 класс — переломный момент в жизни подростка. После окончания основной школы ему предстоит сделать первый серьезный жизненный выбор: продолжить обучение в 10-м классе или поступить в колледж, техникум, училище. По данным статистики, значительная часть выпускников 9-х классов испытывает трудности с профессиональным самоопределением: они не знают своих склонностей, плохо ориентируются в мире профессий, подвержены влиянию случайных факторов. При этом грамотно построенная профориентационная работа в этом возрасте не только помогает с выбором профессии, но и уберегает подростков от необдуманных шагов, формирует оптимистичную жизненную перспективу.

Профессиональное самоопределение в 9 классе — это не разовое событие, а процесс, в котором важно сочетать три ключевых компонента: «ХОЧУ» (интересы и склонности), «МОГУ» (способности и возможности) и «НАДО» (востребованность на рынке труда). Задача педагога-психолога — помочь подростку осознать эти три составляющие и сделать осознанный, а не случайный выбор.

Цель программы: психологическое сопровождение профессионального самоопределения учащихся 9-х классов, формирование осознанного подхода к выбору дальнейшего образовательного и профессионального маршрута.

Задачи программы:

1. **Психологическое просвещение** — расширение знаний учащихся о мире профессий, современном рынке труда, системе профессионального образования (колледжи, техникумы, 10-й класс).
2. **Психологическая диагностика** — изучение интересов, склонностей, способностей, личностных особенностей учащихся, их готовности к профессиональному самоопределению.
3. **Развивающая работа** — формирование адекватной самооценки, навыков самоанализа, умения соотносить свои особенности с требованиями профессии.
4. **Консультационная поддержка** — индивидуальное и групповое консультирование учащихся и их родителей по вопросам профессионального выбора.

Организационно-методические основы

Формат проведения: групповые занятия с учащимися 9-х классов, **1 раз в месяц**, продолжительность 1 академический час (35–40 минут). Программа рассчитана на **9 занятий** (один учебный год).

Оптимальная численность группы: 25–30 человек (учебный класс).

Формы работы:

- Мини-лекции и беседы
- Психологические диагностики и самодиагностика

- Профориентационные игры и упражнения
- Дискуссии и анализ конкретных ситуаций (кейсы)
- Моделирование профессиональных ситуаций
- Встречи с представителями профессий (по возможности)

Принципы работы:

- Добровольность участия в диагностических процедурах
- Конфиденциальность результатов
- Активность и вовлеченность учащихся
- Практическая направленность занятий

Тематический план занятий

Программа построена по модульному принципу и включает 3 содержательных блока:

Блок	Название	Количество занятий
Блок 1	«Познай себя»	3 занятия
Блок 2	«Мир профессий и я в нём»	3 занятия
Блок 3	«Мой профессиональный маршрут»	3 занятия

Календарный график проведения занятий (1 раз в месяц):

Месяц	№ занятия	Тема занятия
Сентябрь	Занятие 1	«Введение в мир профессий. Кто я и что я могу»
Октябрь	Занятие 2	«Мои интересы и склонности»
Ноябрь	Занятие 3	«Мои способности и профессионально важные качества»
Декабрь	Занятие 4	«Что такое профессия? Классификация профессий»
Январь	Занятие 5	«Современный рынок труда и профессиональные среды»
Февраль	Занятие 6	«Формула "ХОЧУ-МОГУ-НАДО"»
Март	Занятие 7	«Дороги после 9-го класса: 10-й класс или колледж?»
Апрель	Занятие 8	«Профессиограмма и профессиограмма профессий»
Май	Занятие 9	«Мой личный профессиональный план» (финальное)

Содержание занятий

Блок 1. «Познай себя» (3 занятия)

Цель блока: Формирование у учащихся адекватного представления о себе, своих интересах, склонностях и личностных особенностях как основы для профессионального самоопределения.

Занятие 1. «Введение в мир профессий. Кто я и что я могу»

Цель: Знакомство с программой курса, создание мотивации к профессиональному самоопределению, первичная диагностика готовности к выбору профессии, осознание собственных личностных качеств.

План:

1. **Вводная часть (8 мин).**
 - Приветствие. Обсуждение целей и задач курса.
 - Правила работы в группе.
 - Беседа: «Почему выбор профессии так важен?». Акцент на том, что оптимистичная профессиональная перспектива помогает подросткам избегать необдуманных шагов.
2. **Основная часть (22 мин).**
 - **Входная диагностика.** Проведение анкеты для выявления готовности школьников к выбору профессии (авторская разработка или адаптированная методика). Анкета позволяет оценить, насколько учащийся задумывался о будущем, информирован о профессиях, знает свои склонности.
 - **Упражнение «Мои ожидания».** Учащиеся на стикерах записывают, что они хотят получить от этих занятий, и приклеивают на плакат «Дерево ожиданий». Обсуждение.
 - **Упражнение «Кто я?».** Учащимся предлагается 10 раз ответить на вопрос «Кто я?» (например, «Я — сын», «Я — ученик», «Я — футболист», «Я — веселый»). Обсуждение: какие ответы давались легко, какие — сложно.
3. **Заключительная часть (8 мин).**
 - Краткая рефлексия: «Что для меня было новым сегодня?».
 - Домашнее задание: подумать и записать 3 профессии, которые кажутся интересными.

Занятие 2. «Мои интересы и склонности»

Цель: Диагностика профессиональных интересов и склонностей, знакомство с понятием профессиональной направленности.

План:

1. **Вводная часть (4 мин).**
 - Приветствие. Обсуждение впечатлений от домашнего задания.
2. **Основная часть (26 мин).**
 - **Диагностика.** Проведение методики «Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)» Е.А. Климова. Эта методика позволяет выявить склонность к одному из пяти типов профессий: «Человек—человек»,

«Человек–техника», «Человек–знаковая система», «Человек–природа», «Человек–художественный образ».

- **Обработка и обсуждение результатов.** Психолог знакомит учащихся с классификацией профессий по Климову, каждый подсчитывает свои результаты. Обсуждение: «Соответствуют ли результаты моему представлению о себе?».

- **Упражнение «Ассоциации».** Ведущий называет профессию, учащиеся называют первую ассоциацию (цвет, предмет, действие). Игра помогает расширить представление о профессиях.

3. **Заключительная часть (8 мин).**

- **Рефлексия:** «Какой тип профессий оказался для меня наиболее близким?».

- **Домашнее задание:** выбрать 2–3 профессии из своего предпочтительного типа и найти о них информацию.

Занятие 3. «Мои способности и профессионально важные качества»

Цель: Осознание учащимися своих способностей и их связи с профессиональным выбором, знакомство с понятием «профессионально важные качества» (ПВК).

План:

1. **Вводная часть (4 мин).**

- Приветствие. Обсуждение профессий, найденных дома.

2. **Основная часть (26 мин).**

- **Упражнение «Мои способности».** Учащимся предлагается список способностей (математические, лингвистические, коммуникативные, организаторские, художественные, технические и др.). Каждый отмечает те, которые у него развиты, а затем — те, которые хотел бы развить. Обсуждение в парах.

- **Мини-лекция «Что такое профессионально важные качества».** Объяснение, что каждая профессия требует определенного набора качеств (например, внимательность и усидчивость для бухгалтера, коммуникабельность для менеджера). Обсуждение, как школьные успехи связаны с будущей профессией.

- **Диагностика.** Проведение методики «**Тип мышления**» (в модификации Г. Резапкиной) для выявления преобладающего типа мышления.

- **Обсуждение:** «Соответствует ли мой тип мышления профессиям, которые меня интересуют?».

3. **Заключительная часть (8 мин).**

- **Рефлексия:** «Какие свои способности я хотел бы развить?».

- **Домашнее задание:** подумать, какие профессии подходят под мои способности.

Блок 2. «Мир профессий и я в нём» (3 занятия)

Цель блока: Ознакомление учащихся с многообразием мира профессий, современным рынком труда, классификацией профессий, освоение формулы осознанного выбора.

Занятие 4. «Что такое профессия? Классификация профессий»

Цель: Знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность», классификацией профессий по Климову, формирование представлений о мире труда.

План:

1. **Вводная часть (4 мин).**
 - Приветствие. Проверка домашнего задания.
2. **Основная часть (26 мин).**
 - **Мини-лекция.** Понятия «профессия», «специальность», «квалификация», «должность». Чем они отличаются? Классификация профессий Е.А. Климова: предмет труда (5 типов), орудия труда, условия труда.
 - **Игра «Угадай профессию».** Ведущий описывает профессию, называя предмет труда, орудия и условия. Учащиеся угадывают. Игра закрепляет знания о типах профессий.
 - **Упражнение «Календарь профессий».** Каждый месяц — профессия. Учащиеся называют профессии на каждую букву алфавита или месяца.
3. **Заключительная часть (8 мин).**
 - Рефлексия: «Какой тип профессий для меня наиболее понятен?».
 - Домашнее задание: найти информацию о профессиях, связанных с одним из изученных типов.

Занятие 5. «Современный рынок труда и профессиональные среды»

Цель: Знакомство с современными профессиональными средами, востребованными профессиями на рынке труда, тенденциями рынка труда.

План:

1. **Вводная часть (4 мин).**
 - Приветствие. Обсуждение профессий, найденных дома.
2. **Основная часть (26 мин).**
 - **Мини-лекция «Современный рынок труда».** Какие профессии сегодня востребованы? Какие исчезают? Какие появляются? Обсуждение сред: Умная, Аграрная, Безопасная, Индустриальная, Социальная, Креативная, Здоровая, Комфортная, Деловая.
 - **Игра «Самая-самая профессия».** Ведущий называет качество (самая денежная, самая опасная, самая творческая, самая редкая), учащиеся называют профессии.
 - **Обсуждение кейса.** Ситуация: «В городе открывается новый завод, требуются специалисты. Какие профессии будут востребованы, где их получить?».

3. **Заключительная часть (8 мин).**

- Рефлексия: «Какие профессии из новых сфер меня заинтересовали?».
- Домашнее задание: узнать, какие профессии востребованы в родном городе/регионе.

Занятие 6. «Формула "ХОЧУ-МОГУ-НАДО"»

Цель: Освоение ключевой формулы выбора профессии, анализ собственных интересов, способностей и востребованности.

План:

1. **Вводная часть (4 мин).**
 - Приветствие. Обсуждение востребованных профессий в регионе.
2. **Основная часть (26 мин).**
 - **Мини-лекция «ХОЧУ-МОГУ-НАДО».** Разбор трёх компонентов выбора профессии:
 - **«ХОЧУ»** — интересы, склонности, желания.
 - **«МОГУ»** — способности, знания, здоровье.
 - **«НАДО»** — востребованность, рынок труда, зарплата.
 - **Практическая работа «Моя формула».** Учащиеся заполняют таблицу:

ХОЧУ	МОГУ	НАДО
(что мне интересно?)	(что я умею?)	(какие профессии востребованы?)

Обсуждение: насколько совпадают все три компонента? Что делать, если совпадения нет?

- **Упражнение «Ошибки при выборе профессии».** Обсуждение типичных ошибок: выбор «за компанию», мнение родителей, престижность, недооценка своих возможностей.

3. **Заключительная часть (8 мин).**

- Рефлексия: «Какой из компонентов формулы для меня самый сложный?».
- Домашнее задание: найти профессию, в которой идеально совпадают ХОЧУ, МОГУ и НАДО (для меня).

Блок 3. «Мой профессиональный маршрут» (3 занятия)

Цель блока: Интеграция полученных знаний, знакомство с системой профессионального образования, составление индивидуального профессионального плана, подготовка к осознанному выбору.

Занятие 7. «Дороги после 9-го класса: 10-й класс или колледж?»

Цель: Информирование учащихся о путях получения профессионального образования после 9 класса, помощь в осознанном выборе образовательной траектории.

План:

1. **Вводная часть (4 мин).**
 - Приветствие. Обсуждение домашнего задания.
2. **Основная часть (26 мин).**
 - **Мини-лекция «Образовательные траектории после 9 класса».** Два основных пути:
 - **10-й класс** — продолжение школьного образования, подготовка к ЕГЭ, поступление в вуз.
 - **Колледж/техникум** — получение среднего профессионального образования (СПО), выход на рынок труда раньше, возможность поступления в вуз после колледжа.
 - **Анализ преимуществ и сложностей каждого пути.** Что важнее: высшее образование или раннее начало профессиональной карьеры?
 - **Практическая работа «Мои варианты».** Учащиеся записывают 2–3 варианта продолжения обучения и аргументы за и против каждого.
 - **Дискуссия «Что важнее при поступлении: баллы или мотивация?».**
3. **Заключительная часть (8 мин).**
 - Рефлексия: «Какой путь мне кажется более подходящим и почему?».
 - Домашнее задание: изучить 2–3 учебных заведения (школу и колледж) по интересующей специальности.

Занятие 8. «Профессиограмма: разбираем профессию на части»

Цель: Знакомство с понятием «профессиограмма», отработка навыка анализа профессии, знакомство с цифровыми профориентационными ресурсами.

План:

1. **Вводная часть (4 мин).**
 - Приветствие. Обсуждение информации об учебных заведениях.
2. **Основная часть (26 мин).**
 - **Мини-лекция «Что такое профессиограмма».** Структура профессиограммы: содержание труда, условия труда, требования к специалисту, пути получения профессии, перспективы карьерного роста.
 - **Практическая работа «Составляем профессиограмму».** Учащиеся работают с выбранной профессией, заполняют бланк профессиограммы (по образцу, предоставленному психологом).
 - **Обзор цифровых ресурсов.** Платформа «Билет в будущее» (bvbinfo.ru) — возможности личного кабинета, профориентационные диагностики. Другие ресурсы: «Проектория», «Атлас новых профессий».
 - **Обсуждение в парах.** Учащиеся рассказывают друг другу о своей профессии, слушатель задает уточняющие вопросы.
3. **Заключительная часть (8 мин).**
 - Рефлексия: «Насколько выбранная профессия соответствует моим возможностям?».

- Домашнее задание: пройти 1–2 диагностики на платформе «Билет в будущее»; найти информацию об учебных заведениях, где можно получить выбранную профессию.

Занятие 9. «Мой личный профессиональный план» (финальное)

Цель: Составление учащимися индивидуального профессионального плана (ЛПП), подведение итогов, закрепление уверенности в собственном выборе, создание позитивного настроения на будущее.

План:

- 1. Вводная часть (8 мин).**
 - Приветствие. Упражнение «Круг достижений» — каждый участник называет одно свое открытие за время курса.
- 2. Основная часть (22 мин).**
 - **Мини-лекция «Что такое личный профессиональный план».** Структура ЛПП:
 - Профессия / направление обучения.
 - Учебное заведение (или несколько вариантов).
 - Предметы для сдачи (ОГЭ, вступительные).
 - Запасные варианты.
 - Что нужно делать уже сейчас для достижения цели.
 - **Практическая работа «Составляем ЛПП».** Учащиеся заполняют бланк ЛПП, используя информацию со всех предыдущих занятий.
 - **Упражнение «Я через 10 лет».** Учащиеся представляют себе жизнь через 10 лет: где я живу, кем работаю, что умею. Рисуют или пишут мини-сочинение на эту тему.
 - **Обсуждение «Что я могу сделать уже сегодня для своего будущего?».** Учащиеся называют конкретные шаги (подготовка к ОГЭ, изучение предметов, посещение дней открытых дверей).
 - **Дискуссия «Почему важно не бояться ошибок?».**
- 3. Заключительная часть (8 мин).**
 - **Ритуал завершения.** Учащимся раздаются памятки с основными выводами курса и рекомендациями.
 - **Напутствие.** Психолог подводит итог: «Выбор профессии — это процесс, а не точка. Вы можете меняться, пробовать новое, ошибаться. Самое важное — делать выбор осознанно».
 - Заполнение анкеты обратной связи по программе.

Методическое обеспечение

Диагностический инструментарий:

Методика	Назначение
Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова	Выявление склонности к типам профессий
«Тип мышления» (модификация Г. Резапкиной)	Определение преобладающего типа мышления
Опросник профессиональных склонностей Л. Йоваши (модификация Г. Резапкиной)	Выявление профессиональных склонностей
Анкета для выявления готовности к выбору профессии	Оценка осознанности выбора
«Карта интересов» А. Голомштока (модификация «Профиль»)	Выявление профессиональных интересов

Методы и формы работы, используемые в программе:

Метод	Назначение	Пример из программы
Мини-лекция	Передача теоретических знаний	Классификация профессий, формула ХОЧУ-МОГУ-НАДО
Психологическая диагностика	Изучение интересов, способностей, особенностей	ДДО, «Тип мышления»
Профориентационные игры	Активизация знаний о профессиях в игровой форме	«Ассоциации», «Самая-самая профессия»
Упражнения	Отработка навыков самоанализа и самопознания	«Образ "Я"», «Мои способности»
Групповая дискуссия	Развитие навыков аргументации и рефлексии	«Ошибки при выборе профессии»
Практическая работа	Формирование навыков планирования	Составление профессиограммы, ЛПП
Профессиональные пробы	Приближение к реальной профессиональной деятельности	Моделирование профессиональных ситуаций
Кейс-анализ	Разбор жизненных ситуаций	Ситуация с открытием завода

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- Значение профессионального самоопределения и его роль в жизни человека.
- Классификацию профессий по Е.А. Климову (5 типов).
- Правила выбора профессии: формулу «ХОЧУ-МОГУ-НАДО».
- Современный рынок труда, востребованные и перспективные профессии.
- Основные пути получения профессионального образования после 9 класса.
- Правила составления личного профессионального плана.

Учащиеся должны уметь:

- Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии.
- Анализировать информацию о профессиях по основным признакам.
- Составлять личный профессиональный план.
- Пользоваться цифровыми профориентационными ресурсами (платформа «Билет в будущее»).
- Принимать осознанное решение о выборе образовательного маршрута после 9 класса.

Личностные результаты (по ФГОС):

- Сформированность ответственного отношения к выбору профессиональной деятельности.
- Адекватная самооценка и реалистичное восприятие своих возможностей.
- Мотивация к саморазвитию и профессиональному самосовершенствованию.
- Способность к рефлексии и самоанализу.

Работа с родителями

Эффективность профориентационной работы значительно повышается при включении родителей. Рекомендуется:

1. **Родительское собрание по профориентации** (в начале курса). Тема: «Как помочь ребенку выбрать профессию?». Информирование о целях и задачах программы, роли семьи в профессиональном самоопределении, обсуждение типичных ошибок родителей.

2. **Индивидуальные консультации** для родителей по результатам диагностики. Обсуждение интересов, склонностей, способностей ребенка; информирование о возможных образовательных траекториях.

3. **Анкетирование родителей** «Каким я вижу будущее своего ребенка». Изучение представлений родителей о профессиональных планах ребенка, ожиданий от профориентационной работы.

