

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛОСОВСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

Принята  
педагогическим советом  
протокол от 28.08.2025 г. №1



Утверждена  
приказом от 28.08.2025 г. № 38

**ПРОГРАММА**

психологического сопровождения  
профессионального самоопределения обучающихся  
с задержкой психического развития  
**«Как научиться выбирать профессию?»**

Возраст обучающихся 14-15 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель:

Загуменова Жанна Валентиновна,  
методист МКУ «ППМС-центр»

Составлено на основе

Примерной программы

курса внеурочной деятельности «Профориентация»  
для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений

Волосово  
2025

<b>Оглавление</b>	<b>стр.</b>
<b>1. Основные характеристики программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Нормативно-правовые основания программы.....	3
1.2. Пояснительная записка.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	7
<b>2. Содержание программы.....</b>	<b>7</b>
2.1. Тематическое планирование.....	9
2.2. Планируемые результаты.....	10
<b>3. Организационно-педагогические условия.....</b>	<b>11</b>
3.1. Методическое обеспечение программы.....	11
3.2. Система оценки результатов освоения программы.....	11
3.3. Материально-технические условия реализации программы.....	12
<b>4. Список литературы.....</b>	<b>12</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>13</b>

## **1. Основные характеристики программы**

### 1.1. Нормативно-правовые основания программы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020). Глава 2 статья 43
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023). Глава 4 статья 42, глава 7 статья 66
3. Постановление Минтрудсоцразвития России от 27.09.1996 г №1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержки населения в Российской Федерации»
4. Приказ Минобразования России от 22.10.1999 № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»
5. Приказ Минпросвещения России от 31.08.2023 г. № 650 «Об утверждении порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования»
6. Постановление Правительства Ленинградской области от 16.12.2013 г. №471 «О Концепции совершенствования системы профессиональной ориентации в общеобразовательных организациях Ленинградской области на 2013–2020 годы»
7. Концепция развития системы профессиональной ориентации населения Ленинградской области до 2030 года (утверждена координационным комитетом содействия занятости населения Ленинградской области, протокол №1 от 30.07.2018 года).
8. «Дорожная карта» по реализации в Ленинградской области мероприятий Межведомственного комплексного плана мероприятий по вопросу развития системы профессиональной ориентации детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на 2016–2020 годы, разработанного Минобрнауки и Минтруда России

9. Устав муниципального казенного учреждения «Волосовский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

## 1.2. Пояснительная записка

В жизни каждого человека работа занимает важное место. Выполнение любой работы связано с использованием специальных знаний, умений, навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности. С определения у себя этих качеств и начинается для каждого человека его профессиональное самоопределение.

У лиц с задержкой психического развития (ЗПР), готовность к профессиональному самоопределению находится на крайне низком уровне. Это связано с их индивидуальными и психофизиологическими особенностями развития. При определении своих профессиональных перспектив они сталкиваются с такими трудностями, как психологическая неготовность к выбору дальнейшего образования и будущей профессии, отсутствие представлений о мире профессий, неготовность самостоятельно делать профессиональный выбор, боязнь адаптационного периода при переходе на новый уровень образования. В связи с этим, психологическое сопровождение лиц с ЗПР в профессиональном ориентировании направлено на решение вопроса личностного и профессионального самоопределения.

Особое место в профессиональном самоопределении занимает профориентационная работа в школе. Её смысл заключается в том, чтобы помочь ученикам определиться с выбором будущей профессии, понять свои интересы и склонности, приобрести познавательный опыт и интерес к профессиональной деятельности, а также подготовиться к дальнейшему обучению в профессиональных учебных заведениях или началу трудовой деятельности.

Поэтому особенно важно, чтобы в процессе осмысления ориентиров для выбора профессии школьники формировали собственные представления о

социальном мире и о себе самих в будущем. Иногда в школах работа в этом направлении осуществляется недостаточно целенаправленно и систематически.

Составление программы психологического сопровождения профессионального самоопределения для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) с 8 класса обусловлено комплексом возрастных, психологических и образовательных факторов:

1. В 8 классе у подростков с ЗПР активизируется процесс самопознания, связанный с развитием чувства взрослости и поиском идентичности. Однако их самооценка часто нестабильна, а представления о себе и профессиональных возможностях фрагментарны. Ученики с ЗПР испытывают трудности в рефлексии: им сложно анализировать свои интересы, способности и соотнести их с требованиями профессий. Например, 67% подростков с ЗПР не могут адекватно оценить свои сильные стороны.
2. В 8-9 классах школьники начинают определяться с профилем обучения, что требует осознанного выбора. Для учеников с ЗПР это особенно сложно из-за ограниченности знаний о профессиях и рынка труда. Данная программа помогает формировать «личностный смысл выбора профессии», учит соотносить индивидуальные возможности с профессиональными требованиями.
3. У подростков с ЗПР наблюдается задержка в развитии мышления (наглядно-образного и словесно-логического), что затрудняет планирование будущего. Программа включает диагностику интересов, склонностей и профессиональных намерений, а также коррекционные занятия для развития рефлексивных навыков. Например, используется методика карточной профориентационной игры «Профессьянс» и «Карта решений».
4. В 8 классе усиливается влияние сверстников и снижается авторитет взрослых, что требует гибких методов работы (групповые тренинги, арт-терапия). Занятия направлены на развитие коммуникативных навыков и

эмоционального интеллекта, что помогает подросткам лучше понимать себя и других.

5. Профессиональное становление обучающихся невозможно без полноценного личностного развития, особенно в 8 классе, когда активно развивается самосознание подростка, а именно чувство взрослости и «Я-концепции».

Таким образом, программа с 8 класса становится необходимой, так как сочетает коррекцию когнитивных и эмоциональных дефицитов. Подготовку к профильному обучению и профилактику ошибок в профессиональном самоопределении. Это позволяет подросткам с ЗПР осознанно планировать будущее, опираясь на реалистичную самооценку и знания о профессиях.

Чтобы сформировать умение выбирать, саму ситуацию выбора следует представить как проблемную. Только в этом случае школьник сам включается в поисковую деятельность и становится субъектом собственного выбора. Таким образом решается проблема предоставления ответственности за принятое решение.

Анализируя ситуацию профессионального самоопределения, необходимо отметить значимость особых психологических состояний, позволяющих принимать решения, так как выбор – это всегда отказ от чего-либо. Поэтому тревожность, неуверенность, зависимость от чужого мнения должны стать предметом психологической коррекции.

Данная программа психологического сопровождения рассматривается как важный элемент системы профессиональной ориентации в образовательном учреждении в рамках профессионального самоопределения обучающихся с задержкой психического развития.

### 1.3. Цель и задачи программы

*Цель программы* - сформировать навыки самопознания с целью профессионального самоопределения, саморазвития, подготовки к выбору, соответствующему способностям и возможностям школьника.

### *Задачи программы:*

- способствовать формированию у обучающихся потребности в профессиональном самоопределении в соответствии с интересами, способностями и возможностями личности;
- расширить представления школьников о профессиях, содержании профессиональной деятельности и требованиях различных профессий к личностным качествам;
- научить обучающихся анализировать свои возможности и способности, оценивать качества личности и соотносить их с требованиями, предъявляемыми той или иной профессией;
- способствовать формированию начальных навыков самостоятельного и осознанного принятия решения в построении дальнейшего образовательного маршрута;
- оказать адресную психолого-педагогическую помощь обучающимся в самопознании, формировании образа «Я».

## **2. Содержание программы**

Программа психологического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся с задержкой психического развития 8 – 9 классов составлена на основе системы занятий с применением интерактивных форм, дополнена профориентационными играми, диагностикой. В ней учтены возрастные и психологические особенности данной категории лиц.

Структура профориентационного курса:

- 8 класс – 8 занятий по 1 часу;
- 9 класс – 8 занятий по 1 часу.

Форма проведения занятия – групповая. Занятия курса проводятся два раза в месяц – 8 класс со второго полугодия, продолжение курса в 9 классе - в первом полугодии. Календарное планирование в 8 классе включает месяцы: январь, февраль, март, апрель, май; в 9 классе включает месяцы: сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь. Сроки проведения занятий могут быть изменены.

Первый блок включает в себя задачи самопознания (представление о себе и своих способностях в контексте выбора профессии: методика «Художник или мыслитель», тесты Айзенка на тип темперамента с рекомендациями, изучение интересов с помощью модифицированного опросника «Карта интересов», методики Е.Е. Климова и т.д.). Диагностика проводится в комплексе с игровыми упражнениями. Сопутствующей задачей является расширение представлений о мире профессий.

Второй блок ориентирован на построение жизненной перспективы, осмысление ценностей, ожиданий, притязаний. Занятия проводятся в форме имитационных упражнений, игр, иногда обучающиеся выполняют задания на самостоятельный поиск, на разрешение конкретных проблемных ситуаций, направленные на построение жизненной перспективы. Используются упражнения, разработанные Г.И.Резапкиной [10], деловая игра «Перспектива», предложенная М.Р. Битяновой [5].

Для фиксации результатов тестов и продвижения в решении задач самоопределения обучающиеся заводят тетради. Основная цель подобной фиксации – накопление материала для анализа.

Образовательные технологии, используемые при реализации курса:

- информационно-коммуникационная,
- игровая;
- проблемно–деятельностная.

Практическая часть представлена в виде профориентационных и интерактивных игр.

Организация, формы и методы работы:

Система занятий выстроена таким образом, что в каждом классе важнейшие темы, связанные с личностным и профессиональным самоопределением – формированием реалистичной самооценки – последовательно изучаются с учётом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Диагностика особенностей интеллектуальной



сферы проводится в целях выявления склонностей к разным видам деятельности; уточнения интересов и склонностей.

Программа обеспечивает обязательный минимум профориентационной работы со школьниками данной возрастной группы и является частью системы профориентационной работы в образовательном учреждении.

Программа реализуется в условиях взаимодействия МКУ «Волосовский ППМС – центр» и МОУ «Волосовская СОШ №1», МОУ «ВСОШ №2».

## 2.1. Тематическое планирование

### *Первый год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Введение. Мои мечты, возможности и цели	1
2.	Мыслитель или художник?	1
3.	Мои достоинства и недостатки	1
4.	Формирование умения выбирать	2
5.	Мои мотивы и потребности в профессиональном выборе	1
6.	Профессиональная пригодность	1
7.	Интерактивная игра «Профконсультация»	1
Всего часов		8

### *Второй год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Повторение знаний и умений за первый год обучения. Работа с дневником выбора профессии	1
2.	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда. Способность к запоминанию	1

3.	Роль памяти в различных сферах профессиональной деятельности. Упражнения для развития памяти	1
4.	Профессиональные пробы по профессиям сферы «Человек-техника». Твоя будущая профессия: твой «круг незнания»	1
5.	Профессиональные пробы по профессиям сферы «Человек-знаковая система». Психологический практикум	1
6.	Профессиональные пробы по профессиям сферы «Человек-природа». Выбор специальности. Ведущие психологические качества	1
7.	Профессиональные пробы по профессиям сферы «Человек-художественный образ. Творческие профессии. Психологический практикум	1.
8.	Оценка способности школьников к выбору профессии	1
Всего часов		8

## 2.2. Планируемые результаты

Реализация программы позволит:

- расширить представления школьников о различных профессиях, их требованиях к личности, о содержании профессиональной деятельности;
- оказать адресную психологическую помощь обучающимся в самопознании и способствовать формированию адекватной самооценки;
- научить обучающихся анализировать свои возможности и способности, оценивать качества личности соотносить их с требованиями, предъявляемыми той или иной профессией;
- помочь выявить интересы и способности, сформировать цели на личностное развитие.

### **3. Организационно-педагогические условия**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

Диагностические методики: ДДО Е.А.Климова, опросник Р.Б.Кэттелла, опросник В.Б.Успенского, тест Дж.Холланда, профориентационные, интерактивные игры и тренинги, анкета для проведения рефлексии обучающимися.

#### **3.2. Система оценки результатов освоения программы**

Результативность освоения школьниками данной программы можно выявить при помощи рефлексии, которая проводится после заключительного занятия. Цель рефлексии: во-первых, зафиксировать результат освоения программы; во-вторых, получить опыт самоанализа, самооценки и корректирования своего развития, путём выявления области незнания и поиска необходимого знания. Рефлексия является своеобразным показателем саморазвития обучающегося в подростковом возрасте, способствует формированию и развитию новых способов самовыражения обучающегося. Рефлексия проводится посредством индивидуального письменного опроса обучающихся, заполнением анкеты (см. Приложение 1)

Повышению результативности профориентационной работы с обучающимися 8, 9 классов будут способствовать:

- понимание учителями, классными руководителями и другими педагогами общеобразовательного учреждения значимости комплексного, интегративного подходов к формированию готовности к профессиональному самоопределению школьников;
- осуществление психолого-педагогического сопровождения обучающихся в их профессиональном самоопределении;
- применение активных методов и приёмов профориентационной работы, которые способствуют наиболее полному раскрытию личностного потенциала ребёнка.

### 3.3. Материально-технические условия реализации программы

В реализации программы участвуют следующие специалисты: педагог-психолог, социальный педагог.

Занятия проводятся в отдельном проветриваемом помещении, оснащенном мебелью, аудио-мультимедийным оборудованием, компьютерной программой «Ориентир».

## 4. Список литературы:

1. *Бедов А.* Профессиональное самоопределение в проектной деятельности /Александр Бедов//народное образование. – 2009. - №2 С. 202-207.
2. *Вдовина Е. Г., Сартакова А. В.* Дети с ОВЗ и дети-инвалиды: помощь в построении профессиональной траектории развития. Сборник для специалистов ответственных за профориентационную работу в общеобразовательных организациях /авт.-сост.: Е.Г. Вдовина, А.В. Сартакова. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 62 с.
3. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: изд. Центр «Academia», 2007.
4. Методика профориентации при умственной отсталости / Методические указания под ред. Е.М. Старобиной /СПб Изд-во «Эксперт», 2005.
5. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб. – М.: Питер, 2002.
6. *Пряжников Н.С.* Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО МОДЭК, 2003
7. *Резапкина Г.В.* Правильный выбор профессии: система классных часов для учащихся 5-9 классов// Спутник классного руководителя. – 2011. - №2,3,4.
8. *Резапкина Г.В.* Как помочь детям найти своё место в жизни. Стратегия воспитательной работы в школе, М.: ФИРО, 2013.\

9. Резапкина Г.В. Профориентационная работа в школе: (практикум для педагогов и родителей) / Г.В.Резапкина; ред. М.А.Ушакова . – М.: Сентябрь, 2011. – 127 с.

10. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2000

## Приложение 1

### Анкета

1. Занятия мне понравились (не понравились) потому, что

---

---

---

2. Самым интересным, на мой взгляд, было занятие (отметить)

- 1) Мои мечты, возможности и цели.
- 2) Мыслитель или художник.
- 3) Мои достоинства и недостатки.
- 4) Как вести себя в конфликтах.
- 5) Тренинг личностного роста.
- 6) Как достичь успеха. Свобода и ответственность
- 7) Профориентационная игра.
- 8) Мои мотивы выбора будущей профессии.
- 9) Профессиональная пригодность.
- 10) Профессиональный тип личности.
- 11) Интерактивная профориентационная игра «Я – репортёр».
- 12) Интерактивная игра «Профконсультация»

3. Я узнал(а) новое о  
профессиях \_\_\_\_\_  
о МОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ  
\_\_\_\_\_
4. Ещё бы я хотел(а) узнать о  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Мне пригодятся полученные знания (указать, в какой ситуации пригодятся  
полученные знания).  
\_\_\_\_\_
6. Если бы я ещё раз участвовал(а) в занятиях, то предложил(а) следующее  
\_\_\_\_\_
7. Помогли тебе занятия в подготовке к выбору будущей профессии? (да, нет,  
не знаю)
8. Помогли тебе занятия в понимании своих интересов, способностей? (да,  
нет, не знаю).