

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №549 с углубленным изучением английского  
языка Красносельского района Санкт-Петербурга  
198328, Россия, Санкт-Петербург, ул. Маршала Захарова, дом 28, литер  
А. Тел/факс (812)246-20-50 E-mail: [school549.spb@yandex.ru](mailto:school549.spb@yandex.ru)

---

Приложение №2 к основной образовательной программе основного общего образования (ООП ООО)

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 549

Протокол №12 от 16.06.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 183-од от 16.06.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**По курсу внеурочной деятельности**  
**«Проориентация «Мой выбор»»**  
**для 8-9 классов**

**Составители: Фадеева К.А**

**Санкт-Петербург**  
**2022 год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Профориентация «Мой выбор»» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 549, реализуется очно путем непосредственного взаимодействия учителя с обучающимися, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Профориентация «Мой выбор»» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи. Программа станет востребованной как школьниками, которые планируют после окончания основной школы продолжить обучение в колледжах и техникумах, так и теми, кто планирует получить среднее образование в стенах школы. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

### **Направление программы-** социальное.

На изучение программы «Профориентация «Мой выбор»» по учебному плану отводится 34 часа в год в каждом классе.

### **Цели программы:**

1. Сформировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся;
2. Повысить компетентность обучающихся в области планирования карьеры;
3. Развить у обучающихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

1. Формирование актуального для подростков информационного поля мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
2. Формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.
3. Знакомство с «азбукой» трудоустройства и основами трудового права. Повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений. Расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании;

#### **Воспитательные задачи:**

1. Определение степени соответствия профиля личности и профессиональных требований, внесение корректив в профессиональные намерения обучающихся;
2. Приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося;
3. Формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия;
4. Развитие способности адаптироваться в реальных социально-экономических условиях.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;

2. Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики;
3. Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
4. Создание условий для развития прикладных умений (способность действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, корректировать выбор, презентовать себя);
5. Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
6. Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.

### **Виды и формы контроля знаний.**

Программа предусматривает выполнение следующих зачетных работ: подготовка проекта, выполнение творческой или исследовательской работы, реферата, теста, конструирования.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

По окончании реализации программы «Профориентация «Мой выбор» планируется достижение трёх уровней воспитательных результатов внеурочной деятельности.

**Первый уровень** предполагает приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Учащиеся будут владеть информацией:

1. о значении профессионального самоопределения;
2. о требовании к составлению личного профессионального плана;
3. о правилах выбора профессии; о профессиях и профессиональной деятельности, об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
4. о понятиях профессиональной карьеры, современных формах и методах организации труда в условиях рыночных отношений.
5. о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
6. о рынке труда, о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.

**Второй уровень** воспитательных результатов внеурочной деятельности предполагает получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к таким базовым ценностям нашего общества как человек (отношение к себе и к окружающим), труд и к социальной реальности в целом.

**Третий уровень** воспитательных результатов внеурочной деятельности характеризуется приобретением школьниками опыта самостоятельного социального действия, личностные предметные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты учащимися.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **1.Познавательные универсальные действия**

1. формулировать проблему профессионального самоопределения для себя,
2. владеет способами решения проблем профессионального самоопределения
3. вести поиск необходимой информации, перерабатывать, структурировать её в нужной форме, делать выводы,
4. добывать необходимую информацию, отбрасывая второстепенную, для самопознания (диагностические методики), об особенностях различных сфер профессиональной деятельности, социальных и финансовых составляющих различных профессий, особенностях местного, регионального, российского и международного спроса на различные виды трудовой деятельности;

5. соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии,
6. составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
7. анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности (по предмету, цели, орудиям, условиям труда),
8. анализировать информацию о современных условиях рынка труда;
9. пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

## **2. регулятивные действия**

Учащиеся будут уметь:

1. высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, видеороликом, презентацией, текстом и пр.
2. составлять план действий, работать по предложенному педагогом плану, вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия в случае необходимости
3. поставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и освоено учащимся, и того, что еще неизвестно
4. демонстрировать навыки адекватного реагирования на трудности, способность к волевому усилию, рефлексии

## **3. коммуникативные действия**

Учащиеся будут уметь:

1. учитывать позиции других людей, партнера по общению или деятельности,
2. умение слушать и вступать в диалог, доносить свою позицию до других: выражать свою мысль в устной и письменной речи, договариваться конструктивными способами
3. участвовать в коллективном обсуждении проблем,
4. интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
5. совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им
6. рефлексировать своё место в коллективе.

## **Личностные результаты**

Учащиеся будут иметь:

1. положительную социальную установку к труду, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
2. представления о своём месте в профессиональном мире, своих возможностях и потребностях
3. потребность в самосовершенствовании;
4. профессиональный интерес в определённой сфере, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью.

## **Предметные результаты:**

1. устойчивый интерес к курсу внеурочной деятельности «Профориентация»;
2. знание объективных психологических законов;
3. освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
4. освоение методов и приемов познания себя;
5. адекватное представление обучающихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
6. ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способа получения профессии.

## **Содержание программы**

**1 блок. Мир профессий (9 часов)**

**Игротека «Я и мир профессий» (1 час)**

*Практика:* Правила группы. Анкета «Пре/пост-тест» Игры «Ассоциации» (профессиональные и личностные); с куклами ОХ и АХ «Плюсы и минусы профессий»; «Знатоки профессий», «Если птичка, то какая...»

#### **Личностный смысл труда (1 час)**

Цель и результаты труда. Умственный и физический труд. Культура труда. Труд в жизни человека и общества.

*Практика:* Дискуссия «Зачем мы работаем?». Анализ притчи «Эпитафия», пословиц о труде. Игра «Ленивый-трудолюбивый». Игра «Я умею делать так...»

#### **Мотивы выбора профессии. Мотивация в жизни человека. (1 час)**

Карьерные ориентации (по Шейну): профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач.

*Практика:* Методика оценки карьерных ориентаций «Якоря карьеры» (Шейн Э.) Тренинг мотивации достижения успеха

#### **Профессионал своего дела (1 час)**

Профессионализм, успех в профессиональной самореализации

*Практика:* Знакомство с историями успешных людей по СМИ, литературным источникам, видеороликам «Советы самых богатых людей в мире» (*допускается проведение вне аудитории*). Составление памятки «Как стать успешным в профессии»

#### **Многообразие мира профессий (1 час)**

Разнообразие профессий. Профессия, специальность, специализация, должность квалификация

*Практика:* Игры «Определи профессию» (по описанию). Разгадывание кроссворда «Такие разные профессии». Просмотр видео ролика «Самые необычные профессии». Встреча с представителем профессии..... (по согласованию)/ (*допускается проведение вне аудитории*).

#### **Профессиональная мобильность (1 час)**

Новые профессии и профессии исчезающие

*Практика:* Разгадывание кроссворда «Необычные профессии». Работа с литературными источниками. Просмотр видеоролика «Топ-10 исчезающих профессий»

#### **Классификация профессий по предмету труда (1 час)**

Типы профессий по предмету труда: «человек», «знаковая система», «техника», «природа», «художественный образ».

*Практика:* Методика «ДДО» (дифференциально-диагностический опросник) (Климов Е.А.) Работа в микрогруппах «Классификатором профессий» (по Климову Е.А.). Просмотр видеоролика «Ты и твоя будущая профессия» от Инфоурок.

#### **Классификация профессий по отраслям, целям, средствам, условиям труда (1 час)**

Отрасли труда. Цели, средства, условия труда

*Практика:* Игры «Отгадай профессию». Работа с литературными источниками, средствами массовой информации (подбор профессий по отраслям труда). Тест «Матрица выбора профессии

#### **Игротека «Все работы хороши – выбирай на вкус» (1 час)**

*Практика:* Методика «Будь готов!» (Пряжников Н.С.). Игра «Профессии на «языке тела» или ни слова о профессиях!»

### **2 блок. Технология выбора профессии (17 часов)**

#### **Что влияет на выбор профессии (1 час)**

Возможность, влечение, востребованность. Ошибки в выборе профессии

*Практика:* Упражнение «Мои цели». Игры: «Клубок проблем», «Барьер». Анализ жизненных ситуаций «Письмо подростка»

#### **Формула выбора профессии (1 час)**

ХОЧУ-МОГУ-НАДО (профессиональные интересы, возможности, потребности рынка труда)

*Практика:* Мозговой штурм «Формула идеальной профессии». Упражнение «Примерь профессию». Анализ жизненных ситуаций

### **Самооценка профессиональных интересов (1 час)**

Степень выраженности профессиональных интересов и ее влияние на успешность в профессии

*Практика:* Методика «Карта интересов»

### **Коммуникативные и организаторские способности в выборе профессии (1 час)**

Коммуникативные и организаторские способности

*Практика:* Опросник «КОС» (Синявский В., Федоршин Б.А.). Мини-тренинг общения

### **Самооценка интеллектуальных и творческих способностей (1 час)**

Интеллектуальные и творческие способности

*Практика:* Тестирование - диагностика интеллектуальных и творческих способностей

### **Способы развития познавательной сферы, креативности (1 час)**

Успешность профессионального труда от степени развития познавательной сферы, креативности.

*Практика:* Игры, упражнения на развитие интеллектуальных и творческих способностей

### **Темперамент в профессиональном становлении личности (1 час)**

Типы темперамента: холерик, флегматик, меланхолик, сангвиник. Свойства темперамента.

Роль темперамента в профессиональном становлении личности.

*Практика:* Теппинг-тест (Ильин И.). «Ать-два, левой». Опросник «Белов - темперамент».

### **Качества личности в профессии. Самооценка свойств личности (1 час)**

Характер. Роль характера в профессиональном самоопределении.

*Практика:* «Цифровой профориентационный тест» (А. Аугустинавичуте). «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур» (Карелина А.А.). Тест «Самооценка» (Дембо-Рубинштейн)

### **Развитие личности и профессиональное самоопределение (1 час)**

Личностный рост. Самовоспитание личности.

*Практика:* Игра «Три судьбы». Составление индивидуального плана самовоспитания.

Просмотр видеоролика - упражнения «Три главных вопроса для правильной постановки цели»

### **Профессиограмма и психограмма профессий (1 час)**

Профессиограмма. Требования, предъявляемые профессиями к человеку.

*Практика:* Работа с литературными источниками с профессиограммами выбранных профессий (в подгруппах). Игра «Словарь профессий»

### **Здоровье и выбор профессии (1 час)**

Медицинские противопоказания

*Практика:* Анализ жизненных ситуаций. Игра «На кого она похожа?». Работа с профессиональными программами. Здоровье сберегающие мини-упражнения (антистрессовые).

### **Профессиональные пробы (2 часа)**

Профессиональные пробы

*Практика:* Подготовка и проведение (допускается проведение вне аудитории)

### **Защита творческих работ (1 час)**

*Практика:* презентация результатов профессиональных проб по выбору в свободной форме.

### **Рынок труда: реалии, перспективы (1 час)**

Мониторинг рынка труда. Потребности рынка труда в будущем

*Практика:* Работа со справочными материалами. Видеоролик «Профессии будущего: на кого стоит учить наших детей»

### **Потенциальная доходность профессии (1 час)**

Заработная плата.

*Практика:* Игры: «Реклама товара», «Аукцион». Дискуссия «Кому на Руси жить хорошо?».

Видеоролик «Топ-9 самых высокооплачиваемых профессий в России»

### **Молодежь на рынке труда (1 час)**

Требования современных работодателей к молодым специалистам.

Конкурентноспособность. Цена товара «рабочая сила», работодатели. Вакантное рабочее место.

*Практика:* Тест оценки уровня конкурентоспособности личности. Анализ ситуации «Молодежь на рынке труда: плюсы и минусы». Разгадывание кроссворда «Рынок труда»

### **3 блок. От мечты к действиям (8 часов)**

#### **Планирование личного профессионального плана (1 час)**

Личный профессиональный план. Карьера, карьерный рост. Алгоритм принятия решений. Аксиомы профессионального самоопределения.

*Практика:* Методика поиска профессии. Упражнение «20 незаконченных предложений («Мои профессиональные желания»)». Построение личного профессионального плана.

#### **Помощники в выборе профессии (1 час)**

Центры занятости населения, Центры психологической помощи. Роль психолога в выборе профессии (диагностика, консультирование, информирование).

*Практика:* Ролевая игра «Профконсультация» (в подгруппах). Работа с электронными ресурсами (портал «Работа в России», канал «Работа.ру» и др.). Корректировка личного профессионального плана

#### **Выбираем место учебы (1 час)**

Запасные варианты. Пути получения профессионального образования.

*Практика:* Продолжение построения личного профплана. Игра «Убеди «предков»»

Просмотр видеороликов об учебных заведениях Санкт – Петербурга.

#### **Ищем работу (1 час)**

Формы и методы поиска работы. Основы самопрезентации. Поисковой телефонный звонок. Психологическое тестирование. Резюме

*Практика:* Ролевая игра «Поисковой телефонный звонок». Просмотр видеоролика «Работающее резюме. Советы Алёны Владимировны». Проба «Составление резюме».

#### **Собеседование с работодателем (1 час)**

Подготовка к собеседованию. Условия эффективного собеседования. Ошибки соискателя при прохождении собеседования.

*Практика:* Упражнение «Внешний вид соискателя» (работа с карточками-фотографиями, иллюстрациями из журналов). Сюжетно-ролевая игра «Собеседование у работодателя»

#### **Безработица. Подводные камни поиска работы (1 час)**

Поведение безработного на рынке труда

*Практика:* Анализ результатов соцопроса «50 причин, по которым не получают работы». Обсуждение газетной статьи «Простака видно издалека». Упражнение «Железное алиби»

#### **Адаптация на новом рабочем месте. Оформление трудовых отношений (1 час)**

Трудовой договор. Трудовой кодекс

*Практика:* Ролевая игра «Я - работник». Коллаж «Я успешный работник». Игра «Мой портрет в лучах солнца»

#### **Защита творческих работ (1 час)**

*Практика:* Анкета «Пре/пост-тест». Презентация-выставка своих лучших работ из Портфолио (в выбранной учащимся форме). Игра «Пожелайте мне доброго пути!»

#### **Формы и методы работы**

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы. Изучение отдельных разделов курса предусматривает виртуальные экскурсии на предприятия, в учреждения, объединения, концерны.

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация аудио- и видеофильмов, семинары, описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий, диспут, конкурс, составление и решение профориентационных кроссвордов, «мозговой штурм».

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении

занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

Механизм формирования ключевых компетентностей. Для развития у школьников познавательных интересов, расширения профессионального кругозора должна быть предусмотрена самостоятельная внеурочная деятельность: работа с литературой, подготовка рефератов, презентаций, анализ содержания труда рабочих, выполнение индивидуальных творческих заданий, общественно полезного, производительного труда и др.

В процессе выполнения профессиональных проб преподаватель изучает личность учащихся, наблюдает их работу, оценивает самостоятельность, активность, стремление достичь определенных профессиональных результатов. Как правило, наблюдения следует сочетать с беседами, целевой рекомендацией по выбору профессии, совершенствованию знаний, умений в определенной сфере деятельности, корректировке их профессиональных планов с учетом индивидуальных особенностей каждого.

К организации и проведению профессиональной пробы целесообразно привлекать родителей учащихся. Руководителю важно знать их мнение, пожелания, конструктивные предложения.

Специфика задач курса исключает обращение к традиционной системе оценивания знаний и умений учащихся. Эффективность усвоения следует оценивать по показателям сформированности у школьников способности к выбору профессии.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Игротека «Я и мир профессий»	1
2	Личностный смысл труда	1
3	Мотивы выбора профессии. Мотивация в жизни человека.	1
4	Профессионал своего дела	1
5	Многообразие мира профессий	1
6	Профессиональная мобильность	1
7	Классификация профессий по предмету труда	1
8	Классификация профессий по отраслям, целям, средствам, условиям труда	1
9	Игротека «Все работы хороши – выбирай на вкус»	1
10	Что влияет на выбор профессии.	1
11	Формула выбора профессии	1
12	Самооценка профессиональных интересов	1
13	Коммуникативные и организаторские способности в выборе профессии	1
14	Самооценка интеллектуальных и творческих способностей	1
15	Способы развития познавательной сферы, креативности	1
16	Темперамент в профессиональном становлении личности	1
17	Качества личности в профессии. Самооценка свойств личности.	1
18	Развитие личности и профессиональное самоопределение	1
19	Профессиограмма и психосограмма профессий	1



20	Здоровье и выбор профессии	1
21	Профессиональные пробы	1
22	Профессиональные пробы	1
23	Защита творческих работ	1
24	Рынок труда: реалии, перспективы	1
25	Потенциальная доходность профессии	1
26	Молодежь на рынке труда	1
27	Планирование личного профессионального плана	1
28	Помощники в выборе профессии	1
29	Выбираем место учебы	1
30	Ищем работу	1
31	Собеседование с работодателем	1
32	Безработица. Подводные камни поиска работы	1
33	Адаптация на новом рабочем месте. Оформление трудовых отношений	1
34	Защита творческих работ	1
Итого		34 часа

**Обеспечение программы (перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

1. Резапкинна Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004.– 125с.
2. Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/под ред. Н.В. Афанасьевой.– СПб.: Речь. 2007.
3. «Законобразовании». М.: Про-Пресс, 2004.
4. Климов Е.А. Как выбирать профессию? //Библиография.-М., 2005, №64.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростовн/Д: Феникс, 1996.
6. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники(8–11 классы).— М.: ВАКО, 2005.
7. Пряжников Н.С. Направления и методы профориентации. //Директор школы. №2, М., 2006.
8. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М.: «Академия», 2005.
9. Основы технологической культуры. Учебник для 10-11-х классов под ред. В.Д. Симоненко. М.: Вентана-Граф. 2007.
10. Образцова Т.Н. Ролевые игры для детей. М.: ООО Этрол, ООО ИКТЦЛАДА, 2005.
11. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных

- психологов/ Поднауч.ред. Л.А. Обуховой.-М.: «Вако», 2005.
12. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.:ВЛАДОС пресс, 2001.
  13. СавченкоМ.Ю. Профорентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9-11 классов).М.:«Вако»,2005.
  14. Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профорентация в образовательных учреждениях. Ростов/нД:«Феникс», 2005.
  15. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М.: «Просвещение»,1991.
  16. Чернов С.В. Азбука трудоустройства. Элективный курс для 9-11 классов. М.:Вита-пресс, 2007.
  17. Л.А.Ясюкова Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1): Методическое руководство, Спб:«ИМАТОН»,2005