



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Отдел образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 351
с углубленным изучением иностранных языков
Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга)

196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57, литера А;
E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-64-97;
ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП 7810128851/781001001

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

_____ К.В. Дмитриенко

Приказ №380-од от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
Председатель МО

Протокол № 1 от 28.08.2025

Документ утверждён
электронной цифровой подписью
директора ГБОУ школа №351
Московского района Санкт-Петербурга
Дмитриенко К.В.

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Моя будущая профессия. Профориентация»**

для 8 класса

1 час в неделю (всего 34 часа)

Автор-составитель:
Учитель Дмитриева В.Г.

2025 – 2026 учебный год

Санкт-Петербург
2025 год

1. Пояснительная записка

Актуальность: курс «Моя будущая профессия. Профориентация» для 8 класса помогает подросткам осознанно подойти к выбору дальнейшего образовательного пути и будущей карьеры, формируя понимание своих интересов, способностей и востребованности профессий в современном мире. Он способствует развитию самоопределения и целеполагания на этапе, когда начинается формирование личных устремлений.

Рабочая программа на уровне основного общего образования подготовлена на основе ФГОС ООО и ФОП ООО, образовательной программой ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

1.1. Цель и задачи курса

Цель – формирование у школьников осознанного профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным особенностям каждой личности и потребностям общества в кадрах.

Задачи:

- формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора,
- повышение компетентности старшеклассников в области планирования карьеры.
- осознание своих желаний и возможностей; исследование способностей, интересов, интеллектуальных и личностных особенностей;
- ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
- знакомство с особенностями современного рынка труда;
- составление индивидуального образовательного плана или программы саморазвития в соответствии с диагностическими данными.

1.2. Место в учебном плане

В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга на изучение курса «Моя будущая профессия. Профориентация» в 8 классе отводится 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

1.3. Информация об УМК

1. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
2. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М.: «Академия», 2005.
3. Резапкина 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.
4. Резапкина Г.В.: «Психология и выбор профессии» (Программа предпрофильной подготовки), учебно-методическое пособие, М.: Генезис, 2014.
5. Савченко М.Ю. Профориентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9-11 классов). М.: «Вако», 2005.

1.4. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

- <https://myschool.edu.ru/> (ЦОС «Моя Школа»);

2. Содержание курса

2.1. Краткая характеристика содержания курса

Тема: Профессиональные способности и склонности (15 ч.)

Теория: Влияние самооценки на выбор профессии. Профессиональные интересы и склонности. Диагностика профессиональных способностей. Общие и специальные способности. Мышление. Внимание и память. Диагностика личностных особенностей. Мотивация и профессия. Мотивы и потребности выбора профессии.

Практика: Тренинг. Психологическая диагностика. Практические упражнения. Интерактивная беседа. Игра.

Тема: Я и профессия (15 ч.)

Теория: Что я знаю о профессии и для чего она необходима. Классификация профессий. Признаки профессий. Типы профессий. Профессиональный тип личности. Профессия и здоровье. Профессионально важные качества профессии.

Практика: Интерактивная беседа. Практические упражнения. Интерактивная игра. Работа с теорией. Практическое занятие.

Тема: Профессиональные навыки (3 ч.)

Теория: Деловое общение и этикет в профессиональной деятельности. Правила подготовки и прохождения собеседования. Самопрезентация и резюме.

Практика: Практические упражнения. Работа с теорией. Тренинговые упражнения.

2.2. Межпредметные связи учебного предмета

- в проведении совместных уроков по информатике (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (организация работы над индивидуальным проектом, анализ литературных источников);
- включение в тематические планы уроков по ОБЖ, обществознания и др. предметов.

2.3. Ключевые темы, прослеживаемые в межпредметных связях:

Раздел «Я и профессия» (обществознание), «Деловое общение и этикет в профессиональной деятельности» (русский язык).

2.4. Преемственность по годам изучения

Данный курс тесно связан с изучением обществознания, который, в свою очередь, построен так, что преемственность по годам обучения является его составной частью.

3. Планируемые результаты

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- Ориентироваться в мире профессий;
- Понимать свои профессиональные способности и возможности;
- Определять и соотносить тип темперамента, тип мышления, способности и личностные особенности с требованиями будущей профессии при выборе профессионального направления;
- Иметь представления о требованиях, о классификациях профессий и современном рынке труда, умение грамотно использовать полученные знания;
- Владеть навыками самопрезентации, делового общения, получение первичных знаний по составлению резюме и правил поведения на собеседовании.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Выбирать более востребованную профессию;
- Подобрать профессию, исходя из профессиональных способностей;
- Развивать свои креативные навыки и мышление;
- Изучать требования к той или иной профессии, подбирать подходящую;
- Грамотно применять полученные знания в процессе выбора профессионального пути;
- Выступать перед аудиторией, применять навыки делового общения во время собеседований при поступлении.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Умение ставить цели, планировать и оценивать свои действия;
- Умение проявлять настойчивость и усилие для достижения поставленной цели, для преодоления трудностей.

Коммуникативные УУД:

- Умение аргументировано отстаивать свою точку зрения, логически обосновывать свои выводы;
- Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Умение согласовывать усилия при достижении общей цели;
- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- Умение передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации.

Предметные результаты:

- Интерес к занятиям по курсу «Моя будущая профессия. Профориентация»;
- Психологические знания (способности, возможности, склонности, темперамент, характер);
- Освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
- Освоение методов и приемов познания себя;
- Адекватное представление обучающихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- Ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способа получения профессии.

3.2. Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

- слушание учителя;
- составление опорных конспектов;
- заполнение сравнительно-обобщающей таблицы;
- составление биографических справок;
- анализ документов;
- подготовка и оформление сообщений;
- выполнение творческих работ;
- применение полученных знаний при решении жизненных задач.

3.3. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Тематика проектной деятельности может быть предложена учителем или обучающимися (приложение 1).

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Для отслеживания метапредметных и предметных результатов возможно проведение нескольких диагностических работ, которые должны носить так же и обучающий характер. Продуктивным так же будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, тематические игры, творческие конкурсы, написание доклада, проекта. Показателем успешности освоения курса можно считать участие и результаты детей в школьных и городских олимпиадах, дистанционных конкурсах. По окончании курса предполагается выполнение проектных или исследовательских работ (индивидуальных или коллективных) и их защита. Примерная тематика указана в следующем разделе.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

3.5. Формы организации занятий

- Индивидуальная,
- Групповая.

3.6. Формы проведения занятий

- беседы;
- дискуссии;
- участие в олимпиадах;
- оформление таблиц, брошюр и пособий;
- тренинги, лекции,
- игры,
- викторины,
- дискуссии,
- арт-терапия
- творческая работа в группах, проективная работа;
- практическая работа, диагностическая работа.

4. Тематическое планирование

4.1. Деятельность учителя в соответствии с рабочей программой воспитания

- Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:
- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией

- инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ п\п	Тема	Количество часов
1.	Интерактивная беседа с практикой «Как самооценка влияет на выбор профессии?»	1
2.	Мои профессиональные интересы и склонности	1
3.	Диагностика моих способностей «Что я могу?»	1
4.	Общие и специальные способности. Как они помогают определиться с профессией?	1
5.	Как преодолеть стресс и тревожность?	1
6.	Мышление и его типы. Задачи на развитие мышления	1
7.	Тренинг на развитие внимания и памяти	1
8.	Диагностика личностных особенностей	1
9.	Интерактивная беседа с диагностикой «Мотивация и профессия»	1
10.	Мотивы и потребности в выборе профессии	1
11.	Практическое занятие «Креативность, творческое мышление и логика»	1

12.	Тренинг «Знания, умения, навыки»	1
13.	Тренинг на личностное развитие	1
14.	Темперамент и профессия	1
15.	Значение нервной системы в профессиональной деятельности. Диагностика типа нервной деятельности.	1
16.	Вводное занятие «Что я знаю о профессии и для чего она необходима?»	1
17.	Классификации профессий. Признаки профессии. Определение типа будущей профессии.	1
18.	Теоретическое занятие с элементами беседы «Профессия и здоровье»	1
19.	Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества.	1
20.	Профессиональная пригодность.	1
21.	Интерактивная игра «Многообразие профессий»	1
22.	Теоретическое занятие «Знакомство с рынком труда»	1
23.	Выбор профессии по схеме «Хочу-Могу-Надо».	1
24.	Профориентационная игра.	1
25.	Практическое занятие «Знакомство с профессиограммой»	1
26.	Практическое занятие «Формула профессии»	1
27.	Профориентационная игра	1
28.	Теоретическое занятие с элементами беседы «Понятие – карьера». Якоря карьеры.	1
29.	Интерактивная беседа «Ошибки в выборе профессии и как их избежать»	1
30.	Беседа «Пути получения профессии»	1
31.	Тренинг «Деловое общение и этикет в профессиональной деятельности»	1
32.	Правила подготовки и прохождения собеседования	1
33.	Практическое занятие «Самопрезентация и резюме»	1
34.	Итоговое занятие. Проект «Моя будущая профессия» (творческое задание).	1

5. Поурочно-тематическое планирование

№ п\п	Тема	Количество часов
1.	Интерактивная беседа с практикой «Как самооценка влияет на выбор профессии?»	1
2.	Мои профессиональные интересы и склонности	1
3.	Диагностика моих способностей «Что я могу?»	1
4.	Общие и специальные способности. Как они помогают определиться с профессией?	1
5.	Как преодолеть стресс и тревожность?	1
6.	Мышление и его типы. Задачи на развитие мышления	1
7.	Тренинг на развитие внимания и памяти	1
8.	Диагностика личностных особенностей	1
9.	Интерактивная беседа с диагностикой «Мотивация и профессия»	1
10.	Мотивы и потребности в выборе профессии	1
11.	Практическое занятие «Креативность, творческое мышление и логика»	1
12.	Тренинг «Знания, умения, навыки»	1
13.	Тренинг на личностное развитие	1
14.	Темперамент и профессия	1
15.	Значение нервной системы в профессиональной деятельности. Диагностика типа нервной деятельности.	1
16.	Вводное занятие «Что я знаю о профессии и для чего она необходима?»	1
17.	Классификации профессий. Признаки профессии. Определение типа будущей профессии.	1
18.	Теоретическое занятие с элементами беседы «Профессия и здоровье»	1
19.	Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества.	1
20.	Профессиональная пригодность.	1
21.	Интерактивная игра «Многообразие профессий»	1
22.	Теоретическое занятие «Знакомство с рынком труда»	1
23.	Выбор профессии по схеме «Хочу-Могу-Надо».	1
24.	Профориентационная игра.	1

25.	Практическое занятие «Знакомство с профессиограммой»	1
26.	Практическое занятие «Формула профессии»	1
27	Профориентационная игра	1
28	Теоретическое занятие с элементами беседы «Понятие – карьера». Якоря карьеры.	1
29	Интерактивная беседа «Ошибки в выборе профессии и как их избежать»	1
30	Беседа «Пути получения профессии»	1
31	Тренинг «Деловое общение и этикет в профессиональной деятельности»	1
32	Правила подготовки и прохождения собеседования	1
33	Практическое занятие «Самопрезентация и резюме»	1
34	Итоговое занятие. Проект «Моя будущая профессия» (творческое задание).	1

Темы проектов

1. "Портрет моей идеальной профессии: От интересов к компетенциям"
2. "Профессии будущего: Каких специалистов будут искать через 10-15 лет?"
3. "Один день из жизни профессионала: Интервью или 'виртуальная экскурсия'"

Выполнение программы

Предмет _____

Учитель _____

Класс _____

№ урока	Тема урока	План	Факт
1	Интерактивная беседа с практикой «Как самооценка влияет на выбор профессии?»		
2	Мои профессиональные интересы и склонности		
3	Диагностика моих способностей «Что я могу?»		
4	Общие и специальные способности. Как они помогают определиться с профессией?		
5	Как преодолеть стресс и тревожность?		
6	Мышление и его типы. Задачи на развитие мышления		
7	Тренинг на развитие внимания и памяти		
8	Диагностика личностных особенностей		
9	Интерактивная беседа с диагностикой «Мотивация и профессия»		
10	Мотивы и потребности в выборе профессии		
11	Практическое занятие «Креативность, творческое мышление и логика»		
12	Тренинг «Знания, умения, навыки»		
13	Тренинг на личностное развитие		
14	Темперамент и профессия		
15	Значение нервной системы в профессиональной деятельности. Диагностика типа нервной деятельности.		
16	Вводное занятие «Что я знаю о профессии и для чего она необходима?»		
17	Классификации профессий. Признаки профессии. Определение типа будущей профессии.		
18	Теоретическое занятие с элементами беседы «Профессия и здоровье»		
19	Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества.		
20	Профессиональная пригодность.		
21	Интерактивная игра «Многообразии профессий»		
22	Теоретическое занятие «Знакомство с рынком труда»		
23	Выбор профессии по схеме «Хочу-Могу-Надо».		
24	Профориентационная игра.		
25	Практическое занятие «Знакомство с профессиограммой»		
26	Практическое занятие «Формула профессии»		
27	Профориентационная игра		
28	Теоретическое занятие с элементами беседы «Понятие – карьера». Якоря карьеры.		

29	Интерактивная беседа «Ошибки в выборе профессии и как их избежать»		
30	Беседа «Пути получения профессии»		
31	Тренинг «Деловое общение и этикет в профессиональной деятельности»		
32	Правила подготовки и прохождения собеседования		
33	Практическое занятие «Самопрезентация и резюме»		
34	Итоговое занятие. Проект «Моя будущая профессия» (творческое задание).		

Лист корректировки
2025 – 2026 учебный год

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

№ урока	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	Дано		
Всего по программе					Программа выполнена.	

« ___ » _____ 2026

Учитель _____ (_____)

Согласовано

Заместитель директора по УВР _____ Анисимова Н.О.

« ___ » _____ 2026