

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 29"**

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
протокол № 1 от 28.08.2025

Рассмотрена на заседании  
Общешкольного Совета  
родителей  
протокол № 1 от 28.08.2025

Утверждена приказом  
Директора МБОУ СОШ № 29  
№ 168  
от 28.08.2025

**Программа внеурочной деятельности  
для средней школы**

**«Мир профессий»**

название программы

**социальное**

направление внеурочной деятельности

**5- 9**

классы

**11-15 лет**

возраст

2025г.

г. Первоуральск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Рабочая программа составлена на основе**

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 года № 1897; с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 года №1644, приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 года № 1577;
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672

Программа внеурочной деятельности «Мир профессий» помогает расширить представления обучающихся о мире профессий и научить их исследовать свои способности применительно к выбору будущей профессии на раннем этапе. Разнообразие организационных форм и расширение интеллектуальной сферы каждого обучающегося обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

**Цель:** формирование учебно-познавательных мотивов у учащихся, возможность испытать себя в приближенной к реальности ситуации. Формирование целостного знания, потребности в творческой деятельности, развитие интеллектуальных и творческих возможностей обучающегося.

### **Задачи:**

- расширить представление обучающихся о мире профессий;
- научить учащихся исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать речевую деятельность;
- приобщить учащихся к работе со справочной и энциклопедической литературой.

### **Принципы:**

-доступность, познавательность и наглядность;

- учет возрастных особенностей;
- сочетание теоретических и практических форм деятельности; - усиление прикладной направленности обучения;
- психологическая комфортность.

**Используемый метод** - метод проблемного обучения, позволяющий путем создания проблемных ситуаций, с помощью информационных вопросов и их обсуждения повысить заинтересованность учащихся в тематике занятий. Так как каждое из занятий имеет тематическое наполнение, связанное с рассмотрением определенной профессии, учащиеся имеют возможность расширить свои представления о мире профессий, а также исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии.

### **Формы и объем занятий:**

- игровая деятельность ( игра с правилами: принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно- выработанным правилам; ролевая игра);
- совместно-распределенная учебная деятельность (парная и групповая работа);
- творческая деятельность (художественное творчество, конструирование, составление минипроектов);
- трудовая деятельность (самообслуживание, участие в общественно полезном труде).

### **Структура занятий 1.**

Анкетирование.

2. Знакомство с профессией которой посвящен урок (коллективное обсуждение):

- что я знаю об этой профессии;
- что должны уметь люди занимающиеся этой профессией;
- какие изучаемые предметы помогают обрести эту профессию;
- что нового я узнал об этой профессии от родителей, знакомых, из книг и телепередач, экскурсий.

2. Выполнение развивающих упражнений в соответствии с рассматриваемой способностью и профессией. 4. Самостоятельная оценка своих способностей (что не получилось и почему).

### **Общая характеристика курса**

Программа «В мире профессий» способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей учащихся, развитию у них интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в практической деятельности, умению самостоятельно организовывать свое свободное время.

Программа рассчитана на любого ученика, независимо от его уровня интеллектуального развития и способностей.

Учебный план отводит на изучение предмета следующее количество часов:

- 5 класс – 1 час в неделю;
- 6 класс - 1 час в неделю;
- 7 класс – 1 час в неделю;
- 8 класс – 1 час в неделю;
- 9 класс – 1 час в неделю.

Программа рассчитана на 34 ч. и предполагает одно занятие в неделю, которое состоит из теоретической и практической части.

В процессе преподавания курса "Мир профессий" будут использованы элементы развивающих, личностно-ориентированных, проблемных, проектных, системно-деятельностных технологий

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности « В мире профессий»:**

#### **Личностные результаты:**

- овладение начальными сведениями об особенностях различных профессий, их происхождении и назначении;
- формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям общества

(человек, природа, знания, труд, культура);

- формирование коммуникативной, этической, социальной компетентности учащихся.

### **Метапредметные результаты**

*Коммуникативные*

УУД - Постановка  
вопросов.

- Умение выражать свои мысли полно и точно.
- Управление действиями партнера (оценка, коррекция).

*Регулятивные*

УУД -  
Целеположение.

- Волевая саморегуляция.
- Оценка. - Коррекция.

*Познавательные УУД*

- Умение осознано строить речевое высказывание в устной форме.
- Выделение познавательной цели.
- Выбор наиболее эффективного способа решения.
- Смысловое чтение.
- Анализ объектов.
- Доказательства.
- Установление причинно-следственных связей.
- Построение логической цепи рассуждения.

### **Формы учета знаний, умений**

Тестирование, проекты, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдение, презентации, проекты.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Содержание программы (5 класс, 34 часа)**

Введение. Знакомство. Мои личные профессиональные планы. Ценностные ориентации.

Самооценка и уровень притязаний. Интересы и склонности в выборе профессии. Классификация профессий по Климову. Концепция индивидуальности Голланда.

Правила выбора профессии. Ошибки и затруднения при выборе профессии.

Кем работают мои родные. Кем работают мои родители? Что такое профессиограмма?

В каких учебных заведениях можно получить профессию? На работу устраиваемся по правилам.

«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»). «Быть нужным людям...». Сочинение – рассуждение «Самая нужная профессия» Как готовить себя к будущей профессии? Исследование «Необычная творческая профессия». Сочинение «... - это призвание!» Рабочие профессии. Жизненно важная профессия. Профессия, охраняющая общественный порядок. Встреча с интересной личностью.

Великие личности нашей страны и путь их становления. «Мои родители хотят, чтобы я был похож на...и работал.....» Сочинение-рассуждение: «Если бы я был президентом...»

Экскурсия на предприятия нашего города. Отчет о посещении предприятий. Подготовка к круглому столу «Представим, что я...». Итоговый круглый стол «Мир профессий». Творческий проект "Моя будущая профессия". Викторина «Угадай профессию». Игра «Выбери лишнее! Викторина «Моя любимая профессия». Итоговое занятие рефлексия.

### **Содержание программы (6 класс, 34 часа)**

Трудом славен человек. Учеба - твой главный труд. Человеческие возможности. Способности к запоминанию. Приёмы запоминания. Конкурс « Кто лучше запоминает?». Способность быть внимательным. Игра «Выбери лишнее! Волевые качества личности. Узнаю, думаю, выбираю. Беседы о конкретных профессиях. Классификация профессий. Знакомство с профессиограммами. Профессия и современность. Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей. Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать? Викторина «Моя любимая профессия». Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?» Что такое интерес? Составление и заполнение карты интересов. Что такое склонности? Темперамент и выбор профессии. Здоровье и выбор профессии. Факторы здоровья при выборе профессии. Дело твоей жизни. «Я – это...». Выявление самооценки и планирование своего будущего. Профессиональный тип личности. Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности». Ошибки при выборе профессии. Человек среди людей. Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают». Природа – это наши корни, начало нашей жизни.

### **Содержание программы (7 класс, 34 часа)**

Жизненное и профессиональное самоопределение. Понятия «личность», «профессиональные интересы». Мир профессий. Методика «Матрица профессий». Знакомство с профессиограммами. Карта интересов. Профессия типа «Человек – техника». Профессия типа «Человек – природа». Профессия типа «Человек – знаковая система». Профессия типа «Человек – человек». Профессия типа Человек – художественный образ». Пути получения профессии. Кто я, или что я думаю о себе. Свойства нервной системы и темперамент. История изучения темперамента: от Гиппократов до Павлова. Память. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания. Внимание. Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Приемы развития внимания. Мышление. Функции, виды мышления. Мыслительные операции. Правополушарные и левополушарные мыслители. Эмоциональное состояние личности. Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную

деятельность. Саморегуляция. Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить «лишний пар». Десять шагов уверенности в себе. Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры. Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг на пути к профессии. Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда и его требования. Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самосовершенствование. Мотивы и основные условия выбора профессии. «Хочу – могу – надо» - необходимые условия правильного выбора.

Что требует профессия от меня? Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика «работа для вас»), «Центр занятости населения».

Перспективы профессионального старта. Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме. Правила поведения на собеседовании. Составление плана профессионального самоопределения. Построение образа профессионального будущего.

Планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Подготовка к будущей карьере.

Психологический портрет личности. Ролевая игра «Встреча через 10 лет». Итоговое занятие «Перелистывая страницы».

### **Содержание программы (8 класс, 34 часа)**

Анкета «Планы на ближайшее будущее». Самооценка и уровень притязаний. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Стресс и тревожность. Определение типа мышления. Внимание и память. Уровень внутренней свободы. Мой психологический портрет.

Классификация профессий. Признаки профессии. Определение типа будущей профессии.

Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье. Причины ошибок и затруднений в выборе профессии. Моя будущая профессия. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности.

Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Артистические способности. Уровни профессиональной пригодности. Мои способности. Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях. Современный рынок

труда. Работодатель и работник. Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора. Навыки самопрезентации.

Навыки самопрезентации. Резюме. Стратегии выбора профессии. Личный профессиональный план.

### **Содержание программы (9 класс, 102 часа)**

«Что изучает профориентация». Понятия «профориентация», «специальность», «карьера», «квалификация». Выбор профессии. Рынок образовательных услуг. Рынок труда в Краснодарском крае. Понятие «Образовательная карта». Образовательная карта Краснодарского края. Наиболее востребованные профессии в нашем городе. Перечень учебных заведений в городе Сочи. «Кто Я или что Я думаю о себе». Кто я? Чего хочу? Что могу?

Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны. Классификация профессий. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Дж. Холланду. Формула профессии. Анализ профессии.

Практическая работа по анализу профессии. Здоровье и выбор профессии. Роль темперамента в выборе профессии. Типы темперамента. Игра «Угадай профессию». Характер и моя будущая профессия. Характер и моя будущая карьера. Модель способностей человека. Практическая работа по самоанализу своих способностей. Структура выбора профессии.

«Я – концепция или «теория самого себя». Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии». Интересы и выбор профессии. Человеческие возможности при выборе профессии. Способность быть внимательным. Способности к запоминанию. Способность оперировать пространственными представлениями. Схема видов мышления человека.

Способность устанавливать связи между понятиями и измерять способы интеллектуальной деятельности. Человек среди людей. Способность к коммуникации».

Диагностика коммуникативных и организаторских способностей. Деловая игра «Кадровый вопрос». Стратегия выбора профессии. Профессиональные маршруты

Твой профильный класс. О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация». Методика «Карта интересов».

Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности.

«Лестница карьеры». Беседа о понятии «карьера». Схема видов карьерного роста. Варианты плана карьеры. Резюме. Схема написания резюме. Варианты резюме.

Тренинг «Перекресток». О предпочтениях в выборе будущей профессии, профиля обучения. О трудностях в выборе будущей профессии, профиля обучения. Трудовое законодательство. Трудовые отношения. Трудовой договор. Рабочее время и время отдыха. Понятие заработная

плата. Результаты труда. Профессия – водитель. Профессия – строитель. Профессия – инженер. Профессия – программист. Профессия – повар, кондитер. Профессия – портной. Профессия – врач. Профессия – парикмахер. Профессия – юрист. Профессия – продавец. Профессия – бухгалтер. Профессия – журналист. Профессия – актер. Профессия – фотограф. Профессия – архитектор. Профессия – биолог. Профессия – агроном. Профессия – эколог. Коллективность трудового процесса. Профессионализм и самосовершенствование. Мотивы и основные условия выбора профессии. «Хочу – могу – надо» - необходимые условия правильного выбора. Что требует профессия от меня? Понятие рынка профессий. Определение требований к соискателю (по газете, рубрика «работа для вас»), «Центр занятости населения». Перспективы профессионального старта. Навыки самопрезентации. Как правильно составить резюме. Правила поведения на собеседовании. Составление плана профессионального самоопределения. Составление плана профессионального самоопределения. Построение образа профессионального будущего. Планирование карьеры. Цепочка ближних и дальних целей. Пути и средства достижения целей. Внешние и внутренние условия достижения целей. Подготовка к будущей карьере. Психологический портрет личности. Ролевая игра «Встреча через 10 лет». Итоговое занятие “Перелистывая страницы”. Итоговый урок. Дискуссия.

### **Тематическое планирование 5 класс**

Тема	Количество часов
Введение. Знакомство.	1
Мои личные профессиональные планы.	1
Ценностные ориентации.	1
Самооценка и уровень притязаний.	1
Интересы и склонности в выборе профессии.	1
Классификация профессий по Климову.	1
Концепция индивидуальности Голланда.	1
Правила выбора профессии.	1
Ошибки и затруднения при выборе профессии.	1
Кем работают мои родные. Кем работают мои родители?	1
Что такое профессиограмма?	1
В каких учебных заведениях можно получить профессию?	1
На работу устраиваемся по правилам.	1
«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).	1



«Быть нужным людям...».	1
Сочинение – рассуждение «Самая нужная профессия».	1
Как готовить себя к будущей профессии?	1
Исследование «Необычная творческая профессия».	1
Сочинение «... - это призвание!»	1
Рабочие профессии. Жизненно важная профессия.	1
Профессия, охраняющая общественный порядок. Встреча с интересной личностью.	1
Великие личности нашей страны и путь их становления.	1
«Мои родители хотят, чтобы я был похож на...и работал...»	1
Сочинение-рассуждение: «Если бы я был президентом...»	1
Экскурсия на предприятия нашего города.	1
Отчет о посещении предприятий.	1
Подготовка к круглому столу «Представим, что я...».	1
Круглый стол «Мир профессий».	1
Творческий проект "Моя будущая профессия".	1
Викторина «Угадай профессию».	1
Игра «Выбери лишнее!	1
Викторина «Моя любимая профессия».	1
Итоговое занятие рефлексия.	1

### Тематическое планирование 6 класс

Тема	Количество часов
Трудом славен человек.	1
Учеба - твой главный труд.	1
Человеческие возможности.	1
Способности к запоминанию.	1
Приёмы запоминания. Конкурс « Кто лучше запоминает?».	1

Способность быть внимательным.	1
Игра «Выбери лишнее! Волевые качества личности.	1
Узнаю, думаю, выбираю.	1
Беседы о конкретных профессиях.	1
Классификация профессий.	1
Знакомство с профессиограммами.	1
Профессия и современность.	1
Дороги, которые мы выбираем.	1
Профессии твоих родителей.	1
Все работы хороши, выбирай на вкус.	1
Кем ты хочешь стать?	1
Викторина «Моя любимая профессия».	1
Интересы и выбор профессии. «Кто я и что я думаю о себе?»	1
Что такое интерес?	1
Составление и заполнение карты интересов.	1
Что такое склонности?	1
Темперамент и выбор профессии.	1
Здоровье и выбор профессии.	1
Факторы здоровья при выборе профессии.	1
Дело твоей жизни. «Я – это...».	1
Выявление самооценки и планирование своего будущего.	1
Профессиональный тип личности.	1
Определение своего профессионального типа личности.	1
Тест «Профессиональный тип личности».	1
Ошибки при выборе профессии.	1
Человек среди людей.	1
Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности.	1
Такая изменчивая мода, или вечная истина: «По одежке встречают, по уму провожают».	1
Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1

## Тематическое планирование 7класс

Тема	Количество часов
Жизненное и профессиональное самоопределение.	1
Понятия «личность», «профессиональные интересы».	1
Мир профессий.	1
Методика «Матрица профессий».	1
Знакомство с профессиограммами.	1
Карта интересов.	1
Профессия типа «Человек – техника».	1
Профессия типа «Человек – природа».	1
Профессия типа «Человек – знаковая система».	1
Профессия типа «Человек – человек».	1
Профессия типа Человек – художественный образ».	1
Пути получения профессии.	1
Кто я, или что я думаю о себе.	1
Свойства нервной системы и темперамент.	1
История изучения темперамента: от Гиппократов до Павлова.	1
Память. Виды памяти.	1
Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.	1
Определение объема кратковременной памяти и ведущего способа запоминания.	1
Внимание. Внимание и деятельность человека.	1
Произвольное и непроизвольное внимание. Приемы развития внимания.	1
Мышление. Функции, виды мышления. Мыслительные операции.	1
Правополушарные и левополушарные мыслители.	1
Эмоциональное состояние личности. Эмоции в жизни человека.	1
Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность.	1
Саморегуляция. Умение контролировать свое поведение.	1
Позитивное мышление и жизненные ценности. Как выпустить «лишний	1

пар».	
Десять шагов уверенности в себе.	<b>1</b>
Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.	<b>1</b>
Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность.	<b>1</b>
Умение конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг на пути к профессии.	<b>1</b>
Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора.	<b>1</b>
Формула успеха. Ошибки в выборе профессии.	<b>1</b>
Современный рынок труда и его требования.	<b>1</b>
Самостоятельность и ответственность в профессиональной деятельности.	<b>1</b>

### Тематическое планирование 8 класс

Тема	Количество часов
Анкета «Планы на ближайшее будущее».	1
Самооценка и уровень притязаний.	1
Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
Стресс и тревожность.	1
Определение типа мышления.	1
Внимание и память.	1
Уровень внутренней свободы.	1
Мой психологический портрет.	1
Классификация профессий. Признаки профессии.	1
Определение типа будущей профессии.	1
Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1
Интересы и склонности в выборе профессии.	1
Определение профессионального типа личности.	1
Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	1

Причины ошибок и затруднений в выборе профессии.	1
Моя будущая профессия. Способности общие и специальные.	1
Способности к практическим видам деятельности.	1
Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности.	1
Способности к предпринимательской деятельности.	1
Артистические способности.	1
Уровни профессиональной пригодности.	1
Мои способности. Мотивы и потребности.	1
Ошибки в выборе профессии.	1
Современный рынок труда.	1
Прогноз потребности в профессиях.	1
Современный рынок труда.	1
Работодатель и работник.	1
Пути получения профессии.	1
Матрица профессионального выбора.	1
Навыки самопрезентации. Резюме.	1
Стратегии выбора профессии.	1
Личный профессиональный план.	1

### Тематическое планирование 9 класс

Тема	Количество часов
«Что изучает профориентация».	1
Понятия «профориентация», «специальность», «карьера», «квалификация».	1

Выбор профессии.	1
Рынок образовательных услуг.	1
Рынок труда в Краснодарском крае.	1
Понятие «Образовательная карта».	1
Образовательная карта Свердловской области	1
Наиболее востребованные профессии в нашем городе Первоуральске	1
Перечень учебных заведений в городе Первоуральске и в городе Екатеринбурге	1
«Кто Я или что Я думаю о себе».	1
Кто Я? Чего хочу? Что могу?	1
Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.	1
Классификация профессий.	1
Профессиограмма.	1
Зарубежная классификация профессий по Дж. Холланду.	1
Формула профессии.	1
Анализ профессии.	1
Практическая работа по анализу профессии.	1
Здоровье и выбор профессии.	1
Роль темперамента в выборе профессии.	1
Типы темперамента.	1
Игра «Угадай профессию».	1
Характер и моя будущая профессия.	1
Характер и моя будущая карьера.	1
Модель способностей человека.	1
Практическая работа по самоанализу своих способностей.	1
Структура выбора профессии.	1
«Я – концепция или «теория самого себя».	1
Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии».	1

Интересы и выбор профессии.	1
Человеческие возможности при выборе профессии.	1
Десять шагов уверенности в себе.	1
Первый шаг на пути к профессии.	1
Итоговое занятие “Перелистывая страницы”.	1
Итоговый урок. Дискуссия.	1





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733404

Владелец Ощепкова Елизавета Витальевна

Действителен с 29.01.2026 по 29.01.2027