

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №262

РАССМОТРЕН

О

на заседании
МО учителей
истории и
обществознания

Протокол № 5 от
29 августа 2025 г.

СОГЛАСОВАН

О

Председатель
педагогического
совета _____
Ю.А. Большакова

Протокол № 11 от
29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора

–

Ю.А. Большакова

Приказ № 580-од от
29 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

по профориентации

«Моя будущая профессия»

для обучающихся 10 классов

на 2025-2026 учебный год

**Документ подписан
электронной подписью**

Сертификат 12 e8 ff 06 7e 1f 26 46 29 ce db 79 9d 7f 50 22

Владелец: Чепкин Сергей Михайлович

Действителен: с 01.02.2025 по 05.11.2025

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа является надпредметным курсом предпрофильной подготовки и направлена на подготовку учащихся 10-х классов к профильному обучению.

Предпрофильная подготовка является системой педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающей мероприятия по профильной ориентации и психолого- педагогической диагностике учащихся, их анкетирование и консультирование. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально - профессиональному обучению.

В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и информационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием апробированных методик, деловых и ролевых игр, проблемно - поисковых задач, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно - урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов.

Цель курса: формирование психологической готовности подростка к выбору профиля обучения и профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- знакомство учащихся с основами психологии личности,
- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий,
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

При завершении изучения каждой темы проводится контроль знаний в виде опроса, самостоятельных и контрольных работ и зачетной работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ:

Учащиеся должны знать:

- основы общей психологии, основные психологические термины;
- особенности личности человека и свои собственные;
- правила выбора профессии;
- требования к современному профессионалу;
- потребности современного рынка труда.

Учащиеся должны уметь:

- строить свои отношения с окружающими;
- отстаивать свои права конструктивным способом;

- на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

АННОТАЦИЯ.

Учебный курс «Моя будущая профессия» разработан для 10 классов с целью ознакомления учащихся с современными взглядами на проблему выбора профессии и планирования карьеры. В нем даны диагностические и профориентационные методики, которые помогут детям в самопознании и выборе профессии в соответствии со своими склонностями и возможностями. Успешность в профессиональной деятельности зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Наша цель – формирование социально- психологической готовности подростка к выбору профиля обучения и профессиональной карьеры.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Образ «Я».

Внутренний мир человека и возможности его познания. Самооценка.

Я – концепция. Ощущения. Особенности восприятия.

Темперамент: типы темперамента, определение темперамента.

Внимание. Память. Тест-тренинг на развитие внимания и памяти

Мышление. Как развить мышление. Определение типа мышления. Структура и средства общения. Успешная коммуникация. Виды мышления. Деловое общение. Определение коммуникативных склонностей.

Методическое обеспечение:

1. Тест Айзенка, определение формулы темперамента.
2. Методика «Определение типа мышления» (модификация).
3. Корректурная проба.
4. Методика «Определение коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС-1).

Раздел 2. Формула выбора профессии.

Представление о себе и выбор профессии. Уровень притязаний. Формула выбора профессии.

Выбор профессии. Зачем мы работаем? Совершенствование в труде. Карьерные ориентации.

Интересы и склонности в выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии. Связь школьных предметов и профессий.

Возможности личности в профессиональном выборе. Профессия и здоровье. Учет типа темперамента при выборе профессии.

Учет потребностей рынка труда. Оценка потребностей современного рынка труда в Санкт-Петербурге. Игра «Кто нужен нашему городу?».

Методическое обеспечение:

1. Методика «Профиль».
2. Формула профессии (модификация методики Пряжникова).

Раздел 3. Мир профессий.

Классификация профессий по характеру и предмету труда.

Профессии типа «человек-человек». Предмет труда. Профессиональные требования. Способы выхода из конфликта. Учет уровня коммуникативных склонностей при выборе профессии.

Профессии типа «человек техника». Предмет труда. Профессиональные требования. Определение склонности к данному типу профессий.

Профессии типа «человек - знаковая система». Предмет труда. Профессиональные требования. Оценка уровня логического мышления.

Профессии типа «человек-природа». Предмет труда. Профессиональные требования.

Профессии типа «человек - художественный образ». Предмет труда. Профессиональные требования. Креативные способности.

Профессии типа «человек- бизнес». Предмет труда. Особенности предпринимательской деятельности. Профессиональные требования.

Мои профессиональные намерения. Моя будущая профессия.

Методическое обеспечение:

1. Тест Томаса.
2. Психогеометрия.
3. Тесты «Числовые ряды», «Выделение существенных признаков».
4. Модифицированный креативный тест Уильямса.
5. Тест «Ориентация».
6. Тест Голланда

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Моя будущая профессия» 10 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
	Раздел 1: Образ Я.	
1	Вводное занятие. Внутренний мир человека и возможности его познания. Самооценка. Я – концепция.	1
2	Темперамент. Что такое темперамент. Типы темперамента. Тест Айзенка для подростков.	2
3	Влияние темперамента на выбор профессии.	2
4	Ощущения. Восприятие. Особенности и иллюзии восприятия.	1
	Внимание. Что такое внимание. Как развить внимание	1
5	Память. Виды памяти.	1
	Мышление. Виды мышления. Как развить мышление. Определение типа мышления.	2
6	Структура и средства общения. Что такое «успешная коммуникация». Способы и виды общения. Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей.	2

7	Обобщающий урок.	1
8	Раздел 2: Формула выбора профессии.	
9	Представление о себе и выбор профессии. Роль самооценки в выборе профессии. Что такое профессия? Типы профессий.	2
10	Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии.	1
11	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Связь предмета и профессии.	1
12	Возможности личности в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии.	1
13	Методика «Профиль».	1
14	Социальные проблемы труда. Оценка потребностей современного рынка труда. «Кто нужен нашему городу?»	1
	Раздел 3: Я в мире профессий.	
15	Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда.	2
16	Профессии типа «человек- человек». Описание профессий. Тестирование: определение ведущего способа выхода из конфликта. Учет уровня коммуникативных склонностей.	2
17	Профессии типа «человек-техника». Описание профессий.	1
18	Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессии. Тестирование: определение уровня логического мышления.	2
19	Профессии типа «человек – природа». Описание профессии. Требования к профессионалу.	1
20	Профессии типа «человек – художественный образ». Описание профессии. Тестирование: креативные способности, тест Уильямса.	2
21	Профессии типа «человек – бизнес». Описание профессии. Особенности предпринимательской деятельности.	1
22	Мои профессиональные намерения.	2

	Тест «Ориентация».	
23	Итоговое занятие. Моя будущая профессия.	1
24	Итого:	34

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника Г.В.Резапкина,. М.,2005 г.
 Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки Г.В.Резапкина,. М., ГЕНЕЗИС, 2005 г.

Дополнительная:

1. Профориентационная работа в школе : метод. пособие / Е. В. Гурова, О. А. Голерова. - М.: Просвещение, 2007.
2. Профориентология : теория и практика : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер, Н. О. Садовникова, А. М. Павлова. - М.: Акад. проект ; Екатеринбург : Деловая кн., 2004.
3. Профилизация воспитания в условиях модернизации школьного образования : метод. пособие / [авт.-сост. Ф. П. Черноусова, засл. учитель Рос. Федерации]. - М.: Пед. о-во России, 2007.
4. Профориентация : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2007.