

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 105»**

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Моя будущая профессия»

для учащихся 7 классов

на 2026 – 2027 учебный год

направление: общекультурное

Составитель программы:

Малахова Ольга Владимировна,

учитель английского языка

г. Котлас, 2026

1. Пояснительная записка

Программа имеет социально-педагогическую направленность и реализуется в рамках внеурочной деятельности. Она ориентирована на формирование у обучающихся 7 классов осознанного отношения к выбору профессии, расширение представлений о рынке труда и образовательных возможностях, а также приобретение практического опыта взаимодействия с реальными предприятиями и организациями.

Программа разработана с опорой на следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Концепция профессиональной ориентации обучающихся на основе инструментов и технологий проекта «Билет в будущее» (письмо Минпросвещения России от 07.06.2023 № 03-768).
- Устав и основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №105».

Программа рассчитана на 34 часа (1 занятие в неделю по 40-45 минут) для обучающихся 7 классов (возраст 13–14 лет) общеобразовательной школы и реализуется в рамках внеурочной деятельности. В отдельных мероприятиях (экскурсии) могут участвовать родители обучающихся.

Цель: сформировать у обучающихся 7 классов осознанное отношение к выбору профессии через комплексное изучение собственных интересов и способностей, знакомство с профессиями и предприятиями региона, а также освоение навыков планирования образовательного маршрута.

Задачи:

1. расширение представлений о мире профессий и интереса к профессионально-трудовой деятельности;
2. выработка ценностно-мотивационных основ саморазвития и самоопределения;
3. формирование позитивного отношения к профессионально-трудовой деятельности и устойчивого интереса к миру труда и профессий;
4. представление о многообразии профессий и о роли современного производства в жизни человека и общества;
5. Знакомство с ключевыми предприятиями Котласа и Архангельской области, их отраслевой спецификой и востребованными профессиями.
6. Знакомство с образовательными маршрутами (колледжи, техникумы, вузы) и условиями поступления.
7. Развитие гибких навыков: коммуникация, командная работа, самопрезентация, целеполагание.

2.1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Моя будущая профессия»

Выбор профессии — один из главных жизненных решений, и закладывается оно задолго до выпускных классов. Семиклассники (13–14 лет) находятся на стадии активного самоопределения: у них формируются устойчивые интересы, появляются первые представления о будущем, но при этом сохраняется высокая неопределённость в понимании реального содержания профессий и путей их получения.

Для Котласа и Архангельской области в целом характерна специфическая структура рынка труда: ведущими отраслями остаются лесопромышленный комплекс, деревообработка, целлюлозно-бумажное производство, транспорт и логистика, жилищно-коммунальное хозяйство, а также социальная сфера. При этом многие школьники слабо осведомлены о востребованных в регионе профессиях, условиях труда на местных предприятиях и образовательных маршрутах, доступных после 9 и 11 класса. Знакомство с реальным

производством, общение с работающими специалистами и практическая работа с профессиограммами помогают преодолеть разрыв между абстрактным представлением о профессии и её реальным содержанием.

Программа отвечает потребности школы в системной профориентационной работе, которая не сводится к разовым тестированиям, а выстроена как последовательный образовательный процесс с теоретической, диагностической, практической и рефлексивной составляющими.

2.2. Описание места курса внеурочной деятельности «Моя будущая профессия»

Срок реализации: 1 учебный год (34 учебные недели).

Режим: 1 занятие в неделю, продолжительность 40-45 минут.

Наполняемость группы: до 30 человек (включает весь класс полным составом)

Экскурсии (3–4 за учебный год) проводятся во внеурочное время, продолжительность 1,5–2 часа. На каждую экскурсию оформляется приказ, согласование с предприятием, инструктаж по технике безопасности, сопровождение педагогом. При необходимости привлекаются родители для сопровождения.

Каждой экскурсии предшествует подготовительное занятие, а после — занятие-разбор.

Программа сочетает теоретические, диагностические, практические и интерактивные формы работы.

- Мини-лекции и обсуждения.
- Профориентационные игры и кейсы.
- Опросники и анкеты (адаптированные для подростков).
- Экскурсии на предприятия Котласа и встречи с представителями профессий.
- Мини-проекты и исследовательские задания (профессиограммы, «один день из жизни профессии»).
- Рефлексивные практики (эссе, самоанализ, групповая рефлексия).
- Деловая игра «Собеседование» и тренинг самопрезентации.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Мой путь в профессию»

Программа состоит из 4 основных модулей, которые могут варьироваться в зависимости от условий организаций экскурсий и/или невозможности ее организации.

1. **Что такое профориентация? (2 занятия)** - Понятие профессиональной ориентации. Почему важно задумываться о выборе профессии заранее. Формула выбора профессии: «хочу — могу — надо». Обзор содержания курса: чем будем заниматься, какие экскурсии и проекты ждут. Заполнение первичной анкеты «Мои интересы» — первичная диагностика представлений о профессиях. Знакомство с сайтом «Билет в будущее».
2. **Хорошо ли я себя знаю? (10 занятий)** - Краткий обзор типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик) — в упрощённой форме. Связь темперамента с условиями работы: общение с людьми, монотонный труд, экстренные ситуации. Что ценят работодатели: ответственность, обучаемость, умение работать в команде, инициативность, цифровые навыки. Определение понятия «гибких навыков» (soft skills) и «профессиональных навыков» (hard skills). Упражнение «Навыки, которые у меня уже есть»: ученики перечисляют навыки, полученные в школе, кружках, домашней работе, волонтерстве. Обсуждение: какие навыки нужно развивать. Знакомство с видами памяти, законами и механизмами запоминания, сохранения и забывания информации. Знакомятся с видами внимания, профессиями, предъявляющими повышенные требования к развитию внимания. Узнают приемы развития внимания, Определение форм и видов эмоциональных состояний.
3. **Классификация профессий по типам. (21 занятие)** - Классификация профессий по Е. А. Климову, прохождение профессиональных проб - тестов на сайте <https://bilet.worldskills.ru/tests>, знакомство с экономикой Архангельской области, Котласа и Котласского района (обзор по востребованным профессиям), разбор профессий по шаблону

профессиограммы, посещение ведущих предприятий города и района с последующей экскурсией, обсуждение.

4. **Итоговый модуль (1 занятие)** -подведение итогов курса, проведение индивидуального собеседования в форме игры, профессиограмма.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Моя будущая профессия»

№ занятия	Тема занятия	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма проведения	Характеристика деятельности обучающихся
1. Что такое профориентация?						
1	Что изучает профориентация? Что такое профессия, специальность, должность. Алгоритм выбора профессии: «хочу — могу — надо».	1	1		Лекция-дискуссия, Мини-анкета «Мои интересы».	Формируют представление о понятии «Профориентация»
2	Знакомство с сайтом «Билет в будущее».	1		1	Обучающий обзор	Регистрация на платформе проекта «Билет в будущее» https://bilet.worldskills.ru/ . Учатся работать на платформе.
2. Хорошо ли я себя знаю?						
3-5	Свойства нервной системы и темперамент.	3	1	2	Лекционная беседа, практически й тест	Знакомятся с типами темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), их влиянием на профессиональную деятельность. Отвечают на вопросы теста

						по определению темперамента Г.Айзенка., характеристика качеств личности для различных видов профессий.
6	Портрет успешного профессионала XXI века: hard skills и soft skills.	1	1		Тренинг	Понятие «гибких навыков» (soft skills) и «профессиональных навыков» (hard skills). Упражнение «Навыки, которые у меня уже есть»: ученики перечисляют навыки, полученные в школе, кружках, домашней работе, волонтерстве. Обсуждение: какие навыки нужно развивать. Составляют краткий портрет успешного человека по определенным профессиям.
7	Тест «Какие сферы мне интересны»	1		1	Тест	Проходят тест на сайте https://bilet.worldskills.ru/tests
8-9	Память, внимание, мышление в профессиональной деятельности человека. Тест.	2	1	1	Лекция. Тест	Дети знакомятся с видами памяти, узнают законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Знакомятся с видами внимания, профессиями, предъявляющими повышенные требования к развитию внимания. Узнают приемы развития внимания. Промежуточный контроль в виде зачета. Дети знакомятся с функциями и видами мышления. Мыслительными операциями. Правополушарные и левополушарные мыслители.

						Диагностика структуры интеллекта по методике Р.Амтхауэра. Узнают приемы развития мыслительных операций.
10	Эмоциональное состояние личности	1	1		Доклад	Узнают формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Знакомятся с понятием стресс и дистресс.
11	Коммуникабельность – составляющая успеха будущей карьеры.	1		1	Тренинг	Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты
12	Образовательные маршруты: где учат профессиям в Котласе, Коряжме и Архангельске.	1		1	Встреча/ заочное знакомство	Встреча с представителями КРУ, КПК, КЭМТ, ШАТ и тд, техникумы Архангельска, Коряжмы (на выбор)
3. Классификация профессий по типам.						
13	Классификация профессий по Е. А. Климову	1	1			Схема Е. А. Климова: пять типов профессий — «человек — человек», «человек — техника», «человек — знаковая система», «человек —

						художественный образ», «человек — природа». Характеристика каждого типа, примеры профессий. Упражнение «Сортировка»: распределение карточек с названиями профессий по пяти типам. Обсуждение: профессии, сочетающие несколько типов.
14	Профессия типа «Человек – техника»	1	1		Лекция	Дети знакомятся с понятием «Профессия типа «Человек–техника», узнают какие профессии относятся к этому виду. Работа с «Атласом профессий»
15	Северная железная дорога: история станции Котлас.	1		1	Урок-лекция с элементами краеведения	Дети знакомятся с историей Ж/Д, Решают мини-задачи краеведческого характера, связанные с Ж/Д транспортом, узнают профессии
16	Экскурсия. Эксплуатационное локомотивное депо ст. Котлас. Знакомство с профессиями машиниста, помощника машиниста, слесаря по ремонту подвижного состава. / Путевое хозяйство. Как строят и содержат рельсы. Профессии монтера пути, инженера-путейца.	1	1		Экскурсия, интервью с работниками / Мастер-класс (приглашение специалиста РЖД или СЖД)	Закрепляют и расширяют знания о профессии машиниста, помощника машиниста, слесаря по ремонту подвижного состава, монтера пути, инженера-путейца
17	Экскурсия. Котласский речной порт. Профессии докера-механизатора, капитана-механика речного судна,	1		1	Экскурсия/ Просмотр видеофильм	Знакомятся с историей и профессиями на судах.

	диспетчера порта./ Судостроение и ремонт. Котласский судостроительно-судоремонтный завод/ ИП Емельнов.				а + разбор вакансий завода	
18	Профессия типа «Человек – природа».	1	1		Лекция	Знакомятся с типом профессии «Человек – природа», расширяют представление о профессиях этого типа. Работа с «Атласом профессий»
19	Тест «Социально-эмоциональные способности» Профессиональные пробы	1		1	Тест	Проходят тест на сайте https://bilet.worldskills.ru/tests Проходят профессиональные пробы на сайте
20	Лес — богатство Севера. От бревна до бумаги.	1	1		Лекция-презентация	Обсуждают лесопромышленную структуру области и района, соотносят особенности Севера с лесной отраслью, определяют плюсы и минусы производства, знакомятся с профессиями, занятых в данной сфере.
21	Экскурсия / Виртуальный тур. Филиал АО «Группа «Илим» в Коряжме (целлюлозно-бумажный комбинат)/ Энергетика региона. Северодвинские ТЭЦ-1 и ТЭЦ-2, газификация Котласа. <i>КомиРегионГаз</i> ./ Деревообработка. Местные пилорамы и мебельные цеха.	1		1	Экскурсия / Виртуальный тур.	Выездная экскурсия или телемост, Круглый стол с предпринимателями.
22	Профессия типа «Человек – знаковая система»	1	1		Лекция	Знакомятся с типом профессии «Человек – знаковая система», расширяют представление о профессиях этого типа. Работа с «Атласом профессий»

23	Тест «Логическое мышление» Профессиональные пробы	1		1	Тест	Проходят тест на сайте https://bilet.worldskills.ru/tests Проходят профессиональные пробы на сайте http://worldskills
24	IT-сектор в провинции: можно ли работать на Москву/мир, живя в Котласе?/ Мой цифровой след и репутация будущего работника.	1	1		Круглый стол	Вебинар с местным фрилансером или сотрудником удаленного офиса. Тренинг по кибербезопасности
25	Профессия типа «Человек – человек»	1	1		Лекция	Знакомятся с типом профессии «Человек – человек», расширяют представление о профессиях этого типа. Работа с «Атласом профессий»
26	Вербальные способности. Профессиональные пробы	1		1	Брифинг	Дети знакомятся с понятием «Вербальные способности», узнают о том, что при помощи вербальных способностей выстраиваются профессиональные отношения. Проходят профессиональные пробы на сайте http://worldskills
27	Экскурсия. Ведущая пекарня г.Котлас (ИП.Матвеева, ИП Елькина)	1		1	Экскурсия	Закрепляют и расширяют знания о профессии повара, кондитера
28	Право и порядок. Отдел МВД России «Котласский».	1		1	Беседа	Беседа с инспектором по делам несовершеннолетних
29	Сфера услуг и гостеприимства. Отели, рестораны, туризм по г.Котласу/ Великому Устюгу (Родина Деда Мороза) Экскурсия в один из ресторанов/кафе г.Котлас.	1	1		Воркшоп	Закрепляют и расширяют знания о профессии экскурсовода, администратора
30	Профессия типа «Человек – художественный образ»	1		1	Лекция	Знакомятся с типом профессии «Человек – художественный образ»,

						расширяют представление о профессиях этого типа. Работа с «Атласом профессий»
31	Тест «Художественно-эстетические способности» Профессиональные пробы	1		1	Тест	Проходят тест на сайте https://bilet.worldskills.ru/tests Проходят профессиональные пробы на сайте http://worldskills
32	Экскурсия. Сфера красоты и эстетики. Салоны красоты г.Котлас. (MONCHER, QUEEN, ART ЭДЕМ) и тд./встреча в рамках школы.	1		1	Мастер класс	-Закрепляют и расширяют знания о профессии парикмахера, визажиста
33	Экскурсия. Котласский драматический театр. Жизнь за кулисами.	1		1	Мастер-класс	Закрепляют и расширяют знания о профессии актера, гримера.
4. Итоговый модуль						
34	Анализ собранной информации: плюсы и минусы изученных профессий (зарплата, график, вредность, романтика). Составление индивидуальной образовательно-профессиональной траектории на 8-9 классы.	1		1	Работа с таблицами сравнения. Индивидуальное собеседование (ролевая игра)	Делают выводы, анализируют работу
	Итого		14 (41%)	20 (59%)		

5. Планируемые результаты изучения курса внеурочной «Моя будущая профессия».

1. Личностные результаты

- **Сформированность осознанного отношения к труду и выбору профессии.** Обучающиеся понимают, что выбор профессии — это не разовое решение, а процесс, который требует самоанализа, изучения рынка труда и проб в разных видах деятельности.
- **Развитие ценностно-смысловых ориентиров в профессиональной сфере.** Ученики способны соотнести личные ценности (помощь людям, творчество, стабильность, доход и др.) с характеристиками профессий и осознанно принимать компромиссные решения.
- **Повышение самооценки и уверенности в собственных силах.** Благодаря регулярной рефлексии, обратной связи и успешным мини-проектам подростки учатся видеть свои сильные стороны и опираться на них при планировании будущего.
- **Формирование уважительного отношения к разным видам труда.** Школьники преодолевают стереотипы о «престижных» и «непрестижных» профессиях, учатся ценить вклад специалистов всех уровней и сфер (в том числе рабочих профессий, специалистов ЖКХ, логистики и др.).
- **Развитие внутренней мотивации к самообразованию и саморазвитию.** У обучающихся формируется установка на необходимость постоянного развития навыков и получения новых знаний как условия профессионального успеха.
- **Патриотический и локальный компонент.** Подростки проявляют интерес к экономике родного города и региона, понимают значимость местных предприятий и профессий для развития территории, рассматривают возможности профессиональной реализации в своём регионе.
- **Эмоциональная готовность к профессиональному самоопределению.** Снижение тревожности по поводу выбора профессии за счёт

структурированного подхода («хочу — могу — надо»), практики собеседований, публичных выступлений и работы с реальными примерами.

2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- **Умение ставить цели и планировать.** Учащиеся могут сформулировать краткосрочные и среднесрочные цели (например, «узнать больше о профессии технолога», «посетить 2 экскурсии», «собрать портфолио») и составить план их достижения.
- **Навык самоконтроля и коррекции.** Обучающиеся учатся отслеживать свой прогресс, фиксировать трудности, вносить изменения в образовательный маршрут и корректировать проектную работу на основе обратной связи.
- **Принятие решений в условиях неопределённости.** На примере кейсов и игр школьники тренируются выбирать между альтернативами, аргументировать свой выбор и принимать ответственность за него.

Познавательные универсальные учебные действия

- **Работа с информацией о профессиях и образовании.** Ученики умеют находить, анализировать и систематизировать данные из разных источников: сайты колледжей и предприятий, интервью с профессионалами, профессиограммы, материалы центров занятости.
- **Классификация и сравнение профессий.** Обучающиеся свободно используют классификацию Е. А. Климова, соотносят профессии с типами деятельности, сравнивают профессии по критериям: задачи, условия труда, образование, востребованность.
- **Аналитическое мышление.** Школьники учатся выделять главное, устанавливать причинно-следственные связи (например, между развитием отрасли и спросом на профессии), делать выводы на основе наблюдений на экскурсиях и интервью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- **Эффективная коммуникация в команде.** В ходе групповых заданий, квестов и подготовки проектов учащиеся распределяют роли, договариваются, разрешают конфликты и совместно достигают результата.
- **Умение задавать вопросы и вести диалог.** На экскурсиях и встречах с профессионалами подростки формулируют содержательные вопросы, слушают и фиксируют ответы, уточняют детали.

3. Предметные результаты

- **Знание основных понятий профориентации.** Обучающиеся оперируют терминами: «профориентация», «профессиограмма», «образовательный маршрут», «востребованность профессии», «гибкие и профессиональные навыки», «рынок труда».
- **Понимание структуры рынка труда региона.** Ученики называют ведущие отрасли Архангельской области и Котласа, приводят примеры профессий, востребованных в этих отраслях, объясняют, почему эти профессии нужны.
- **Владение инструментами самодиагностики.** Учащиеся умеют заполнять анкеты и бланки для выявления интересов, способностей и ценностей, интерпретировать результаты простых опросников (в том числе адаптированных для подростков).
- **Умение составлять профессиограмму.** Обучающиеся могут описать профессию по шаблону: название, задачи, условия труда, инструменты, требования к образованию и личным качествам, плюсы и минусы, перспективы.
- **Ориентирование в системе образования.** Школьники различают уровни профессионального образования (колледж, техникум, вуз, курсы), знают основные направления подготовки в колледжах региона, понимают разницу между поступлением после 9 и после 11 класса.
- **Практические навыки оформления документов.** Учащиеся составляют черновик резюме школьника, формируют портфолио достижений, готовят материалы для защиты проекта.

- **Понимание современных трендов рынка труда.** Обучающиеся называют факторы, влияющие на востребованность профессий (автоматизация, цифровизация, экология), приводят примеры новых и «вечных» профессий, рассуждают о том, как готовиться к профессиям будущего.

Результаты по видам деятельности (практико-ориентированные)

- **Экскурсионная деятельность.** Учащиеся соблюдают правила поведения на производстве, фиксируют наблюдения, задают уместные вопросы, делают выводы о специфике работы на разных предприятиях.
- **Игровая и тренинговая деятельность.** Учащиеся успешно участвуют в профориентационных играх и деловых симуляциях (например, «Собеседование»), демонстрируют навыки саморегуляции, умение работать в условиях ограниченного времени и с ролевыми задачами.
- **Рефлексивная деятельность.** Подростки регулярно фиксируют свои впечатления, изменения в представлениях о профессиях, формулируют новые вопросы и цели, ведут дневник рефлексии или заполняют рефлексивные листы после ключевых занятий.

6. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса.

- Кабинет для проведения занятий (с возможностью работы в группах).
- Раздаточные материалы: бланки анкет, карточки для игр, шаблоны профессиограмм
- Интерактивная доска для демонстрации материалов.
- Фотоаппарат или смартфон для документирования экскурсий (с согласия родителей и предприятий).
- Согласования с предприятиями-партнёрами о проведении экскурсий.
- Доступ к сайтам центров занятости, колледжей, предприятий региона.

Взаимодействие с родителями

Родители привлекаются на следующих этапах:

- информирование о целях и содержании программы (родительское собрание в начале года);

- согласие на участие ребёнка в экскурсиях;
- привлечение к сопровождению экскурсий при необходимости;
- рассылка памяток о региональных профессиях и образовательных маршрутах после 9 и 11 класса.