


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
станции Советской

Утверждено  
решение педсовета протокол №1  
от «3» \_\_\_\_\_ 2022 года  
Председатель педсовета  
 И.И. Долганова



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса: Выбор профессий

Степень обучения (класс) основного общего,9

Количество часов 17

Уровень базовый

Учитель Саварцова Людмила Александровна

Программа разработана на основе программы основного общего образования по внеурочной деятельности (7-9 класс). (М.:Дрофа,2018)

Автор: Саварцова а Людмила Александровна

2022-2023 учебный год

## Пояснительная записка к программе.

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, задача которого – создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда. Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все большее место занимает в обществе сфера услуг индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка – система педагогической, психологической и информационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психологической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Для успешного вхождения человека в новый для него мир профессий и продвижения в нем к желаемой цели обучающийся должен быть готов к самоопределению – профессиональному и социальному. Помочь учащимся ориентироваться в сложном мире труда призван элективный курс «Основы выбора профессии».

Рабочая программа элективного курса «Основы выбора профессии» рассчитана на обучающихся девятых классов.

Программа разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблемы выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа рассчитана на одно полугодие при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля) по принципу один модуль – одна четверть. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов. Эффективное преподавание программы предполагает осознание учителем целей урока и его места в учебном процессе, поддержание интереса и активности учащихся, опору на знания и жизненный опыт учащихся, контроль их деятельности.

**Основная идея курса:** профессионал – это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Наша цель – формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

**Основные задачи курса:** 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.

**Оценивание деятельности учащихся** в рамках данного учебного курса. Специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. Предлагается зачетная система. Возможными критериями оценивания в рамках зачетной системы могут быть:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемого тематического материала;
- полнота ответов (к примеру, заполнение аналитических таблиц);
- умение аргументировать свою точку зрения во время дискуссии;
- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий.

Вариантом итоговой работы учеников по данному курсу может быть разработанный и письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

**Методическое обеспечение:**

1. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, Москва 2005 год.
2. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Рабочая тетрадь для учащихся

### Тематическое планирование учебного курса

№	Тема	Цели
<b>Введение (1 час)</b>		
<b>Что я знаю о своих возможностях ( 4 часа)</b>		
1	Самооценка и уровень притязаний.	Изучение психологических особенностей личности; Составление индивидуального психологического портрета личности; Развитие умения видеть свои недостатки и работать над ними.
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	
4	Стресс и тревожность. Внимание и память	
<b>Что я знаю о профессиях ( 4 часа)</b>		
1	Классификация профессий. Признаки профессий.	Знакомство с различными классификациями профессий; профессионально важными качествами и медицинскими противопоказаниями; Определение профессиональных интересов и склонностей, состояния здоровья каждого учащегося.
2	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	
3	Интересы и склонности в выборе профессии	
4	Профессия и здоровье	
<b>Способности и профессиональная пригодность. ( 2 часа)</b>		
1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	Определение степени сформированности разных видов способностей у каждого учащегося; Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека.
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности	
<b>Планирование профессиональной карьеры ( 7 часов)</b>		
1	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии	Определение роли мотивов и потребностей в жизни человека; Анализ рынка труда и образовательных услуг; Развитие умения планировать свою профессиональную карьеру, навыков самопрезентации.
2	Современный рынок труда	
3	Пути получения профессии	
4	Навыки самопрезентации	
5	Проект «Моя будущая профессия»	

## Требования к уровню усвоения содержания программы.

### Результаты изучения курса

#### \* Сформированные представления о понятиях:

1. психологические особенности личности;
2. самоопределение;
3. профессиональные интересы и склонности;
4. способности, креативность;
5. классификация, типы и подтипы профессий;
6. профессиограмма;
7. проектирование профессионального жизненного пути;
8. карьера, этапы построения карьеры;
9. личный профессиональный план;
10. конструктивное общение;
11. адекватная самооценка;
12. профессиональная пригодность и компенсация;
13. рынок труда.

#### \* Приобретенные навыки:

1. определение психологических особенностей своей личности;
2. выявление своих способностей и профессиональных интересов;
3. определение соответствия выбранной профессии своим способностям, личностным качествам и запросам личности, а также запросам рынка труда;
4. работы с профессиограммами;
5. ориентирования в типах и подтипах профессий;
6. составления личного профессионального плана и мобильного его изменения;
7. разработка алгоритма построения своей профессиональной карьеры.

#### Методические средства:

- теоретическое осмысление понятий,
- практические занятия,
- диагностирование,
- профориентационные и ролевые игры,
- упражнения,
- эвристические беседы,
- эвристические семинары,

- проблемное изложение,
- презентации по темам курса,
- самоанализ и самооценка, самопрезентация,
- рефлексия.

**Виды контроля ЗУН, ОУУН:**

- текущий,
- периодический,
- итоговый в форме тестирования, анкетирования, диагностики.

## Содержание программы

### **Введение 1ч.**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие личного жизненного плана.

### **1. Что я знаю о своих возможностях (4 часа)**

#### **Урок 1. Самооценка и уровень притязаний. 1ч.**

Структура образа “Я”. Виды самооценки (заниженная, адекватная, завышенная). Роль адекватной самооценки при выборе профессии и в последующей профессиональной деятельности. Источник формирования самооценки (9). Уровень притязания (завышенный, заниженный). Формирования уровня притязания (13). Методика самооценки (9).

#### **Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента. 1ч**

Общее представление о темпераменте (8). Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности (26). Тест Айзенка (10). Формула темперамента (8). Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе (16).

#### **Урок 3. Чувства и эмоции. 1ч.**

Богатство эмоциональных проявлений человека, разрушительная сила негативных эмоций и ответственность за них; приёмы саморегуляции.

*Практическая деятельность учащихся:*

тренинг «назови эмоцию», индивидуальная психодиагностика «тест эмоций, опросник Баса-Дарки», тренинг на снятие эмоционального напряжения, составление памятки на «чёрный день».

#### **Урок 4. Стресс и тревожность. Внимание и память 1ч.**

Понятие стресса, стадии стрессового состояния, способы управления стрессом, приёмы саморегуляции.

*Практическая деятельность учащихся:*

индивидуальная психодиагностика : тест К. Шрайнера «Ваше поведение в стрессе»; ваша личная программа защиты от стресса; практические упражнения для снятия стресса «Убежище», «Мудрец».

Знакомство с понятиями «память» и «внимание», определение особенностей памяти и внимания, рекомендации по развитию памяти и внимания.

*Практическая деятельность учащихся:*

индивидуальная психодиагностика по определению особенностей памяти, групповое обсуждение методов запоминания, памятки «Как тренировать память», упражнение «муха», психологическая задача, тренинг «Проверь и воспитай своё внимание».

## **2. Что я знаю о мире профессий. (4 часа)**

### **Урок 5. Классификация профессий. Признаки профессий. 1ч.**

Представление о многообразии мира профессий и его классификация. Определение степени информированности учащихся о мире профессии.

*Практическая деятельность учащихся:*

Работа в группе по описанию возможных профессий, относящихся к различным типам, по моделированию признаков профессии; игры «Самая-самая», «Профессия на букву».

### **Урок 6. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. 1ч.**

Общее понятие о профессии, специальности, должности (2,3,5,8,16). Четырехъярусная классификация профессий (2,3,18). Формула профессии. Методика “Формула профессии” (Н.С. Пряжников) (10). Игра “Аукцион” (10).

### **Урок 7. Интересы и склонности в выборе профессии. 1ч.**

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Интересы. Склонности. Профессиональные намерения (5,10,16). Методика “профиль” (11). Опросник профессиональных склонностей Я. Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной) (11).

### **Урок 8. Профессия и здоровье. 1ч.**

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие “неблагоприятные производственные факторы”. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепления здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условия и режима работы

Методика «Мое здоровье»



### **3. Способности и профессиональная пригодность.(2 ч)**

#### **Урок 9. Способности общие и специальные.**

##### **Способности к практическим видам деятельности. 1ч.**

Общее представление о способностях. Виды способностей (общие, специальные). Определение технических способностей

#### **Урок 10.Способности к интеллектуальным видам деятельности.1ч.**

Роль образа в интеллектуальной деятельности. Индивидуальные особенности в оперировании пространственными представлениями, знакомство с возможностями их развития.

Тест умственного развития.

### **4. Планирование профессиональной карьеры (7ч.)**

#### **Урок 11. Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии.1ч.**

Мотивация. Потребность. Самореализация.

Методика Е.Головахи «Определение мотивации»

Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии. Избегание ошибок в процессе выбора. Круглый стол «Человеческие судьбы».

Игра “Оптимисты и скептики”

#### **Урок 12. Современный рынок труда. 1ч.**

Анализ рынка труда.

Задания: «Я бы в хакеры пошел», «Мышеловка»

#### **Урок 13. Пути получения профессии. 1ч.**

Пути освоения профессий. Система профессиональной подготовки в России. ПТУ, техникумы, колледжи, ВУЗы города. Условия приема и обучения в них.

Задание «матрица профессионального выбора».

#### **Урок 14. Навыки самопрезентации.1ч.**

Понятие “самопрезентация”. Как правильно составить резюме. Как пройти интервью. Правила поведения на собеседовании. Как получить хорошую работу в новой России. Ролевая игра “Интервью” .

#### **Урок 15-17. Проект «Моя будущая профессия» 3ч.**

Итоговый урок по защите проектов обучающихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Резапкина Г.В. психология и выбор профессии учебно-методическое пособие 4-е издание Москва 2010 год.
2. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. кл. сред. шк.- 2-е изд., доп. и дораб.- М.: Просвещение, 1990.
3. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников.- М.: УЦ “Перспектива”, 2002.
4. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч.- М.: Гуманит. Изд. Центр “ВЛАДОС”, 2003.- Ч.1: Основы психологии: 10 кл.
5. Прощицкая Е.Н. Выберите профессию: Учеб. Пособие для ст. Кл. сред. шк.-.: Просвещение, 1991.
6. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учеб.-метод. пособие.- М.: Издательство МПС; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2002.
7. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-метод. пособие для школьных психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2000.
8. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы.- М.: Генезис, 2005.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.- М.: ВЛАДОС, 1996.
10. Рогов Е.. Выбор профессии: становление профессионала.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
11. Розанова Е.Г., Белослюдов Д.А. Лев в шкафу, или А теперь узнай всю правду о себе.- М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002.
12. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы.- 2- изд.- СПб.: Питер, 2004.
13. Твоя профессиональная карьера: Учеб. пособие для 8-11 кл. общеоб. учреждений/ Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной.- М. Просвещение, 1997.
14. Технология: Учебник для учащихся 9-го кл. общеоб. школы/ В.Д. Симоненко, А.Н. Богатыров, О.П. Овчинин и др.; Под ред. В.Д. Симоненко.- М.: Вентана-Граф, 2001.

Календарно-тематическое планирование 9 класс. – 17 часов.

9а

№ п/п	Дата		Наименование разделов, тем	Кол-во часов	В т.ч. на лабораторные и практические занятия	Вводимые понятия	Оборудование	Домашнее задание
	По плану	Фактич.						
			ОВП – 9 класс					
1	09.01	09.01	Введение	1		Психология, жизненные цели, планы.	Учебники, тетради.	
2	16.01	16.01	Что я знаю о своих возможностях	4	2			
3	23.01	23.01	Самооценка и уровень притязаний	1	0,5	Самооценка, самопрезентация, уровень притязаний, успех	Рабочие тетради	Ответить на контрольные вопро
4	30.01	30.01	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	0,5	Флегматик, сангвиник, холерик, меланхолик,	Рабочая тетрадь. Бланки для методики.	
5	06.02	06.02	Чувства и эмоции	1	0,5	Мимика, жесты, чувства, эмоции. Виды агрессии.	Рабочая тетрадь Тест эмоций.	рабочей тетради. конспект
6	20.02	20.02	Стресс и тревожность Внимание и память	1	0,5	Тревожность, стресс. Внимание, память Виды памяти	Методика «определение уровня тревожности» Рабочие тетради Карточки с рисунками для задания «Кто быстрее»	Задание №4 с. 18 конспект Задание № с.25.

5			<b>Планирование профессиональной карьеры</b>	7	3			
13			Мотивы и потребности Ошибки в выборе профессии	1	-	Мотивация, профессиональная мотивация, потребности, самореализация. престиж	Рабочие тетради, таблица	Задание №5 с.94-95 Задание №4 с.98 конспект
14			Современный рынок труда	1	0,5	Рынок труда, конкуренция	Рабочие тетради презентация	Задание №3 с.101
15			Пути получения профессии	1		Вуз, Суз, техникум	Презентация, рабочие тетради матрица	Задание №3 с.106 конспект
16			Навыки самопрезентации	1	0.5	Самопрезентация, паронимы, резюме	Рабочая тетрадь плакаты	Задание №3 с.110-1 конспект
17			Проект «Моя будущая профессия»	3	2	-	Пояснительные записки, проектор компьютер	-
			<b>Всего часов</b>	<b>17</b>	<b>7</b>			