

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического
объединения
№ 1 от 31.08.2020

УТВЕЖДЕНО:
Директор МОУ «Раздольская СОШ»
А.В. Долгов
Приказ № 209 от 04.09.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «**Основы выбора профессии**»
Уровень образования: **основное общее образование (8 класс)**
Уровень освоения: базовый
Срок реализации: на 2020-2021 учебный год

Составители:
Крушинская О.А.,
учитель математики

Раздолье, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Основы выбора профессий» для учащихся 8 классов разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);

планируемых результатов основного общего образования;

СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

авторской программы Г. В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» (программа предпрофильной подготовки). - М.: «Генезис», 2000 г., «Человек – труд - профессия», «твоя профессиональная карьера» С. Н. Чистяковой.;

Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Раздольская СОШ»;

учебного плана МОУ «Раздольская СОШ».

Программа предназначена для обучающихся 8 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и реализуется в рамках курса.

Рабочая программа курса «Основы выбора профессий» разработана с учетом целей и задач, поставленных в концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ и на основе программы Резапкиной Г.В.

В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии. Программа курса рассчитана на один год при одном уроке в неделю.

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 классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля). Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов.

Основная идея курса «Основы выбора профессий»: профессионал - это человек, которому профессиональная деятельность позволяет удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализа-

ция). 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.

Цель курса «Основы выбора профессий» – формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере;

оказание психолого-педагогической поддержки учащимся в выборе профиля обучения в старшей школе и пути дальнейшего образования;

помочь учащимся найти свой собственный образ «Я»;

формирование навыков эффективного решения жизненных ситуаций.

Основные задачи курса «Основы выбора профессий»:

– 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;

– формировать у школьников представления о требованиях изменяющегося общества к выпускникам старшей школы, начального, среднего и высшего профессионального образования, будущим профессионалам;

– проведение психологической диагностики по выявлению склонностей, способностей и особенностей участников курса;

– способствовать развитию у обучающихся отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;

– обеспечить обучающихся способами и приемами принятия адекватных решений о выборе индивидуального образовательного и профессионального маршрута;

– способствовать приобретению практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности лицеиста и профилю дальнейшего обучения;

– выработать рекомендации для общеобразовательного учреждения по предпрофильной работе учитывая результаты диагностики полученной в ходе проведения курса, с учетом интересов и запросов учащихся.

Актуальность данного курса заключается в том, что знакомит обучающихся с общими основами выбора профиля обучения (информационными, психологическими, практическими). Знание этих основ обеспечивает обучающимся принятие адекватного решения, как о выборе конкретного профиля, так и о пути дальнейшего образования, а также позволяет им сделать выбор соответствующего модуля (военные профессии, строительство и архитектура и т. д.).

Предлагаемый элективный курс «Основы выбора профессий» представляет собой сочетание специально организованных эвристических процедур практического знакомства с содержанием образовательной деятельности по тому или иному направлению, информационной поддержки выбора профиля дальнейшего образования и наиболее адаптированных в данной ситуации активизирующих методов помощи в профессиональном выборе, доступных специалисту с педагогическим образованием. Работа сопровождается анализом материалов СМИ, знакомст-

вом с реалиями рынка труда и рынка образовательных услуг; с проблемой профессиональных притязаний человека; с технологией вербализации и анализа факторов, влияющих на выбор.

Также целесообразно предложить обучающимся сопоставить потенциальное профессиональное «хочу» и реальное «могу» и по возможности перенести ситуацию этого сопоставления на проблему выбора профиля обучения, а также создать «педагогически-провокационную» ситуацию столкновения факторов выбора профиля обучения при помощи заполнения таблиц принятия решения. Работа с ними позволит обучающимся формулировать, ранжировать и наглядно, «количественно» соотносить аргументы «за и против» совершаемого выбора профиля.

Характеристика программы

По форме организации и содержанию	Интегрированная
По уровню освоения	Общеразвивающая
По цели обучения	Социально – адаптированная
По уровню реализации программы	Основной уровень
По сроку реализации	1 года
По типу	модифицированная

Условия проведения. Количество часов, отводимых на элективный курс «Основы выбора профессий» в соответствии с программой – 34 (из них 14,5 – теория и 19,5 – практические занятия, в том числе 2 часа – индивидуальная и групповая консультации). Занятия проводятся в течение всего учебного года, 1 раз в неделю. Завершается элективный курс «Основы выбора профессий» индивидуальными и групповыми консультациями, процедурами рефлексивного осмысления проведенной работы.

Занятия желательно проводить в кабинете, оборудованном компьютерной техникой и видеоаппаратурой, для дополнительного привлечения информационных ресурсов.

В процессе обучения по элективному курсу «Основы выбора профессий» используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, плакаты, схемы, видеоматериалы, анкеты.

Участники программы: обучающиеся в 8 классах по основной общеобразовательной программе.

Форма занятий:

- Лекционные
- Практические (мини-тренинговые).

Основные принципы программы курса:

- **принцип гуманизации** – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение, выбор собственного профессионального пути, способов и средств индивидуального развития;
- **принцип индивидуализации** – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы;

– **принцип социализации** – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Основные принципы работы:

1. Принцип активности участников группы: в ходе занятий учащиеся постоянно вовлекаются в различные действия – обсуждение ситуаций, выполнение специальных устных и письменных упражнений и т.д.
2. Принцип исследовательской позиции.
3. Принцип сотрудничества, понимаемый как включённость каждого участника группы в совместную работу по выполнению того или иного задания.
4. Принцип возрастного соответствия применяемых приёмов и процедур.

Методы работы:

Проведение занятий по программе курса «Основы выбора профессий» предполагает использование широкого спектра методических средств, таких, как:

- междисциплинарная интеграция, содействующая становлению целостного мировоззрения;
- интерактивность (работа в малых группах, ролевые игры, тренинг);
- обучение через опыт и сотрудничество; лекционный метод передачи знаний;
- психодиагностические методы исследования личности;
- экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах;
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры.

Круг. Круг способствует включению каждого учащегося в дискуссию, развитию групповой сплоченности и доверии. Большинство представленных занятий начинается и заканчивается в кругу, что позволяет всем участникам внести свой вклад в разработку темы урока или его оценку. А это в свою очередь позволяет психологу установить степень достижения промежуточных результатов, выявить сбой и своевременно его корректировать.

Тестирование. Тестовый материал используемый в программе позволяет не только выявить уровень группы до и после курса, но и подкрепляет имеющиеся знания, дает дополнительную информацию, обогащающую знания. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных тетрадях обучающихся и к завершению курса представляет собой своеобразные «банк данных» - индивидуальный для каждого учащегося. Этот материал не только наглядный ориентир для выпускника, но и основа для дальнейшей индивидуальной работы педагога-психолога с подростком.

Групповая дискуссия. Это метод организации общения учащихся под руководством психолога. Групповая дискуссия предполагает высказывание собст-

венных мнение, опирающихся на личные знания и опыт. Групповая дискуссия позволяет учащимся:

- увидеть проблему с разных сторон;
- повысить эффективность работы;
- уточнить личную точку зрения каждого.

Кооперативное обучение (КО). Кооперативное обучение - метод обучения в небольших группах от 2 до 6 человек, когда учащиеся вместе решают общую задачу. Организовывая кооперативное обучение, следует придерживаться следующей процедуры:

- объединив участников, попросите их сесть лицом к лицу;
- распределите между участниками группы роли (докладчика, руководителя дискуссии, секретаря, оформителя и т. д.);
- дайте одно задание на всех, предложив делиться друг с другом информацией, материалами, идеями, разъяснять непонятное, разрабатывать проблему и подвести итог обсуждения;
- оцените работу группы.

Мозговой штурм. Мозговой штурм дает возможность не только быстро генерировать большое количество идей, но и позволяет психологу:

- включить всех учащихся в работу;
- демократично и ненавязчиво обсудить проблемные вопросы;
- выявить уровень знаний и интересы учащихся.

Собранные идеи могут служить психологу основой для более глубокой работы над проблемой, в частности для организации групповой дискуссии.

Чтобы метод оказался максимально продуктивным, следует придерживаться следующей процедуры:

- задайте учащимся вопрос, на который будете искать ответ;
- скажите, что принимаются любые ответы;
- сообщите, что критиковать и высмеивать ответы других запрещается;
- разрешите учащимся «пропускать ход»;
- фиксируйте все ответы без изменений на доске или ватмане (так, чтобы они были видны всей группе)
- продолжайте мозговой штурм до тех пор, пока новые идеи не иссякнут.

При необходимости ведущий может выделить ключевые идеи мозгового штурма.

Рефлексия. Многие задания курса предполагают использование техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет учащимся обдумывать свою личную позицию, не делаясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания.

Рефлексия позволяет обучающимся обдумать полученную информацию,

задуматься над тем, где и как они могут использовать полученные знания в жизни. Ведущему рефлексия дает обратную связь. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

- ✓ о содержании задания;
- ✓ о взаимодействии в группе во время его выполнения;
- ✓ о том, что каждый учащийся узнал или почувствовал.

Энергизаторы. Энергизаторы - это своего рода качели, которые помогают поддерживать в равновесии положительную энергию в группе на протяжении всего занятия. По своему характеру энергизаторы имеют разную структуру. Так, например, если ведущий видит, что группа утомлена, и работоспособность падает необходимо провести подвижный энергизатор. Если же наоборот группа возбуждена (например, после групповой дискуссии) необходимо провести энергизатор на успокоение. Проводя энергизатор педагогу необходимо следить за состоянием группы, т. е. уметь вовремя остановиться, чтобы не перевести участников в противоположное состояние.

Ожидаемые результаты:

В результате изучения данного курса «Основы выбора профессий» у обучающихся должны быть сформированы:

- знания и представления о требованиях современного общества к профессиональной деятельности человека, о рынке профессионального труда и образовательных услуг; о возможностях получения образования не только в условиях избираемого профиля, но и в дальнейшей перспективе; о психологических основах принятия решения в целом и выборе профиля обучения, в частности;
- умения находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля обучения и пути продолжения образования; объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью; ставить цели и планировать действия для их достижения; выполнять творческие упражнения, позволяющие приобрести соответствующий практический опыт;
- по результатам курса «Основы выбора профессий» обучающиеся повысят свои знания и навыки по профессиональному самоопределению. Подростки в ходе программы разовьют навыки принятия решений, планирования профессионального пути, самопознания, межличностного взаимодействия, применят их в жизни и при профессиональном самоопределении.

По окончании курса «Основы выбора профессий», обучающиеся должны знать:

- знать свои личностные особенности, интересы и склонности;
- значение профессионального самоопределения; требования к составлению профессионального плана; правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах;
- мотивах, ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности, связанных с выбором профессии; понятие о темпераменте, эмоциональной сфере, интеллектуальных спо-

собностях; значение творческого потенциала человека.

Обучающиеся должны иметь представление:

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о рынке труда;

Обучающиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии по определенным признакам;
- составлять личный профессиональный план;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- овладеть определенными социально - психологическими знаниями;
- составить карту образовательного маршрута и программу действий на ближайшее будущее.

В результате реализации курса «Основы выбора профессий» планируется:

- определить профили, для открытия которых данная группа обучающихся наиболее подготовлена и в открытии которых заинтересована;
- определить группу обучающихся, сомневающих в своем выборе, либо не готовых сделать выбор (в связи с этим предполагается в дальнейшем индивидуальная работа);
- дать рекомендации обучающимся, родителям, педагогам по выбору профиля дальнейшего обучения либо сферы профессиональной деятельности;
- провести индивидуальные консультации по вопросам профориентации по запросу родителей

Результатом изучения курса «Основы выбора профессий» является проектно-исследовательская деятельность обучающихся, направленная на:

- раздел «Образ «Я»- составление карты образовательного маршрута;
- раздел «Мир профессий», «Планирование профессиональной карьеры» - создание личного маршрута жизненного успеха на ближайшее будущее, Защита проекта «Моя будущая профессия».

Формы контроля.

Контроль текущий: на каждом занятии в виде тестов, игровых упражнений с элементами тренинга. Показателем эффективности проводимых занятий у обучающихся является актуализация процесса профессионального и личностного самоопределения, выбор учебного профиля, повышение самооценки, коррекция

эмоционального состояния, совершенствование навыков самопрезентации и уверенного поведения, которые помогут в успешной социальной и профессиональной адаптации.

При оценке результатов обучения по данному элективному курсу «Основы выбора профессий» целесообразно использовать зачетную систему оценивания в объеме курса.

Принципы личностно-ориентированного обучения определяют подходы к диагностике достижений обучающихся в процессе развития психологической культуры личности старшеклассника и позволяют отобрать методы как инструмент диагностики ее сформированности. Нами используются:

1. **Метод тестирования.** Данный метод позволяет выяснить уровень сформированности знаний обучающихся. Он используется как после изучения каждой темы, так и по итогам изученных тем за раздел. Тестовые задания включают в себя ряд вопросов. На каждый вопрос представлено варианты ответа.

2. **Метод включенного наблюдения.** Данный метод позволяет выявить динамику участия обучающихся в обсуждении проблемных ситуаций, способность высказывать свою точку зрения по тому или иному вопросу, выяснить сформированность навыка конструктивного общения.

3. **Метод творческих самоотчетов обучающихся (написание сочинений, рефератов, презентация собственных проектов, защита научно-исследовательских работ и т.д.)**

Курс «Основы выбора профессий» заканчивается выполнением итоговой творческой работы проекта «Моя будущая профессия» (мини-проекта, реферата, творческого исследования по одной из тем программы) и выставлением зачетных оценок.

Содержание образовательной программы курса «Основы выбора профессий»

Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях. Образ «Я»

(12ч) Тема 1.

Введение. Цели и задачи курса (1 ч)

Введение в тему. Знакомство с содержанием курса. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Обсуждение и принятие правил работы на занятиях. Актуальность профессионального самоопределения. Профессиональная карьера. Изменения, происходящие в современном мире труда. Знакомство с портфолио. Информационная карта профессионального старта. Проектно-исследовательская деятельность учащихся на тему:

Практическая работа: «Составление карты образовательного маршрута».

Организация мониторинга: работа с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии, упражнения «Кто я?» «Какой я?».

Притча «Доверие» (Приложение 2)

Упражнение «Представление», «Покажи, кто он?» (Приложение 3)

Тема 2.

Грани моего «Я». Что я знаю о своих возможностях. Самооценка и уровень притязаний (1ч)

Представления человека о себе, своих личных качествах, «Я-образ». Что такое искать своё «Я»? В чём состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Прояснение «Я - концепции». Анализ и определение индивидуальных особенностей в выборе профессий. Самооценка и её роль в профессиональном самоопределении личности. Формула самооценки Уильяма Джеймса. Об опасности негативной самооценки.

Практическая работа: определение самооценки и уровня притязаний. Притча «Искать своё Я» (Приложение 2).

Упражнение «Кто Я?», «Имена прилагательные», «Моя Вселенная»

Домашнее задание сочинение «Моя самооценка и ее влияние на выбор будущей профессии».

Тема 3.

Твои возможности без границ. Темперамент и профессия. Влияние темперамента на профессиональное самоопределение. Определение типа темперамента (1 ч)

Варианты выбора продолжения образования по окончании основной школы. Понятие профиля обучения. Право на собственное содержание образования. Возможности и ограничения. Вера в успех. Противоречия мира профессионального образования и профессионального труда. Человек как

«деталь» общественной пользы. Интерес к собственному будущему.

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Тест Айзенка. Формула темперамента. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях

аварийности и риска) в трудовом процессе.

Практическая работа: определение темперамента (модификация личностного опросника Г. Айзенка)

Домашнее задание: сообщение «Влияние темперамента на профессиональное самоопределение»

Тема 4.

Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.

Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.

(1 ч)

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Как управлять своими эмоциями.

Виды эмоций человека и их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения эмоций и чувств. Истоки негативных эмоций в жизни человека, профессиональной деятельности.

Особенности индустриального общества и постиндустриального. От цивилизации исполнителей к цивилизации индивидуальностей. Изменения, происходящие в обществе, и их влияние на жизнь человека. Самобытность человека в меняющемся мире. Слагаемые оценки труда ученика старшей школы, студента, современного профессионала.

Практическая работа: упражнение «Назови эмоцию», «Тест эмоций» (модификация теста Басса–Дарки), тест «Самооценка эмоциональных состояний».

Домашнее задание: рисунок «Эмоции (мысли), которые возникают у меня, когда я думаю о своём выборе профессии», сочинение «Мои эмоции».

Тема 5

Стресс и тревожность (1 ч).

Дать понятие о тревожности (тревоге). Виды тревожности. Стресс, дистресс, биологическая функция стресса. Виды стрессов, стадии. Влияние в профессиональной деятельности.

Практическая работа: упражнение «Что провоцирует конфликты?» методика

«Определение уровня тревожности», тест «Оценка школьных ситуаций».

Выработка рекомендации «Как стать оптимистом».

Домашнее задание: сочинение «Уверенность в моей будущей профессии».

Разработать рекомендации для сверстников «Снижение ситуативной тревожности».

Тема 6 -7.

Особенности мышления. Определение типа мышления (2 ч)

Общее представление о мышлении и его особенностях. Виды мышления: предметно–действенное мышление, абстрактно–символическое мышление, словесно–логическое мышление, наглядно–образное мышление, креативность. Черты мышления талантливых людей. Виды и типы мышления. Мыслительные операции. Роль мышления в профессиональной деятельности. Условия развития мыш-

ления. Соотнесение ведущего типа мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения.

Практическая работа: методика «Определение типа мышления» (модификация), выработка рекомендаций «Как развивать мышление».

Домашнее задание: разработать рекомендации для сверстников «Развитие мышления».

Тема 8-9

Внимание. Виды и основные свойства внимания (2 ч)

Общее представление о внимании (свойства внимания: объём, устойчивость, распределение, изобретательность, концентрация, переключение). Функции и виды внимания. Внимание и требования профессий (нарушение внимания). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания. Значение некоторых видов внимания в профессиональной деятельности.

Практическая работа: упражнение «Двойной счёт», игра «Муха».

Домашнее задание: разработать рекомендации для сверстников «Внимание», сочинение «Внимание в будущей профессии».

Тема 10.

Память. Процессы и виды памяти (1 ч)

Общее представление о памяти. Основные процессы, виды, функции памяти (запоминание, сохранение, забывание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти. Связь внимания и памяти.

Практическая работа: методика «Пиктограмма», методика «Объём памяти», исследование типа памяти.

Домашнее задание: разработать рекомендации для сверстников «Память и ее особенности в различных профессиях».

Тема 11.

Уровень внутренней свободы (1ч)

Знакомство с понятием уровень внутренней свободы как фактор влияющий на отношение личности к различным событиям своей жизни и принятие решений.

Практическая работа: определение уровня внутренней свободы (модификация методики УСК), анализ ситуаций уровня внутренней свободы через литературных героев.

Домашнее задание: подготовка творческих работ (сочинения, доклады, рефераты, эссе, кроссворды) по изученным темам.

Тема 12 (1ч)

Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»

Обобщение знаний учащихся по разделу. Представление обучающимся творческих работ по изученным темам.

Практическая работа: составление обучающимся «Мой психологический портрет» используя характеристики: самооценка, темперамент, уровень агрессии, уровень тревожности, тип мышления, память, внимание, уровень внутренней свободы. Психологический кроссворд по разделу «Что я знаю о своих возможностях».

Раздел 2. Мир профессий. Что я знаю о профессиях (9ч)

Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации.

Характеристика труда: характер, процесс и условия труда.

Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы. Типы профессий. Матрица выбора профессии.

Характеристика профессий типа «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ». Профессионально важные качества (ПВК).

Обучающиеся должны знать:

- определения понятий «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация», «характеристика труда», «классификация профессий», «цели труда», «орудия труда», «формула профессии», «профессиограмма», «тип профессии», «тип личности», «подтипы профессий», «профессионально важные качества»;
- подтипы профессий в сфере «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ»; основные характеристики содержания деятельности данных подтипов; требования, предъявляемые к работающему в данной сфере.

Обучающиеся должны уметь:

- называть этапы профессионального самоопределения и соотносить их со своим уровнем готовности к выбору профессии;
- приводить примеры и указывать отличия в характере, процессе и условиях труда различных типов профессий («человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ»);
- выявлять тип своей будущей профессии;
- определять свои профессиональные предпочтения;
- выделять подтипы профессий рассматриваемого типа («человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ»);
- называть ПВК профессий рассматриваемого типа («человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ»);
- формулировать наиболее привлекательные характеристики своей будущей профессии.

Тема 13

Общий обзор классификаций профессий. Признаки профессии (1ч).

Обзорная психологическая классификация профессий по Е. А. Климову.

Общее понятие о профессии, специальности, должности. Формула профессии.

Практическая работа: методика «Формула профессии» (Н. С. Пряжников), игра «Акция».

Домашнее задание: выучить классификацию профессий.

Тема 14

Типы профессий. Определение типа будущей профессии. Матрица выбора (1ч).

Рассмотреть типы профессий матрицу выбора, определить в практической части тип будущей профессии.

Практическая работа: игра «Аукцион», определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Домашнее задание: завершить практическую работу, записи в конспекте выучить.

Тема 15

Профессия. Специальность, должность. Формула профессии «Хочу-могу-надо». Понятие профессиограммы (1ч).

Дать понятие профессии, специальности, специализации, квалификации. Характеристика труда: характер, процесс и условия труда. Классификация профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы. Типы профессий. Матрица выбора профессии. Методика «Формула профессии» (Н. С. Пряжников). Понятие профессиограммы и план характеристики профессиограммы.

Основные компоненты профессионального успеха, удовлетворённости работой: определение понятий «хочу», «могу», «надо». «Хочу» (желание человека заниматься выбранным делом; «могу» (его способность выполнять данную работу) и «надо» (востребованность этого вида деятельности на рынке труда).

Практическая работа: выявлять тип своей будущей профессии; определять свои профессиональные предпочтения. Формулировать наиболее привлекательные характеристики своей будущей профессии. Упражнение

«Найди профессии», «Угадай профессию», «Контраргументы», «Мои добрые дела», «Выбери профессию», «Что это за профессия?», «Блиц-опрос» (Приложение 3), методика «Формула профессии» (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Притча «Возможности и результат» (Приложение 2)

Домашнее задание: завершить практическую работу, записи в конспекте выучить, составить формулу профессий родителей.

Тема 16

Интересы и склонности в выборе профессии (1ч).

Понятия интересы и склонности в профессии через формулу профессий по Е. А. Климову. Определить интересы и склонности в выборе профессии.

Практическая работа: методика “Профиль” (модификация методики “Карта интересов” А. Голомштока).

Домашнее задание: завершить практическую работу, записи в конспекте выучить, сочинение «Мои интересы в моей будущей профессии».

Тема 17

Характеристика профессий типа «человек-человек», «человек-техника» (1ч).

Познакомить учащихся с типами профессий «человек-человек», «человек-техника» и определить их отличие от других.

Практическая работа: «Лестница профессионального успеха», упражнение «Портрет профессии» (по типам профессий).

Домашнее задание: привести примеры профессий Ч-Ч, Ч-Т.

Тема 18

Характеристика профессий типа «человек-знаковая система», «человек-природа», «человек-художественный образ» (1ч).

Познакомить учащихся с типами профессий «человек-знаковая система»,

«человек-природа», «человек-художественный образ» и определить их отличие от других.

Практическая работа: примеры профессий и их характеристика. **Домашнее задание:** привести примеры профессий Ч-З, Ч-П,

Ч-Х. Тема 19

Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье (1ч).

Познакомить учащихся с профессиональными типами личности и их характеристикой: Р — реалистический тип, И — интеллектуальный, С — социальный, О — офисный, П — предпринимательский, А — артистический.

Познакомится с медицинскими ограничениями по профессиональной пригодности. Влияние выбора профессии на здоровье.

Определить общие группы требований по здоровью

— двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;

— анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;

— нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;

— интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти. По условиям труда делят профессии на четыре группы:

1) бытовые условия;

2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;

3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;

4) тяжелые и вредные условия труда.

Практическая работа:

Определить свой профессиональный тип личности, к которому предрасположены, качества, особенности мышления и свойства нервной системы для профессионально важными для каждого типа профессии (заполнение таблицы: тип профессии, черты характера, особенности мышления, свойства нервной системы).

Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда), мини тест по профессиональным типам личности.

Выработка рекомендаций: «Медицинские ограничения профессиональной пригодности», методика «Мое здоровье».

Домашнее задание: выучить профессиональные типы личности и их харак-

теристики, подготовить вопросы для игры «ЧТО? ГДЕ? КОГДА» по ранее изученному материалу.

Тема 20 Профориентационная игра «Что? Где? Когда?» (1ч).

Мир профессий и твоё место в нём. Активизация процесса профессионального самоопределения; информировать о форме профессиональной подготовки, рефлексии: решение психологических задач (угадывание профессий по формуле). Методик ДДО. Игра «Классификация профессий по типам», упражнение ««Формула» моей профессии» Приложение 3. **Тема 21** Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» (1ч).

Составление «формулы» своей будущей профессии (или профессии- мечты).

Практическая работа: составление таблицы «Моя будущая профессия» по критериям: предмет труда, цели труда, средства труда, условия труда, определение типа будущей профессии, профиль, определение профессионального типа с примерами профессий востребованные на данный временной промежуток жизни.

Домашнее задание: составить формулу своей будущей профессии по критериям: предмет труда, цели труда, средства труда, условия труда, определение типа будущей профессии, профиль, определение профессионального типа с примерами профессий востребованные на данный временной промежуток. Составить психологический кроссворд по разделу «Что я знаю о профессиях».

Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность (8 ч)

Тема 22.

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности (1ч).

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

Знакомство с понятием «способности», их ролью в жизни и трудовой деятельности человека. Понятие о способностях и задатках личности.

Ведущие свойства специальных способностей. Понятие профпригодности. Непригодность. Алгоритм анализа сильных и слабых сторон своих способностей. Матрица выбора профессий.

Практическая работа: «Определение технических способностей».

Домашнее задание: заполнить таблицу по способностям, выучить записи конспекта.

Тема 23.

Способности к интеллектуальным видам деятельности (1ч).

Сформировать общее представление учащихся о способностях к интеллектуальным видам деятельности.

Практическая работа: тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития).

Домашнее задание: завершить тест умственного развития, заполнить таблицу по способностям, выучить записи конспекта.

Тема 24.

Способности к профессиям социального типа (1ч).

Сформировать общее представление учащихся о способностях к профессиям социального типа. Определить предрасположенность к данному типу профессиям. Проанализировать сильные и слабые стороны своих способностей.

Практическая работа: поведение в конфликте. Тест Томаса, ролевая игра «Конфликт».

Домашнее задание: заполнить таблицу по способностям, выучить записи конспекта.

Тема 25.

Способности к офисным видам деятельности (1ч).

Сформировать общее представление учащихся о способностях к офисным видам деятельности. Определить предрасположенность к данному типу профессиям. Проанализировать сильные и слабые стороны своих способностей.

Практическая работа: тест “Интеллектуальная лабильность” (модификация). Игра «Клавиатура».

Домашнее задание: заполнить таблицу по способностям, выучить записи конспекта.

Тема 26.

Способности к предпринимательской деятельности (1ч).

Сформировать общее представление учащихся о способностях к предпринимательской деятельности. Рассмотреть качества предпринимателя. Определить предрасположенность к данному типу профессиям. Проанализировать сильные и слабые стороны своих способностей.

Практическая работа: «Я — руководитель», упражнение – тест «Акулы» и

«дельфины».

Домашнее задание: заполнить таблицу по способностям, выучить записи конспекта.

Тема 27.

Артистические способности (1ч).

Сформировать общее представление учащихся о способностях к артистическим видам деятельности. Определить предрасположенность к данному типу профессиям. Проанализировать сильные и слабые стороны своих способностей.

Практическая работа: тест «Мыслитель или художник», упражнение Ведущее полушарие (самостоятельная работа), мини сочинение «Моя творческая удача».

Домашнее задание: заполнить таблицу по способностям, выучить записи конспекта.

Тема 28.

Уровни профессиональной пригодности (1ч).

Познакомить учащихся со степенями профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание - высший уровень про-

фессиональной пригодности. Профнепригодность и её виды: прямая и скрытая.

Домашнее задание: составить психологический кроссворд по разделу «Способности и профессиональная пригодность», сочинение «Мои способности в будущей профессии».

Тема 29.

Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность» (1ч).

Практическая работа: составление таблицы «Мои способности» по видам способностей и степени их сформированности: 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. Психологический кроссворд по разделу «Способности и профессиональная пригодность».

Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры (5ч)

Тема 30

Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Потребности рынка труда в кадрах («надо») (1ч).

Познакомить с понятиями мотив, мотивация, потребности. Пирамида потребностей по Маслоу. Ошибки, сопутствующие выбору. Обучение стратегии выбора. Встреча-беседа с представителями различных профессий: рабочим высокой квалификации, руководителем или представителем престижной профессии (в городе). Сформировать представление о конкуренции; учить планировать свою деятельность; формировать чувство собственной компетентности: учить фиксировать чувства значимости собственной социальной компетентности, учить видеть и находить свои социальные достижения; развивать стремление акцентировать внимание на социальных предпочтениях как факторе достижения жизненной стабильности.

Новые профессии и специальности, востребованные на современном рынке труда: логист, маркетолог, мерчендайзер, имиджмейкер, менеджер и т. п. Изменения на отечественном рынке труда. Мозаичная профессиональная культура. «Синие», «белые» и «золотые» воротнички. Универсальный работник и специалист в определенной области знания. Потребность общества в профессионалах с различным уровнем и типом образования. Индивидуальные и профессиональные качества человека. Человек как субъект выбора. Помощники человека в поиске работы. Образование и профессия.

Встреча-беседа с представителями различных профессий: рабочим высокой квалификации, руководителем или представителем престижной профессии (в городе).

Практическая работа: определение мотивации (методика Е. Головахи), упражнение «Что для вас в жизни главное?», иерархия потребностей, выработка

рекомендаций по избежанию ошибок при выборе профессии, игра «Оптимисты и скептики». Престижность, «Престижные профессии». Притча «Узелок на память» (Приложение 2). Упражнение «Факторы, влияющие на профессии» (Приложение 3)

Тема 31.

Пути получения профессии. Навыки самопрезентации. Построение профессиональной перспективы. Составление резюме при приёме на работу (1ч).

Матрица профессионального выбора. Пути и формы обучения: очная, заочная, очно-заочная, дистанционная, экстернат. Предоставить информацию об учебно-курсовой сети г. Бугуруслана. Резюме и его характерные особенности и компоненты. Умение составлять резюме (знакомство со структурой). Как пройти интервью. Правила поведения на собеседовании. Характеристика компонентов и вариантов выбора профиля обучения. Факторы выбора профиля обучения. Согласование рационального и интуитивного в выборе.

Практическая работа: упражнение «Личное пространство», составление резюме, проективный рисунок «Я через 10 лет». Ролевая игра «Интервью».

Домашнее задание: составить резюме, записи в конспекте.

Тема 32.

Стратегия выбора профессии. Рекомендации по выбору профессии (1ч).

Обозначить стратегии выбора перед учащимися на основе формулы профессии по Е. А. Климову. Познакомить с факторами стратегии; формировать стремление к правильному выбору. Предоставить информацию об учебно-курсовой сети г. Бугуруслана.

Практическая работа: составление учащимися психологических рекомендаций. Проектный рисунок «Я через 10 лет».

Домашнее задание: составить маршрут выбора будущей профессии.

Тема 33.

Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» (1ч).

Самоанализ готовности к профессиональному старту. Подведение итогов, проверка степени усвоения теоретической и практической информации полученных в данном разделе.

Практическая работа: заполнение таблицы «За» и «против» Подготовьте десятиминутное выступление на тему “Моя будущая профессия”. В докладе должна быть отражена информация, полученная в ходе самодиагностики, изучения профессий, требований рынка труда и возможностей получения профессионального образования. Постарайтесь сделать свой рассказ эмоциональным и образным.

Домашнее задание: подготовить проект «Моя будущая профессия».

**Учебно-тематическое планирование по элективному курсу
«Основы выбора профессий»**

№ п/ п	Название темы (раздела)	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях. Образ «Я» (12 ч)				
1	Введение. Цели и задачи курса	1	1	-
2	Грани моего «Я». Что я знаю о своих возможностях. Самооценка и уровень притязаний.	1	0,5	0,5
3	Твои возможности без границ. Темперамент и профессия. Влияние темперамента на профессиональное самоопределение. Определение типа темперамента	1	0,5	0,5
4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.	1	0,5	0,5
5	Стресс и тревожность.	1	0,5	0,5
6-7	Особенности мышления. Определение типа мышления.	2	1	1
8-9	Внимание. Виды и основные свойства внимания.	2	1	1
10	Память. Процессы и виды памяти.	1	0,5	0,5
11	Уровень внутренней свободы	1	0,5	0,5
12	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1	-	1
Раздел 2. Мир профессий. Что я знаю о профессиях (9 ч)				
13	Общий обзор классификаций профессий. Признаки профессии.	1	1	-
14	Типы профессий. Определение типа будущей профессии. Матрица выбора.	1	0,5	0,5
15	Профессия, специальность, должность. Формула профессии. «Хочу-могу-надо». Понятие профессиональной программы.	1	0,5	0,5
16	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	0,5	0,5
17	Характеристика профессий типа «человек-человек», «человек-техника»	1	0,5	0,5
18	Характеристика профессий типа «человек-знаковая система», «человек-природа», «человек-художественный образ»	1	0,5	0,5
19	Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	1	0,5	0,5
20	Профорientационная игра «Что? Где? Когда?»	1	-	1
21	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	-	1
Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность (8 ч)				
22	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	0,5	0,5

23	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	0,5	0,5
24	Способности к профессиям социального типа.	1	0,5	0,5
25	Способности к офисным видам деятельности	1	0,5	0,5
26	Способности к предпринимательской деятельности.	1	0,5	0,5
27	Артистические способности	1	0,5	0,5
28	Уровни профессиональной пригодности.	1	-	1
29	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	-	1
4. Планирование профессиональной карьеры (5ч)				
30	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Потребности рынка труда в кадрах («надо»).	1	0,5	0,5
31	Пути получения профессии. Навыки самопрезентации. Построение профессиональной перспективы. Составление резюме при приёме на работу.	1	0,5	0,5
32	Стратегия выбора профессии. Рекомендации по выбору профессии.	1	0,5	0,5
33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	-	1
ИТОГО:		34	14,5	18,5

**Календарно – тематическое планирование по курсу
«Основы выбора профессий» на 2020-2021 уч. год**

№ п/п	Темы и разделы занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях. Образ «Я» (12 ч)				
1	Введение. Цели и задачи курса	1	05.09	
2	Грани моего «Я». Что я знаю о своих возможностях. Самооценка и уровень притязаний.	1	12.09	
3	Твои возможности без границ Темперамент и профессия. Влияние темперамента на профессиональное самоопределение. Определение типа темперамента	1	19.09	
4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.	1	26.09	
5	Стресс и тревожность.	1	03.10	
6	Особенности мышления. Определение типа мышления.	1	10.10	
7	Особенности мышления. Определение типа мышления.	1	17.10	
8	Внимание. Виды и основные свойства внимания.	1	24.10,	
9	Внимание. Виды и основные свойства внимания.	1	07.11	
10	Память. Процессы и виды памяти.	1	14.11	
11	Уровень внутренней свободы	1	21.11	
12	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1	28.11	
Раздел 2. Мир профессий. Что я знаю о профессиях (9 ч)				
13	Общий обзор классификаций профессий. Признаки профессии.	1	05.12	
14	Типы профессий. Определение типа будущей профессии. Матрица выбора.	1	12.12	
15	Профессия, специальность, должность. Формула профессии «Хочу-могу-надо». Понятие профессиограммы.	1	19.12	
16	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	26.12	
17	Характеристика профессий типа «человек-человек», «человек-техника»	1	12.01	
18	Характеристика профессий типа «человек-знаковая система», «человек-природа», «человек-художественный образ»	1	19.01	
19	Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	1	26.01	
20	Профориентационная игра «Что? Где? Когда?»	1	02.02	

21	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	09.02	
Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность (8 ч)				
22	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	16.02	
23	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	02.03	
24	Способности к профессиям социального типа.	1	09.03	
25	Способности к офисным видам деятельности	1	16.03	
26	Способности к предпринимательской деятельности.	1	03.04	
27	Артистические способности	1	10.04	
28	Уровни профессиональной пригодности.	1	17.04	
29	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	24.04	
Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры (5ч)				
30	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Потребности рынка труда в кадрах («надо»).	1	08.05	
31	Пути получения профессии. Навыки самопрезентации. Построение профессиональной перспективы. Составление резюме при приёме на работу.	1	15.05	
32	Стратегия выбора профессии. Рекомендации по выбору профессии.	1	22.15	
33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	29.15	
	Всего	33		

Список литературы для учителя:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избр. психол. тр.: в 2 Т. - М., 1980.-Т.1.
2. Бобровская Л. Н., Сапрыкина Е. А., Просихина О. Ю. Человек и профессия. Образовательный курс профессиональной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным сопровождением курса. – М.: Глобус, 2008.
3. Бобровская Л.Н., Просихина Е.А., Сапрыкина Е.А. Элективный курс профориентационной направленности «Информационная подготовка». М, 2007 г.
4. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - С.-Петербург, 2005.
5. Григорьева М. Р. Подросток в мире профессий: программы элективных курсов, материалы к занятиям. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. «Методические рекомендации по проведению профориентационной работы»\Сост. И.В. Кузнецова – Ярославль, 1986 г.
7. Журкина А.Я, Чистякова С.Н. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах. – Кемерово, 1996.
8. Организация профориентационной и профконсультационной работы: Учебно- методическое пособие/ Под ред. В. А. Щегорцева. – М., 1998.
9. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8- 11). – М., 2005.
10. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А.Реана. – М., 2003.
11. Пшенцова И.Л. Раннее профессиональное самоопределение школьников. Учебно-методическое пособие. – Сургут, 2003.
12. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. – М, 2005.
13. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. – М., 2005.
14. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростка: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000.
15. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы.- 2- изд.- СПб.: Питер, 2004.
16. Степанов А. Н., Бендюков М. А. Соломин И. Л. Азбука профориентации. – СПб., 1995
17. Твоя профессиональная карьера: Учеб. пособие для 8-11 кл. общеоб. учреждений/ Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной.- М.: Просвещение, 1997.
18. 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.
19. Технология профессионального успеха: Учебник для 10-11 кл./ В.П. Бондарев, А.В. Гапоненко, Л.А. Зингер и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой.- М.: Просвещение, 2003.
20. Чистякова С. Н. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах. – Кемерово, 1996.
21. Чистякова С. Н. Критерии и показатели готовности школьников к про-

фессиональному самоопределению. – М., 1997.

22. Шваб Е. Д. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.

23. Энциклопедический справочник: 2000 профессий. – М., 2003 .

Список литературы для обучающихся:

1. Горбунова М.В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм. – Ростов –на –Дону «Феникс», 2010.

2. Кон И.С. В поисках себя. - М., 1984.

4. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. Санкт – Петербург, 2002.

5. Обозов Н.Н. Психодиагностика личности. Сборник тестов. Санкт – Петербург, 1998.

6. Психология популярных профессий / под ред. Л. А. Головей. – СПб., 2003.

7. Твоя профессиональная карьера: Учеб. пособие для 8-11 кл. общеоб. учреждений/ Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной.- М.: Просвещение, 1997.

8. Технология профессионального успеха: Учебник для 10-11 кл./ В.П. Бондарев, А.В. Гапоненко, Л.А. Зингер и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой.- М.: Просвещение, 2003.