

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА»

«Принято» на заседании педагогического совета Протокол № 1 От «30» 08 2022г.	«Согласовано» заместитель директора по УВР <i>Л.И. Зимакина</i> Л.И. «30» 08 2022 г	«Утверждено» Директор <i>И.Д. Ремпель</i> приказ № 39 от «30» 08 2022 г.
---	--	---



Программа факультативного курса для учащихся 9-х-10-х классов
«Психология и выбор профессии»
(на 2022-2026 г.г.)

9 класс 17 часов в год (1 час в две недели)
10 класс 34 часа в год (1 час в неделю)

Составитель: *Колomoец Алла Борисовна*,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса «Психология и выбор профессии» для 9-х, 10-х классов составлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями ФК ГОС - 2004 г для 8-11 классов, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897», учебным планом МБОУ «ЗСОШ № 1».

В основу разработки программы положена авторская программа Г.В. Резапкиной «Я и моя профессия» (М., Генезис, 2012) с дополнением из программы «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С. Н. Чистякова (М., Эксмо, 2009) и «Программы занятий по профессиональной ориентации» А. П. Чернявской (М, Эксмо, 2013).

На изучение факультативного курса в 9 классе в учебном плане МБОУ «ЗСОШ №1» отведено 17 часов в год. Соответственно - 1 час в две недели.

На изучение факультативного курса в 10 классе в учебном плане МБОУ «ЗСОШ № отведено 34 часа в год. Соответственно - 1 час в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Настоящая программа предназначена для содействия социально-психологической адаптации подростков. Задачей программы является также «наведение мостов» между традиционным теоретическим школьным образованием и «живой жизнью», т.е. конкретными проблемами подростков, рассматриваемыми в режиме «реального времени» при общении с педагогом-психологом на индивидуальных или тренинговых занятиях.

Общеизвестно, что 9-10 класс является сенситивным периодом для развития общения, рефлексии, самопознания. Фокус интересов подростков переносится с учебной деятельности на деятельность общения. Традиционная педагогика игнорирует этот

факт и пытается удержать учебные интересы подростков при помощи репрессивных мер. В то же время многочисленные исследования показывают, что проблемы «трудного» возраста смягчаются при организации занятий, ориентированных на самопознание подростков. Такие занятия дают реальную возможность для взрослого быть приглашенным в «заповедный мир» подростков, реальную возможность влиять на формирование личности тинэйджера.

Каждый подросток сегодня - это будущий взрослый завтра. И именно от его социально-психологической адаптированности зависит, будет ли он творческим, преуспевающим работником или безработным с массой материальных и психологических проблем. Известно, что «ноги» психологических проблем растут из детства.

В силу вышеизложенного, представляется целесообразным введение факультативного курса по основам предпрофильной подготовки 9-10-классов, как дополнительной образовательной программы.

Цикл занятий по предпрофильной подготовке лишен чрезмерной теоретической нагрузки. На каждом уроке планируется либо тестирование, либо эксперимент, либо игровая ситуация. На каждом занятии учащиеся получают конкретную информацию о своих особенностях. Программа завершается уроком-конференцией «Моя будущая профессия».

Содержание занятий предполагает последовательное расширение и углубление представлений о себе и о будущей взрослой жизни. Программа предполагает не только самопознание учащихся, но и знакомит их с основными способами самоуправления своими способностями и чувствами, ситуациями общения и конфликта.

ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку учащимся 9,10-х классов;
- открыть перед юношами и девушками перспективу в дальнейшем личностном развитии;
- помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Задачи курса

- предоставление информации о мире профессий и профессиональной ориентации;
- выявление интересов, склонностей, способностей школьников, ориентированных на выбор профиля обучения в старшей школе;
- формирование способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии;
- совершенствование навыков самопрезентации и уверенного поведения;
- оказание помощи в выборе профиля дальнейшего обучения в 9-м классе.

Цель профориентационной работы в школе:

- оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОВЛАДЕНИЯ УЧЕБНЫМ КУРСОМ

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный, профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности, навыки самопрезентации и уверенного поведения;

- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах в условиях современного рынка;
- классифицировать профессии, разделять понятия, относящиеся к профориентологической науке (“профессия”, “специальность” и др.)
- выбрать профиль дальнейшего обучения в соответствии с собственными возможностями, интересами и склонностями; самопрезентовать себя, составлять резюме.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший, что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

I.	Что я знаю о своих возможностях	5 часов
II.	Что я знаю о профессиях	3 часа
III.	Способности и профессиональная пригодность.	4 часа
IV.	Планирование профессиональной карьеры	5 часов
	ВСЕГО:	17 часов

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часо в	Содержание занятия
1	Введение в мир профессий.	1	Вводное анкетирование (знакомство с классом в плане предпочтений, желаний, положения дел с выбором профессии на сегодняшний день)

Раздел I. Что я знаю о своих возможностях

2	Самооценка и уровень притязаний.	1	Получение необходимой информации о самооценке учащихся. Формирование у участников установки на саморазвитие в рамках занятий по профопределению.
---	----------------------------------	---	---

3	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	<p>Определение понятия темперамент. Виды темперамента. Задание на определение темперамента.</p> <p>Формирование теоретических представлений о характере и темпераменте. Развитие навыков работы с диагностическим материалом.</p>
---	--	---	---

4	Внимание и память.	1	<p>Что такое память и внимание. Виды памяти и внимания. Как можно развить память и внимание.</p>
5	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	<p>Повторение изученного.</p>

Раздел II. Что я знаю о профессиях

6	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	Деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).
---	--	---	---

7	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.
---	---	---	--

8	Профессионально важные качества.	1	Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти качества называются профессионально важными.
---	----------------------------------	---	---

III. Способности и профессиональная пригодность.

9	Мотивы и потребности.	1	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.
---	-----------------------	---	--

10	Ошибки в выборе профессии.	1	Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий и себя. Незнание правил выбора профессии
11	Современный рынок труда.	1	Изменение взглядов, дополнение планов рекомендациями по результатам тестов - работа с личными профессиональными планами.
12	Навыки самопрезентации.	1	Работа с тестами, с информацией. Определение своего профессионального типа личности.

Раздел IV. Планирование профессиональной карьеры

13	Стратегия выбора профессии	1	Занятие – автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования. Учащиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента). Определение своего профессионального типа личности. Дать представление о профессиональных и жизненных планах, профессиональной пригодности и профессионально важных качествах личности, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.
14	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»
15-17	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	3	Самопрезентация будущей профессии

Всего 17 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

I.	Что я знаю о своих возможностях	9 часов
II.	Что я знаю о профессиях	8 часов
III.	Способности и профессиональная пригодность.	8 часов
IV.	Планирование профессиональной карьеры	9 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Содержание занятия
----------	------------	-----------------	--------------------

			34 часа
--	--	--	---------

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

1	Введение в мир профессий.	1	Вводное анкетирование (знакомство с классом в плане предпочтений, желаний, положения дел с выбором профессии на сегодняшний день)
---	---------------------------	---	---

Раздел I. Что я знаю о своих возможностях

2	Самооценка и уровень притязаний.	1	Получение необходимой информации о самооценке учащихся. Формирование у участников установки на саморазвитие в рамках занятий по профопределению.
3	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	Определение понятия темперамент. Виды темперамента. Задание на определение темперамента. Формирование теоретических представлений о характере и темпераменте. Развитие навыков работы с диагностическим материалом.
4	Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций.	1	Получение необходимой информации о чувствах и эмоциях. Тренинги на распознавание чувств.
5	Что такое стресс.	1	Определение, что такое стресс. Виды стресса, от чего он возникает. Понятие стрессоустойчивости.

6	Определения типа мышления.	1	Что такое мышление, какое бывает мышление. Определение мышления.
---	----------------------------	---	---

7	Внимание и память.	1	Что такое память и внимание. Виды памяти и внимания. Как можно развить память и внимание.
8	Уровень внутренней свободы.	1	Уровень внутренней свободы – субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.
9	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	Повторение изученного.

Раздел II. Что я знаю о профессиях

10	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	Деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).
11	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	Деятельность, направленная на пользу обществу, деятельность, требующая профессионального обучения, деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение (зарплату).

12	Определение типа будущей профессии	1	Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии.
13	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	Интересы различаются по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и т. д.), по глубине, по длительности. Способность проявлять интерес связана с особенностями темперамента человека: у меланхоликов и флегматиков интересы более устойчивые и глубокие. Зато у холериков и сангвиников интересы шире.

14	Определение профессионального типа личности.	1	Определение профессионального типа личности.
15	Профессионально важные качества.	1	Любая профессиональная деятельность отбирает людей, обладающих набором черт качеств, необходимых для успешности этой деятельности. Эти качества называются профессионально важными.
16	Профессия и здоровье.	1	Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.
17	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	Обобщающий урок по основным понятиям.

Раздел III. Способности и профессиональная пригодность

18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называют “задатками”, то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Хорошая память, внимание, ум одним даны от природы, другие развивают их упражнениями. Задатки — это наши возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	Высокий уровень общего умственного развития является условием успешной профессиональной деятельности учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и др.

			<p>Определяется он как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.</p>
20	Способности к профессиям социального типа.	1	<p>Люди, успешные в профессиях социального типа, уважают и ценят людей: учеников и студентов, клиентов и пациентов, пассажиров и покупателей, испытывают повышенные чувствоответственности за свою работу</p>
21	Способности к офисным видам деятельности.	1	<p>Люди, относящиеся к офисному типу, отличаются аккуратностью, потребностью систематизировать и классифицировать информацию и предметы материального мира.</p> <p>Без таких людей жизнь превратилась бы в хаос.</p> <p>Успешная</p>

			<p>профессиональная деятельность людей, относящихся к этому типу, определяется их интеллектуальными и личностными особенностями. Наличие этих способностей у себя вы можете определить с помощью следующего задания.</p>
--	--	--	--

22	Способность к предпринимательской деятельности	1	Интересы и склонности в выборе профессии. Появление интереса к какому-либо занятию, его развитие и поддержка. Важно ли совпадение интересов ребенка с его будущей профессией
23	Эстетические способности	1	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Формирование установки на необходимость профессионального самоопределения.
24	Уровни профессиональной пригодности	1	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Формирование установки на необходимость профессионального самоопределения.

25	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»
Раздел IV. Планирование профессиональной карьеры			
26	Мотивы и потребности.	1	Профессиональное будущее. Секреты выбора профессии. Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.
27	Ошибки в выборе профессии.	1	Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий и себя. Незнание правил выбора профессии
28	Современный рынок труда.	1	Изменение взглядов, дополнение планов рекомендациями по результатам тестов - работа с личными профессиональными планами.
29	Пути получения профессии.	1	Способности и желание в выборе профессии. Способности. Успешность. Талант «+» и «-» талантливости.
30	Навыки самопрезентации.	1	Работа с тестами, с информацией. Определение своего профессионального типа личности.

31	Стратегия выбора профессии	1	<p>Занятие – автономный игровой тренинг по развитию навыков целеполагания и планирования. Учащиеся знакомятся как с малоизвестными профессиями, так и с традиционными. Учащиеся соотносят требования, которые предъявляет профессия с возможностями человека (претендента). Определение своего профессионального типа личности. Дать представление о</p>
			<p>профессиональных и жизненных планах, профессиональной пригодности и профессионально важных качествах личности, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.</p>
32	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»
33-34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	1	

ВСЕГО: 34 часа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
2. Г.В. Резапкина «Я и моя профессия» (М., Генезис, 2012).
3. Программа «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С. Н. Чистякова (М., Эксмо, 2009).
4. «Программы занятий по профессиональной ориентации» А. П. Чернявской (М, Эксмо, 2013).
3. Резапкина, Г.В. "Правильный выбор профессии": система классных часов для уч-ся 5-9 классов// Спутник классного руководителя.