

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 2 г. Сычевки**

<p>РАССМОТРЕНО Руководитель методического совета МБОУ СШ № 2 г. Сычевки _____/Е.Н.Сухова Протокол № <u>1</u> от 29.08.2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СШ № 2 г. Сычевки _____/М.А.Алексеева Приказ № 67-О от 30.08.2022 г.</p>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса по выбору

«Психология и выбор профессии»

для 9 класса основного общего образованияна

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Дмитриева М.Н.,
учитель биологии

Сычевка, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу по выбору «Психология и выбор профессии» разработана в соответствии с действующей в сфере образования нормативно-правовой базой:

- ♦ Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ♦ Приказом Министерства образования и науки РФ №1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в редакции приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.15 г. №1577);
- ♦ Авторской учебной программой Резапкиной Г.В. «Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки». М. «Генезис» -2011;
- ♦ Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СШ № 2 г. Сычевки.

Современная программа профессионального самоопределения должна честно рассказывать не только о «технологии выбора», но и той ответственности, которую каждый человек несет за свой выбор, дополняя этический взгляд на выбор профессии рациональными аргументами, значимыми для нового поколения прагматичных и целеустремленных людей.

Цель курса: создать условия для формирования у обучающихся личностной готовности к выбору вида и уровня образования после окончания основной школы, готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Задачи:

- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;
- расширить знания обучающихся о мире профессий, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;
- обучить выпускников основной школы выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану МБОУ СШ №2, на освоение курса отводится 17 часа (0,5 час в неделю) в 9 классе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

На занятиях по программе «Психология и выбор профессии» школьники в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами мы создаем поле выбора профиля обучения и формируем психологическую готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале.

Говорить, что в ходе этих занятий у всех учеников произойдет коррекция самооценки и резко поменяются приоритеты и ценности, сформированные и поддерживаемые личным

опытом, было бы преждевременно. Очень многое зависит от личности преподавателя, стиля семейного воспитания, атмосферы образовательного учреждения.

ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ КУРСА

Личностные результаты:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- действие смыслообразования (установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется;
- действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее собственный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей;
- осознание ответственности за принятые решения; уважение к труду;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Метапредметные результаты

- осознание себя и своего места в жизни, уникальность и безусловную ценность собственного Я;
- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и оценивание их;
- умение разбираться в своих чувствах и желаниях;
- освоение различных методов и приемов саморефлексии и адекватного выражения своего эмоционального состояния;
- умение принимать на себя ответственность за свои поступки.
- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- умение использовать полученные навыки самопознания для решения актуальных и перспективных задач своей жизни;
- овладение умениями получать и критически осмысливать информацию, анализировать, систематизировать полученные данные; принимать решения; работать в коллективе;
- освоение способов познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для решения профессиональных проблем.

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к освоению курса;
- знание объективных психологических законов;
- освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
- освоение методов и приемов познания себя;
- понимание значения психологических законов в жизни человека;
- осознание ценности и уникальности себя, окружающих;
- владение рефлексией как средством самопознания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Выпускник получит представление:

- о своих возможностях, о своём характере, своих достоинствах и недостатках;
- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;
- об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас;
- о различных профессиях, относящихся к определённому типу;
- о привлекательных и непривлекательных сторонах любой профессии;
- «о профессиональной пригодности», «о личном профессиональном плане».

Выпускник научится:

- адекватно оценивать себя;
- адекватно реагировать на собственные эмоции;
- навыкам социально приемлемого поведения;
- примерять к своим интересам и склонностям отрасли промышленности;
- избегать ошибки в выборе профессии и их последствия;
- осмысливать характеристики некоторых профессий и соотносить их со своими возможностями;
- правильно составлять личный профессиональный план;
- выбирать адекватные целям методы сбора первичной информации.

Выпускник получит возможность приобрести опыт:

- самопознания;
- принятия решений;
- преодоления поведенческих стереотипов;
- работы с тестовым материалом;
- межличностного общения в группе;
- выявления направленности профессиональных интересов;
- знакомства с правилами грамотного выбора профессии;
- проведения интервью.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе
			практических занятий
1.	Что я знаю о своих возможностях.	5	4
2.	Что я знаю о профессиях.	3	2
3.	Способности и профессиональная пригодность.	4	4
4.	Планирование профессиональной карьеры.	5	5
	ИТОГО:	17	15

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Что я знаю о своих возможностях -5ч.

Введение. Цель и задачи курса. **Самооценка и уровень притязаний**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

Темперамент и профессия. Определение темперамента. Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

Стресс и тревожность. Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

Определение типа мышления. Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

Практическая работа. Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение ведущего типа мышления».

Внимание и память

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректурная проба».

Уровень внутренней свободы. Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы».

Что я знаю о профессиях - 4ч.

Классификации профессий. Признаки профессии. Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

Определение типа будущей профессии. Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

Диагностические процедуры. Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Интересы и склонности в выборе профессии. Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

Определение профессионального типа личности. Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Профессионально важные качества личности. Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Профессия и здоровье. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

Способности и профессиональная пригодность- 4ч.

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

Способности к интеллектуальным видам деятельности. Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Диагностические процедуры. Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест умственного развития в модификации Г. Резапкиной).

Способности к профессиям социального типа. Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». *Диагностические процедуры.* Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

Способности к офисным видам деятельности. Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

Диагностические процедуры. Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Способности к предпринимательской деятельности. Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Практическая работа. Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. *Диагностические процедуры.* Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

Эстетические способности. Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

Практическая работа. Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария.

Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник».

Уровни профессиональной пригодности. Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

Практическая работа. Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

Планирование профессиональной карьеры - 5ч.

Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации».

Ошибки в выборе профессии. Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

Практическая работа. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Современный рынок труда. Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

Практическая работа. Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

Стратегия выбора профессии Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

Практическая работа. Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

Практическая работа. Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»)

Пути получения профессии. Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

Навыки самопрезентации. Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

Промежуточная аттестация

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		(план.)	(факт.)
1	Введение. Самооценка и уровень притязаний.	6.09	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	13.09	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Стресс и тревожность.	20.09	
4	Определение типа мышления. Внимание и память.	27.09	
5	Уровень внутренней свободы	4.10	
6	Классификация профессий. Признаки профессий. Определение типа будущей профессии. Профессия, специальность, должность.	11.10	
7	Формула профессии. Профессия и здоровье. Интересы и склонности в выборе профессии.	18.10	
8	Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества.	25.10	
9	Способности общие и специальные. Способности к интеллектуальным видам деятельности.	8.11	
10	Способности к профессиям социального типа и к офисным видам деятельности.	15.11	
11	Способности к предпринимательской деятельности. Артистические способности	22.11	
12	Уровни профессиональной пригодности	29.11	
13	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии.	6.12	
14	Современный рынок труда. Стратегия выбора профессии.	9.12	
15	Пути получения профессии. Навыки самопрезентации.	13.12	
16	Обобщение по теме «Планирование профессиональной карьеры».	20.12	
17	Промежуточная аттестация.	27.12	

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
3. Интернет-ресурсы:

<http://www.eq-rating.ru/index/teorija>

<http://detok.org/proforientaciya/razrabotki-urokov/>

<http://becmology.ru/blog/>

<http://www.elitarium.ru/2012/06/22/>

<http://cyberleninka.ru/article/n/>

<http://www.bibliotekar.ru/>

<http://vsetesti.ru/256/>

<http://www.bibliotekar.ru/>

<http://brainmod.ru/>

<http://spravochnikprof.>

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur>

Рекомендуемая литература

1. Белухин Д.А. Становление профессионала и рождение профессионализма, М.: МПСИ, 2006.
2. Веллер М.И. Все о жизни, АСТ Москва, 2010.
3. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Питер, 2010
4. Климов Е.А., Психология профессионального самоопределения, Феникс, 2012
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., Академия, 2012.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, 2007.
7. Мазлиш Э., Фабер А., Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили, Эксмо-Пресс, 2011.
8. Прихожан А.М., Психология неудачника, Питер, 2009.
9. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: МОДЭК, МПСИ, 2010
10. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профорентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008.
11. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005.
12. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М.: Генезис, 2006.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2006.
14. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М.: Генезис, 2008.
15. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М.: Просвящение, 2008.
16. Яровицкий В.А. Мой первый учебник по психологии. М.: Феникс, 2012.