

Муниципальное образование Славянский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза  
Василия Филипповича Маргелова города Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2021 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Катаева Н.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По информационной работе, профессиональной ориентации

Уровень образования (класс) \_\_\_\_\_ 9 класс \_\_\_\_\_  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов \_\_\_\_\_ 34 \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_ Журавлёва Елена Сергеевна \_\_\_\_\_

Программа разработана на основе программы Резапкиной Г. В., «Технология.  
Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера»,  
Москва «Просвещение» 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе программы Резапкиной Г. В., «Технология. Профессиональное самоопределение. Личность. Профессия. Карьера» Программы профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., – М.: Просвещение, 2021г. Актуальность курса определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

### Личностные результаты освоения курса

1. Идентификация себя как гражданина России, уважение к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира и каждому его представителю.
2. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению индивидуальной профессионально-образовательной траектории с учетом знаний о себе и мирепрофессий.
3. Стремление соответствовать нормам нравственного поведения, общим для всех культур и религий.
4. Уважение к любым видам профессиональной деятельности на основе опыта участия в социально значимом труде.
5. Следование социальным нормам и правилам поведения в обществе.
6. Развитие универсальных компетенций, значимых в любой профессиональной деятельности (ответственность, честность, готовность к сотрудничеству, трудолюбие).
7. Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни здоровью людей.
8. Воспитание чувства прекрасного на основе знакомства с жизнью и творчеством мастеров и произведениями искусства.
9. Воспитание экологии поведения.

### Метапредметные результаты освоения курса

Основными метапредметными результатами изучения курса считается овладение следующими умениями:

- эффективно взаимодействовать с другими людьми, учитывая их интересы;
- выражать свои чувства и потребности в социально приемлемой форме;
- планировать свои действия и прогнозировать их последствия;
- самостоятельно определять цели и пути их достижения;
- контролировать свое поведение;
- учитывать интересы других людей;
- реалистично оценивать свои ограничения и возможности.

Метапредметные результаты курса включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия. На занятиях по профессиональному самоопределению учащиеся узнают значения межпредметных понятий «личность», «характер», «успех», «уровень притязаний», «внимание», «внимательность»,

«темперамент», «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда», «рынок труда», а также усовершенствуют навыки работы с информацией и приобретут опыт проектной деятельности, в том числе:

- анализировать, обобщать и систематизировать информацию;
- принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности.

В процессе изучения курса будут осваиваться следующие универсальные учебные действия.

### **Регулятивные УУД**

В ходе освоения курса учащиеся смогут:

- анализировать и планировать образовательные результаты;
- выявлять проблемы, предлагать способы их решения, прогнозировать результат;
- определять необходимые действия в соответствии с учебной познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- использовать приемы саморегуляции психофизиологических и/или эмоциональных состояний для снижения тревожности.

### **Познавательные УУД**

- Объединять предметы и процессы в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и процессы;
- устанавливать причинно-следственные связи между событиями и явлениями;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным проявлениям свойств и от частных проявлений свойств к общим закономерностям;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- находить в тексте нужную информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, процессов; резюмировать главную идею текста; критически оценивать содержание и форму текста;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- прогнозировать изменение ситуации при смене действия одного фактора на другое;

- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

### **Коммуникативные УУД**

В ходе освоения курса учащиеся научатся:

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в дискуссии, уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником

### **Предметные результаты освоения курса**

В ходе освоения курса учащиеся узнают:

- содержание понятий «личность», «характер», «индивидуальность», «самооценка», «уровень притязаний», «профессиональные интересы», «профессиональные склонности», «задатки», «способности», «внимание», «память», «темперамент», «эмоциональный интеллект», «профессионально важные качества», «компетенции», «медицинские противопоказания», «доминанта», «жизненные ценности»;

научатся:

- осознавать особенности своего характера, мышления, темперамента, самооценки и уровня притязаний, учебно-профессиональной мотивации;
  - определять и развивать свои профессиональные интересы и склонности;
  - соотносить свои профессиональные интересы, склонности и личностные особенности с требованиями профессий;
  - классифицировать профессии по различным основаниям;
  - использовать эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях;
  - определять приоритетные ценности в своей жизни;
  - осознавать и контролировать собственные потребности;
  - определять психологическую готовность к выбору профессии;
  - соотносить возможные медицинские противопоказания и ограничения с будущей профессиональной деятельностью;
  - анализировать рынок образовательных услуг;
  - выбирать оптимальный способ получения профессии;
  - планировать свое профессиональное будущее на основе оценки своих ограничений и возможностей;
  - использовать приемы психологической саморегуляции при подготовке к экзаменам.
- Достижение перечисленных образовательных результатов возможно благодаря следующим особенностям учебника, в котором реализуется содержание программы:

- опора на современные подходы к решению задач профессионального самоопределения и новые научные данные в вопросах психологии образования;
- использование компактных и надежных опросников для самодиагностики профессиональных интересов, склонностей, значимых для профессионального самоопределения;
- направленность учебника на развитие и активизацию познавательной деятельности учащихся, развитие интереса к изучению материала;
- лично-окрашенное и образное изложение материала благодаря использованию отрывков из художественных произведений, интересных примеров, информации, значимых для современных подростков;
- использование методов сравнения, анализа проблемных ситуаций, способствующих появлению интереса учащихся к теории курса и решению незнакомых задач, повышению готовности к самообучению и рефлексии;
- широкое использование иллюстративного материала, графиков, способствующее лучшему восприятию и запоминанию материала.

Кроме теоретического материала, учебник содержит упражнения и проблемные задания для развития эмоционально-волевой, коммуникативной, интеллектуальной, ценностно-смысловой и мотивационно-потребностной сфер, психодиагностические опросники, художественные и познавательные тексты, материалы для дискуссии и работы в группах, вопросы для самопроверки, домашние задания, список рекомендуемой литературы. Каждая тема рассматривается в контексте межпредметных связей, прежде всего с литературой, историей, обществознанием, биологией, физикой.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### *Раздел «Личность и профессия»(15ч)*

#### Тема 1. Личностные особенности человека (1ч)

Место психологии в системе наук. Роль психологических знаний в жизни человека. Важность учета психологических особенностей при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры. Знакомство с понятиями «личность», «характер», «индивидуальность», «синдром Маугли». Практическая работа «Знаете ли вы себя».

#### Тема 2. Самооценка и уровень притязаний (1ч)

Основные принципы психологической диагностики. Понятия «самооценка», «успех», «уровень притязаний», «формула Джеймса», «эффект Даннинга—Крюгера». Роль самооценки в жизни человека. Завышенная самооценка. Заниженная самооценка. Реалистичная самооценка. Успех и уровень притязаний. Определение особенностей самооценки и уровня притязаний. Практические работы «Моя самооценка», «Оцениваем уровень притязаний», «Кто виноват?».

#### Тема 3. Профессиональные интересы и склонности (1ч)

Понятия «профессиональные интересы», «профессиональные склонности». Основные характеристики профессионального интереса. Различия между профессиональными интересами и профессиональными склонностями. Определение профессиональных склонностей. Рекомендации по управлению своими интересами и склонностями. Практическая работа «Мои профессиональные склонности».

#### Тема 4. Задатки и способности (1ч)

Понятия «задатки», «способности», «внимание», «внимательность», «произвольное внимание», «непроизвольное внимание», «память». Общие и специальные способности. Свойства внимания и памяти. Развитие внимания и памяти.  
Практическая работа «Двойной счет».

#### Тема 5. Мыслительные способности (1ч)

Основные характеристики мышления. Продуктивность. Оригинальность. Любознательность. Мужество. Критичность. Тип мышления и его связь с профессиональной деятельностью. Определение типа мышления.  
Практические работы «Тип мышления», «Гимнастика для ума».

#### Тема 6. Темперамент и профессия (1ч)

Понятие «темперамент». Учение Гиппократа о темпераменте. Характеристики типов темперамента. Холерический темперамент. Сангвинический темперамент. Флегматический темперамент. Меланхолический темперамент. Связь темперамента и профессии.  
Практическая работа «Формула темперамента».

#### Тема 7. Коммуникативные способности (1ч)

Понятия «эмоциональный интеллект», «зефирный эксперимент», «зеркальные нейроны». Слагаемые эмоционального интеллекта. Определение уровня развития эмоционального интеллекта. Развитие навыков общения.  
Практические работы «Эмоциональный интеллект», «Умеете ли вы слушать?».

#### Тема 8. Поведение в конфликтах (1ч)

Типы поведения в конфликтных ситуациях. Конкуренция. Сотрудничество. Избегание. Понятия «агрессивное поведение», «уверенное поведение», «неуверенное поведение». Виды и причины агрессивного поведения. Агрессивное поведение и выбор профессии. Правила поведения в конфликтных ситуациях.  
Практические работы «Поведение в конфликтах», «Стиль общения».

#### Тема 9. Организаторские способности (1ч)

Качества хорошего руководителя. Типы руководителей. Стиль руководства. Определение выраженности организаторских способностей и стиля руководства. Типы организаций по Ф. Лалу.  
Практические работы «Какой я руководитель?», «Акулы и дельфины».

#### Тема 10. Творческие способности (1ч)

Развитие представлений о творческих способностях. Различия между «мыслителями» и «художниками». Специфика работы полушарий головного мозга. Определение ведущего полушария головного мозга. Приемы активизация работы мозга. Развитие творческих способностей.  
Практическая работа «Мыслитель или художник?»

#### Тема 11. Профессия и здоровье (1ч)

Требования профессий к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда. Понятие «медицинские противопоказания». Связь между характером человека и его здоровьем. Определение особенностей здоровья. Здоровье как фактор успешной карьеры.  
Практическая работа «Мое здоровье».

#### Тема 12. Профессионально важные качества (1ч)

Понятия «профессионально важные качества», «компетенции». Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная пригодность, профессиональная непригодность, призвание. Качества успешного профессионала.

#### Тема 13. Направленность личности (1ч)

Понятия «доминанта», «жизненные ценности». Альтруистическая и эгоистическая доминанта. Определение иерархии жизненных ценностей. Уровни морального сознания. Практические работы «Я и другие», «Иерархия жизненных ценностей».

#### Тема 14. Что я знаю о себе(2ч)

Окно Джохари. Жизненные стратегии. Соотнесение идеальных и реальных качеств. Карта самодиагностики. Соотнесение своих личностных особенностей с требованиями различных профессий. Моделирование будущей профессии на основе результатов самодиагностики.

Практические работы «Я — реальный, Я — идеальный»,

Кроссворд «Личность и профессия».

Проектная работа «Мой профессионально-психологический портрет»

Презентация проекта «Мой профессионально-психологический портрет»

### **Раздел «Профессия и карьера» (20ч)**

#### Тема 15. Мотивы труда (1ч)

Понятия «мотивы труда», «конструктивные мотивы труда», «деструктивные мотивы труда», «профессиональная мотивация», «внепрофессиональная мотивация». Личные мотивы профессиональной деятельности. Профессиональная и внепрофессиональная мотивация. Конструктивные и деструктивные мотивы труда.

Практические работы «За двумя зайцами», «Я — Другой, Карьера — Дело».

#### Тема 16. Потребности человека (1ч)

Понятие «потребности». Телесные, или физиологические, потребности. Душевные, или социальные, потребности. Духовные потребности. Определение актуальных потребностей. Потребности разумные и неразумные.

Практическая работа «Актуальные потребности».

#### Тема 17. Что надо знать о профессиях (1ч)

Происхождение профессий. Разделение труда. Профессии в античные времена и Средние века. Разграничение понятий «профессия», «специальность», «должность». Старые и новые профессии.

#### Тема 18. Классификации профессий (1ч)

Понятия «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда». Развитие представлений о классификации. Классификация профессий по В. Н. Татищеву, Дж. Голланду, Е. А. Климову. Отраслевой принцип классификации. Определение профессиональных интересов на основе классификации Е. А. Климова. Формула профессии. Моделирование будущей профессии на основе привлекательных объектов, целей, средств и условий труда.

Практические работы «Мои профессиональные интересы», «Цели труда».

#### Тема 19. Социономические профессии (1ч)

Понятие «социономические профессии». Объект труда социономических профессий. Группы социономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Управление. Обслуживание. «Помогающие» профессии. Связь педагогики и психологии. Требования социономических профессий к человеку.

#### Тема 20. Биономические профессии (1ч)

Понятия «биономические профессии», «биосфера», «антропоцен». Объекты труда биономических профессий. Группы биономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Экология. Сельское хозяйство. Добыча полезных ископаемых. Требования биономических профессий к человеку.

Практическая работа «Интерес к работе с природными объектами».

#### Тема 21. Технономические профессии (1ч)

Понятия «технономические профессии», «конвергентное мышление», «дивергентное мышление». Объекты труда технономических профессий. Великие инженеры и их изобретения. Группы технономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Требования технономических профессий к человеку. Определение технических способностей. Конвергентное и дивергентное мышление. Теория решения изобретательских задач.

Практическая работа «Тест на механическую понятливость».

#### Тема 22. Сигнономические профессии (1ч)

Понятия «сигнономические профессии». История письменности и счислений. Объекты труда сигнономических профессий. Группы сигнономических профессий и пути их получения. Экономика. Юриспруденция. Работа с текстом. Профильные учебные предметы. Требования сигнономических профессий к человеку. Определение сформированности словесно-логического мышления. Цифровые технологии. Возможности и риски цифровой экономики.

Практическая работа «Словесно-логическое мышление».

#### Тема 23. Артономические профессии (1ч)

Понятие «артономические профессии». Музы Древней Греции. Объекты труда артономических профессий. Группы артономических профессий и пути их получения. Музыкальное искусство. Сценические искусства. Литературное творчество. Изобразительное искусство. Экранные искусства. Профильные учебные предметы. Требования артономических профессий к человеку.

Практическая работа «Синквейн».

#### Тема 24. Правильный выбор профессии (1ч)

Цели и средства. Психологическая готовность к выбору профессии. Критерии готовности к выбору профессии. Своевременность. Осознанность. Реалистичность. Согласованность. Ситуации выбора профессии.

#### Тема 25. Пути получения профессии(3ч)

Трудоустройство выпускников. Среднее профессиональное образование. Высшее образование. Физический и умственный труд. Развитие представлений о мотивации. Понятия «внутренняя мотивация», «внешняя мотивация». Определение особенностей мотивации. Региональный рынок образовательных услуг. Встречи с представителями профессиональных образовательных организаций региона. Посещение дней открытых дверей.

Практическая работа «Внутренняя и внешняя мотивация».

#### Тема 26. Современный рынок труда (3ч)



Знакомство с понятиями «рынок труда», «трудоустройство», «конкурентоспособность». Законы рынка труда. Редкие профессии. Массовые профессии. Список наиболее востребованных специальностей Министерства труда и социального развития Российской Федерации. «Атлас новых профессий» Агентства стратегических инициатив. Региональный рынок труда. Встречи с представителями организаций и предприятий региона. Экскурсии на предприятия и в организации региона, встречи с профессионалами.

**Тема 27. Готовимся к экзаменам (1ч)**

Выбор предметов для сдачи экзаменов. Понятия «тревога», «тревожность», «стресс». Определение уровня школьной тревожности. Приемы активизации мышления, улучшения координации движений и управления эмоциями. Рациональное распределение времени при подготовке к экзаменам. Матрица Эйзенхауэра. Практическая работа «Уровень школьной тревожности».

**Тема 28. Что я знаю о профессиях и карьере (3ч)**

Анкета профессионального самоопределения. Аудит исходного состояния. Достоинства. Недостатки. Возможности. Препятствия. Выбор профессии на основе анализа информации о своих личностных особенностях, профессиях, рынке образовательных услуг и рынке труда. Личный профессиональный план и его составление. Практические работы «Анкета профессионального самоопределения», «За и против». Кроссворд «Профессия и карьера». Проектная работа «Мой личный профессиональный план». Презентация проекта «Мой личный профессиональный план».

**Календарно-тематическое планирование по элективному курсу  
«Профессиональное самоопределение. Мой выбор»**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
<b>Личность и профессия (15ч)</b>		
1	Личностные особенности человека	1
2	Самооценка и уровень притязаний	1
3	Профессиональные интересы и склонности	1
4	Задатки и способности	1
5	Мыслительные способности	1
6	Темперамент и профессия	1
7	Коммуникативные способности	1
8	Поведение в конфликтах	1
9	Организаторские способности	1
10	Творческие способности	1
11	Профессия и здоровье	1
12	Профессионально важные качества	1
13	Направленность личности	1
14	Что я знаю о себе	1
15	Что я знаю о себе	1
<b>Профессия и карьера (19ч)</b>		
16	Мотивы труда	1
17	Потребности человека	1
18	Что надо знать о профессиях	1
19	Классификация профессий	1
20	Социально-экономические профессии	1
21	Биоэкономические профессии	1

22	Технономические профессии	1
23	Сигнономические профессии	1
24	Артономические профессии	1
25	Правильный выбор профессии	1
26	Пути получения профессии	1
27	Средние учебные заведения города Славянска –на -Кубани	1
28	Высшие учебные заведения города Славянска –на -Кубани	1
29	Современный рынок труда	1
30	Готовимся к экзаменам	1
31	Что я знаю о профессиях и карьере	1
32	Личный профессиональный план и его составление	1
33	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1
34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1
	ИТОГО:	34

**Список литературы:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Владос, 1998.
2. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов н/Д,,: Феникс, 2008. - 512 с.
4. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.
5. 2. Пряжников Н.С. “Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.-М.: ВЛАДОС, 1996.
7. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.: «Вако», 2008.
8. Соколов Я.В. Твой жизненный успех. Ты и средний класс: Книга для учащихся 9 классов школ Кировской области. – М.: НИЦ «Гражданин», 2012. – 64с.: ил. – (Я – гражданин России).
9. Школьный психолог. Еженедельная газета: Издательский дом «Первое сентября», 2002-2003 г.

Для обучающихся (дополнительно):

1. Резапкина, Г. В., Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005.
2. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2005.
3. Резапкина, Г. В., Отбор в профильные классы. – М.: Генезис, 2005. – 124 с.
4. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2005. – 80с.
5. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений / П. С. Лернер, Г. Ф. Михальченко, А. В. Прудило и др.; под ред. С. Н. Чистяковой. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 159 с.

Электронные ресурсы:

- <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1#ur> Методический кабинет профориентации.  
 Электронные варианты тестов и тестовых методик по темам курса.  
 Презентации по профориентации: РРt4WEB.ru —Вернисаж профессий»;  
<http://www.myshare>—Профориентация. Как правильно выбрать профессию?»;  
[www.moeobrazovanie.ru](http://www.moeobrazovanie.ru)Профориентация школьников. Уроки по профориентации.

Prezentacii.com—Такие разные профессии»;