

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Отдел образования администрации муниципального образования

«Звениговский муниципальный район»

МОУ "Мочалищенская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Ермилова И.С.

Приказ №1 от «28» августа
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**



Мокиева Е.В.

Приказ №1 от «28» августа
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Еремеева Л.В.

Приказ №1 от «28» августа
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«ПРОФОРИЕНТАЦИЯ»

(основное общее образование)

п. Мочалище 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы «Профориентация» предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также помочь им сориентироваться в планах на будущую жизнь.

На изучение курса выделяются 68 часов (34 часа в 8 классе и 34 часа в 9 классе). При этом 70% учебного времени отводится на теоретические и 30% — на практические занятия. Изучение курса завершается выполнением и защитой творческого проекта.

Актуальность программы. Данный курс способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в мире профессий и специальностей, поможет им в выборе будущей деятельности и уменьшит вероятность ошибок при выборе профессии.

Целью программы является оказание психологической помощи старшеклассникам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе с учётом профиля обучения на ближайшие годы, а затем профессии.

Задачи реализации курса состоят в том, чтобы учащиеся:

- составили целостное представление о мире профессий; освоили понятия, характеризующие профессиональную деятельность человека;
- исследовали собственные познавательные интересы, склонности, способности;
- определили пути и способы развития познавательных и личностных возможностей в системе образовательной подготовки к будущей профессии.

Методы ведения занятий выбирались, исходя из их выраженной практической направленности. Перечень методов работы на занятиях включает, кроме информирования, применение диагностических методик, дискуссию, ролевое проигрывание, психотехнические приёмы. В процессе преподавания курса используются разнообразные формы организации занятий: индивидуальные и групповые беседы, тестирование, ролевые игры, творческие этюды, деловые игры.

Формы контроля

Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, ведение рабочей тетради в 8 классе «Основы профессионального самоопределения» и заполнение дневника самонаблюдения в 9 классе «Моя профессиональная карьера», выполнение домашних заданий, арт-рефлексии, рефлексии с использованием техники «Письмо себе, любимому».

Программой в 8 и 9 классах предусматривается выполнение и защита творческого проекта «Мой выбор» в 8 классе и «Я в мире профессий» в 9 классе. Проект должен отражать теоретическую и практическую части программы.

Примерный перечень формируемых знаний и умений

Учащиеся должны знать:

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально - волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;

— преодолевать барьеры общения, стереотипы поведения, распознавать манипуляции; развитие умения адекватного использования невербальных и вербальных средств выразительности в процессе общения;

— ставить перспективные цели и планировать способы их достижения; развитие умений презентовать себя и свою деятельность в рамках разработанных проектов; формирование уверенного поведения в ситуациях профессиональных проб;

— пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Учебно-методическое сопровождение программы:

— тетрадь по курсу «Основы профессионального самоопределения» (для учащихся 8 класса);

— сборник инструкций к тетради обучающихся по курсу «Основы профессионального самоопределения» (для учителя);

— дневник самонаблюдения в 9 классе «Моя профессиональная карьера».

Оборудование:

— мультимедийный проектор;

— компьютер;

— магнитофон;

— наглядные пособия: карты, схемы, иллюстрации.

Основные понятия курса

Психологическая готовность подростка к вступлению во взрослую жизнь—

наличие способностей и потребностей, которые позволят подростку с возможной полнотой реализовать себя в обществе, в труде, в будущей семейной жизни. Это, во-первых, потребность в общении и владении способами его построения; во-вторых, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, что выступает в виде сложившихся основ научного и общественного мировоззрения, а также развитой рефлексии, с помощью которой

обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе; в-третьих, владение трудовыми навыками, позволяющими включиться в производственную деятельность, осуществляя ее на творческих началах.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят его взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Самоопределение личности — самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

Личностное самоопределение — это определение себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев становления личности и дальнейшая действенная реализация себя на основе этих критериев. Личностное самоопределение формируется раньше профессионального, на основе личностного самоопределения складываются требования к профессии.

Профессиональное самоопределение — поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также — нахождение смысла в самом процессе самоопределения.

Самосознание — осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

Общение — обмен информацией между людьми, их взаимодействие.

Сотрудничество — стремление человека к согласованной, слаженной работе с людьми. Готовность поддержать и оказать помощь им.

Коммуникативная сфера личности — сообщение информации как передача интеллектуального содержания; ориентирована на совместное постижение предмета и формирование новых приемов и способов общения и поведения.

Коммуникативные способности — индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми.

Коммуникативная компетентность — соответствие коммуникативного поведения данной ситуации и его эффективность.

Эмпатия—переживание чувств, мыслей или установок другого человека.

В качестве особых форм эмпатии выделяют *сопереживание*—переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и *сочувствие* — переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

Рефлексия—процессам опознания человеком внутренних психических актов и состояний.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Количество часов
Часть 1. Профориентация и основы социализации личности 8 класс	
Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения (6 ч)	
Введение в курс «Основы профессионального самоопределения»	1
Основы жизненного и профессионального самоопределения. Смысл и цель жизни человека	1
Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития	1
Значение, ситуация и правила выбора профессии	1
Типичные ошибки при выборе профессии	1
Творческий проект «Мой выбор». Сущность и структура	1
Раздел 2. Мир труда и профессий (6 ч)	
Профессия и специальность: происхождение и сущность	1
Многообразие мира труда	1
Классификация профессий. Формула профессии	1
Профессиональная деятельность и карьера человека	1
Рынок труда и его требования к профессионалу	1
Диагностика по теме «Мир труда и профессии»	1
Раздел 3. Человек и профессия (11 ч)	
Профессионально важные качества личности	1
Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии	1
Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении	1
Особенности психических процессов и выбор профессии	1

Тема	Количество часов
Темперамент и выбор профессии	1
Характер и выбор профессии	1
Роль способностей в профессиональной деятельности	1
Тип личности и выбор профессии	1
Здоровье и выбор профессии	1
Профессиональная пригодность и самооценка	1
Диагностика по теме «Человек и профессия»	1
Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (11 ч)	
Анализ профессиональной деятельности	1
Профессиональные пробы и творческие проекты	1
Профильное обучение, предпрофильная подготовка	1
Пути получения профессионального образования	1
Профессиональная консультация (экскурсия на предприятия, в центр занятости)	2
Профессиональное саморазвитие и самовоспитание	1
Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление	2
Деловая игра «Мой выбор»	1
Итоговое занятие «Я и мир профессий»	1
Всего	34
Часть 2. Я и моя профессия 9 класс	
Раздел 1. Я - Человек (10 ч)	
Знаете ли вы себя?	1
Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий	1
Понятие о личности	1
Ценностные ориентации личности	1
Характер	1
Потребности человека	1
Мышление	1
Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия	3
Раздел 2. Я и другие (7 ч)	
Защита от манипуляций	4
Эмоции, мимика и жесты	1
Конструктивное взаимодействие	1
Умение понимать других	1

Тема	Количество часов
Раздел3.Яипрофессия(17ч)	
Что такое профессия?	1
Склонности и профессиональная направленность	1
Как достичь успеха в профессии?	1
Профессиональные роли	1
Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий	2
Уверенность. Саморегуляция	1
Рынок труда. Резюме. Собеседование	2
Защита творческого проекта« Я в мире профессий»	2
Информационная работа	5
Всего	34
ИТОГО по курсу «Профориентация»	68

СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

Часть1.Профориентацияиосновысоциализацииличности

8класс

Раздел1.Основыжизненногоипрофессиональногосамоопределения

Занятие1.Введениевкурс«Основыпрофессиональногосамоопределения»(1ч)

Цели и задачи курса. Содержание и специфика занятий. Структура, порядок выполнения и защиты творческого проекта «Мой выбор». Литература по курсу.

Практическая работа. Составление словаря к уроку.

Занятие2.Основыжизненногоипрофессиональногосамоопределения.Смысл и цель жизни человека (1 ч)

Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысл и цель жизни человека.

Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии.

Практическая работа. Выписать в тетрадь опорные понятия. Сформулировать и записать в тетрадь смысл и цель своей жизни. Проведение дидактической игры «Эпитафия».

Занятие 3. Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития (1 ч)

Компоненты процесса профессионального самоопределения: трудолюбие, интерес к работе, потребность в профессиональном самоопределении, профессиональный интерес, склонность, профессиональный идеал, мотивы выбора профессии, профессиональное самопознание, профессиональное призвание. Показатели профессионального самоопределения: мечта о профессии, профессиональное намерение, профессиональное стремление.

Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.
Практическая работа. Выписать в тетрадь опорные понятия. Выписать в тетрадь и осмыслить высказывание Г.К. Жукова: «Далеко в жизни уходит тот, кто идет к твердо избранной цели. Найдя в молодости свою профессию, определи жизненную дорогу и идти по ней упорно к намеченной цели — тогда удастся у тебя жизнь».

Занятие 4. Значение, ситуация и правила выбора профессии (1 ч)

Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии: «Хочу-Могу-Надо». Требования к выбору профессии. Условия оптимального (правильного) выбора профессии. Правила выбора профессии. Пути приобретения профессии.

Практическая работа. Записать в тетрадь опорные понятия и правила выбора профессии. Проведение диспута «Кем быть?». Выявление профессиональных интересов по методике «Карта интересов».

Занятие 5. Типичные ошибки при выборе профессии (1ч)

Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий.

Незнание правил выбора профессий. Незнание себя.

Практическая работа. Решение ситуаций выбора профессий. Заполнить таблицу.

Незнание мира профессий	Незнание себя	Незнание правил выбора профессии
Устаревшие представления о характере труда и условиях труда в конкретных профессиях	Необъективная оценка своих возможностей	Отождествление учебного предмета с профессией
Предубеждения в отношении престижности профессии	Неумение соотнести свои способности с требованиями профессии	Перенос отношения к человеку на профессию
		Выбор профессии «За компанию»
		Неумение определить пути приобретения профессии

Занятие 6. Творческий проект «Мой выбор». Сущность и структура (1ч)

Сущность проекта. Цель проектирования. Виды проектов. Цель, задачи и компоненты проекта «Мой выбор». Основные разделы проекта: обоснование профессии, профессиограмма профессии, профессиональная проба, профессиональная пригодность, профессиональное намерение и карьера, план подготовки к приобретению профессии, готовность к профессиональному самоопределению, литература.

Практическая работа. Запись в тетради основных понятий.

Раздел 2. Мир труда и профессий

Занятие 7. Профессия и специальность: происхождение и сущность (1ч)

Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное,

специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность». Основные характеристики профессий.

Практическая работа. Запись в тетрадь основных опорных понятий. Проведение дидактической игры «Профессия, должность, специальность» и викторины «Кто больше знает профессий». Упражнение «Цепочка профессий».

Занятие 8. Многообразие мира труда (1ч)

Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средство труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сферы материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.

Практическая работа. Записать основные понятия. Заполнить таблицу.

Позиции	Содержание
Моя будущая профессия	
Сфера экономики	
Отрасль экономики	
Сектор экономики	

Занятие 9. Классификация профессий. Формула профессии (1ч)

Способы классификации профессий, их достоинства и недостатки. Классификационные признаки. Классификация профессий Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессий. Отделы профессий. Группа профессий. Формула профессии и ее роль в процессе подготовки учащихся к профессиональному самоопределению.

Практическая работа. Запись в тетрадь основных понятий. Дидактическая игра «Классификация профессий». Определение школьниками формулы своей будущей профессии.

Занятие10.Профессиональнаядеятельностьикарьерачеловека(1ч)

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Виды профессиональной этики. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнение таблицы.

Позиции	Содержание
Моя будущая профессия	
Цель деятельности	
Задачи деятельности	
Предмет труда	
Средства труда	
Результаты труда	
Требуемый уровень образования	
Возможности профессионального роста(разряд, класс, категория, звание)	
Возможная заработная плата	

Занятие11.Рынок труда и его требования к профессионалу(1ч)

Сущность рынка труда и принципы его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда города или района.

Практическая работа. Записать в тетрадь опорные понятия. Изложить в тетради сведения о личностных и профессиональных качествах профессионального идеала, которого можно считать образцом для подражания в будущей профессиональной деятельности.

Занятие12.Диагностика по теме «Мир труда и профессии»(1ч)

Практическая работа. Работа с тестами, дидактические игры «Профессия на букву», «А вот и я!»

Раздел 3. Человек и профессия

Занятие 13. Профессионально важные качества личности (1 ч)

Сущность и структура профессионально важных качеств человека. Направленность личности, показатели профессиональной направленности. Ориентация на группу родственных профессий. Профессиональное призвание. Знания, умения, навыки. Типологические особенности человека. Общие, особенные и специфические профессионально важные качества личности.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнить таблицу.

Профессиональные качества, необходимые для овладения выбранной профессией		
Общие	Особенные	Специфические

Занятие 14. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии (1 ч)

Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение склонностей школьников к сфере профессиональной деятельности (методика ОПГ) и мотивов выбора будущей профессии (анкета мотивов выбора профессии).

Занятие 15. Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении (1 ч)

Ценностная ориентация как избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его убеждений, установок и предпочтений. Система ценностных ориентаций, виды ценностей.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение ценностей школьников с помощью методики «К чему стремятся люди в жизни».

Занятие16.Особенности психических процессов и выбор профессии(1ч)

Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение особенностей познавательных психических процессов и эмоционально-волевой сферы школьников по различным методикам.

Занятие17.Темперамент и выбор профессии(1ч)

Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности. Положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение типа темперамента школьников по методике Айзенка.

Занятие18.Характер и выбор профессии(1ч)

Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной собственности. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение особенностей характера по методике «Мой характер».

Занятие19.Роль способностей в профессиональной деятельности(1ч)

Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность, способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка

Формирования и развития способностей. Способности и выбор профессии. Типы профессий и специальные способности.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление склонностей и способностей учащихся при помощи методики «КОС» и «Определение склонностей».

Занятие 20. Тип личности и выбор профессии (1 ч)

Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей: реалистический (практический), интеллектуальный, артистический, социальный, предприимчивый (предпринимательский), конвенциональный (упорядочивающий); предпочитаемые сферы деятельности. Взаимоотношения типов людей: схожие и противоположные типы. Тип личности и профессиональная деятельность.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление типа личности по методике Дж. Холланда.

Занятие 21. Здоровье и выбор профессии (1 ч)

Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессий по степени их влияния на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление школьниками особенностей своего здоровья по методике «Карта здоровья».

Занятие 22. Профессиональная пригодность и самооценка (1ч)

Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. «Образ-Я» как система представлений о себе. Структура «Образ-Я»: знания о себе, оценка себя, умение управлять собой. Реальное «Я», идеальное «Я», «Я»-глазами других людей.

«Я-концепция» как динамическая система представлений человека о самом себе. Самооценка как компонент «Я-концепций». Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление поразличным методикам профессиональной пригодности школьников к предполагаемым видам деятельности. Выявление уровня самооценки школьников при помощи методики «Уровень самооценки».

Занятие 23. Диагностика по теме «Человек и профессия» (1ч)

Практическая работа. Работа с тестами. Дидактические игры «Автопортрет», «Звездный час».

Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении

Занятие 24. Анализ профессиональной деятельности (1ч)

Источники информации о профессиях. Сущность, назначение и структура профессиограммы. Психограмма как составная часть профессиограммы. Роль профессиограмм и психограмм в подготовке учащихся к профессиональному самоопределению.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с профессиограммами различных профессий. Разработка профессиограммы предполагаемой профессии. Упражнение «Самая, самая...».

Занятие 25. Профессиональные пробы и творческие проекты (1ч)

Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении. Содержание профпроб по типам профессий. Этапы выполнения и уровни сложности профпроб. Аспекты профпроб: технологический, ситуативный, функциональный. Индивидуальные и групповые профпробы. Анализ и оценка выполненных профессиональных проб.

Сущность и классификация творческих проектов. Требования к творческим проектам. Этапы выполнения творческих проектов.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Дидактическая игра «Человек-профессия». Игровые упражнения «Кто есть кто», «Спящий город».

Занятие 26. Профильное обучение, предпрофильная подготовка (1ч)

Цель, задачи и содержание профильного обучения старшеклассников. Структура содержания профильного обучения: базовые предметы, профильные предметы, курсы по выбору. Профили обучения. Цели и задачи предпрофильной подготовки выпускников основной школы. Компоненты предпрофильного обучения: краткосрочные курсы по выбору, профессиональная информация, профессиональная консультация и диагностика.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий.

Занятие 27. Пути получения профессионального образования (1ч)

Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального образования. Уровни профессионального образования: начальное, среднее, высшее, послевузовское. Профессиональное образовательное учреждение. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, институт, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий, видов учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования. Ознакомление с профессиональными учебными заведениями ПМР. Дидактическая игра «Пять шагов».

Занятия 28-29. Профессиональная консультация (экскурсия на предприятия, в центр занятости) (2 ч)

Сущность, цель, задачи профессиональной консультации. Виды и задачи профессиональной консультации. Формы проведения профессиональных консультаций. Подготовка учащихся к профессиональной консультации.

Практическая работа. Составление отчета об экскурсии. Составление перечня вопросов к профконсультантам.

Занятие 30. Профессиональное саморазвитие и самовоспитание (1 ч)

Человеческие ресурсы. Виды возможностей человека: интеллектуальные, физические, специальные. Профессиональное саморазвитие: сущность, способы и приемы саморазвития человеком своих профессионально важных качеств. Профессиональное самовоспитание. Методы профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Составление школьниками плана подготовки к приобретению профессии.

Занятия 31-32. Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление (2 ч)

Цель и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проекта.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с примерами творческих проектов «Мой выбор», выполненных учениками предыдущих классов. Выполнение и оформление проекта. Заполнение карты готовности к профессиональному самоопределению.

Занятие 33. Деловая игра «Мой выбор» (1ч)

Защита творческих проектов. Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри. Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимися пояснительной записки и результатов профессиональных проб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.

Практическая работа. Представление и защита проектов. Упражнение «Подарок».

Занятие 34. Итоговое занятие «Я и мир профессий»

Практическая работа. Моделирование вариантов поведения в проблемных ситуациях.

Учебно-методическая литература

Литература для педагога

1. Введение в мир профессий. Классные часы, игры, конкурсы // Авторы-составители О.Е. Багрова, Н.Г. Федоркина, И.Г. Смирнова, Г.П. Попова. — Волгоград: Учитель, 2009.

2. **Немов Р.С.** Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — В 3 кн.: кн.1. Общие основы психологии. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

3. **Овчаров Р.В.** Справочная книга школьного психолога. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.

4. Школа и выбор профессии / Под ред. В.А. Полякова, С.Н. Чистяковой, Г.Г. Агаповой. — М.: Педагогика, 1987.

5. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Э.М. Митиной. — М., 2003.

6. **Шваб Е.Д.** Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (Я в мире профессий). — Волгоград: Учитель, 2007.

7. **Резапкина Г.В.** Я и моя профессия // Школьный психолог.

8. **Климов Е.А.** Образ мира в различных профессиях.—М.: МГУ, 1995.
9. **Климов Е.А.** Развивающийся человек в мире профессий.—Обнинск, 1993.
10. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации/Под ред. А.Ф.Кудряшова.—Петрозаводск, 1992.
11. **Прошицкая Е.Н.** Выбирайте профессию.—Просвещение, 1991.
12. **Пряжников Н.С.** Профессиональное и личностное самоопределение,—М.; Воронеж: МОДЭК, 1996.

Литература для учащихся

1. **Климов Е.А.** Как выбирать профессию: Кн. для учащихся.—2-е изд. доп. и дораб.—М.: Просвещение, 1990.
2. Моя профессиональная карьера: Пособие для учащихся.—М., 1993.
3. Энциклопедия для детей: выбор профессии/Ред. Е.Ананьева; отв. ред. В. Белоусова.— М.: Аванта, 2003.

Часть 2. Я и моя профессия 9 класс

Раздел 1. Я-Человек (10 ч)

Занятие 1. Знаете ли вы себя? (1 ч). Знакомство, диагностика ожиданий,

Обсуждение целей и задач, информирование о науке психологии. *Практическая работа.*

Тест «Довольны ли вы собой?».

Занятие 2. Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий (1 ч).

Обсуждение определения и функций тренинга, правил тренинговых занятий. *Практическая работа.*

Техника «Письмо себе, любимому». **Занятие 3. Понятие о личности (1 ч).**

Знакомство с понятиями «личность», «индивидуальность».

Практическая работа. Тест «Что вы за птица?».

Занятие 4. Ценностные ориентации личности (1 ч). Понятие «ценности».

Практическая работа. Опросник «Как поживаешь?».

Занятие 5. Характер (1 ч). Определение характера, «Притча о каменотесе, который хотел себе другой жизни».

Деловые игры «Качества» и «Черты характера».

Занятие 6. Потребности человека (1 ч). Устное сочинение « Не от своего лица» (карточки), понятие о потребностях («мозговой штурм»).

Творческое задание по группам. «Пирамида» потребностей А. Маслоу, презентация работ.

Занятие 7. Мышление (1 ч). Определение понятия «мышление», виды мышления.

Практическая работа. Тест «Художники или мыслители?», упражнение «Способы применения предметов».

Занятия 8-10. Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия (3 ч). Определение каналов восприятия информации человеком: «аудиальный канал», «визуальный канал», «кинестетический канал».

Практическая работа. Выявление ведущего канала восприятия, характеристика человека, у которого тот или иной канал является ведущим, закрепление знаний в практических упражнениях.

Раздел 2. Я и другие (7 ч)

Занятия 11-14. Защита от манипуляций (4 ч). Понятие, цель, свойство, виды манипуляций, примеры манипуляций, принципы самоконтроля.

Практическая работа. Тест «Насколько вы проницательны?», ролевые игры на проработку возможных действий при обнаружении манипуляций, тест «Способность воздействовать на окружающих».

Занятие15.Эмоции, мимика и жесты(1ч).Понятия «эмоции»,«интуиция», «наблюдательность», «ощущения», «восприятие», выполнение задания «Понимаете ли вы язык мимики?», понятие «жест», виды жестов.

Практические задания на развитие умения понимать «язык жестов».

Занятие16.Конструктивноевзаимодействие(1ч). Понятия «конструктивное взаимодействие», «деструктивное взаимодействие».

Практическая работа. Тест «Ваш стиль общения», разработка алгоритма успешного собеседника.

Занятие17.Умениепониматьдругих(1ч). Дискуссия о значении визуального контакта в процессе общения, техника «Письмо себе, любимому».

Практическая работа. Рефлексия по курсу в форме мини-сочинения на тему «Что я знаю о себе».

Раздел3.Яипрофессия(17ч)

Занятие18.Что такое «профессия»? (1ч).Знакомство с понятиями «профессия», «специальность».

Практикум. Классификация типов профессий по Е.А.Климову.**Занятие19.**

Интересы и выбор профессии(1ч). Знакомство с понятием«интерес»(мозговой штурм).

Практическая работа. Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда.

Занятие 20. Склонности и профессиональная направленность (1 ч).

Знакомство с понятиями «склонность», «профессиональная направленность». Повторение классификации типов профессий по Е.А.Климову. *Практическая работа.* Опросник Е.А. Климова «ДДО».

Занятие 21. Как достичь успеха в профессии? (1 ч). Работа со слагаемыми выбора профессии: «Хочу», «Могу», «Надо». Дискуссия на тему «Качества личности, способствующие успеху».

Занятие 22. Профессиональные роли (1 ч)

Практическая работа. Профориентационная игра «Три судьбы». Обсуждение таких характеристик человека, как «труженик», «лентяй», «бездарность».

Занятия 23-24. Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий («Человек-человек», «Человек-техника», «Человек- знаковая система», «Человек-художественный образ», «Человек-природа») (2 ч). Введение понятий «профессионально важные качества» (ПВК), «психограмма». Знакомства с ПВК для людей, выбирающих профессию соответственно классификации типов профессий по Е.А. Климову.

Практическая работа. Изучение методики «Логическое мышление», «Вербальная память». Самостоятельная работа в дневнике самонаблюдений «Мой мир».

Занятие 25. Уверенность. Саморегуляция (1 ч). Обсуждение по теме «Что дает человеку умение расслабляться».

Практическая работа. Обучение выполнению упражнений, направленных на восстановление дыхания; на воссоздание образов-ресурсов, способствующих снятию телесного напряжения, телесному расслаблению и мобилизации мышления. Обмен опытом «Способы снятия напряжения».

Занятия 26-27. Рынок труда. Резюме. Собеседование (2 ч). Знакомство с требованиями рынка труда, правилами самопрезентации. Варианты «заманчивых» предложений на рынке труда: «почтовая пирамида», «сизифов труд», «домашний офис», «испытательный срок». Введение понятий «резюме», «собеседование».

Практическая работа. Составление резюме, проведение собеседования.

Занятия 28-29. Защита творческого проекта «Я в мире профессий» (2 ч).

Практическая работа. Представление различных форм разработанных участниками курса творческого проекта по теме «Я в мире профессий». Интерактивная игра «Мой профессиональный выбор».

Занятия 30-34. Информационная работа (5 ч). Организация экскурсий в центр занятости, на предприятия, фирмы. Посещение среднеспециальных, высших образовательных учреждений в Дни открытых дверей. Проведение встреч с людьми тех профессий, которые наиболее привлекательны для обучающихся.

Список литературы

Теоретический блок

1. **Гинзбург М.Р.** Психологическое содержание жизненного поля старшего подростка // Мир психологии и психология в мире. — 1995.
2. **Кон И.С.** Психология ранней юности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1989.
3. **Немов Р.С.** Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — 4-е изд. — М.: ВЛАДОС, 2000.
4. **Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю.** Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2001.
5. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др. / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Международная академия, 1995.

Практический блок

1. **Гонохова Т.** Трудно быть собой. Уроки психологии в старших классах // Школьный психолог, 2003, №41, 42.
2. **Лидерс А.Г.** Психологический тренинг подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004.
3. Программа предпрофильного элективного курса «Твой выбор — твоё будущее». Программа разработана творческо-поисковой группой педагогов-психологов образовательных учреждений Советского района г. Волгограда.
4. **Пряжников Н.С.** Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
5. **Анн Л.Ф.** Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2003.
6. **Родионов В., Лангуева Е.** Манипуляция: игры, в которые играют все. Программа тренинговых занятий для учащихся старших классов // Школьный психолог, 2005, №2, 5.
7. **Савченко М.Ю.** Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой. — М.: ВАКО, 2005.

8. **Самоукина Н.В.** Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. — Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004.

9. Сборник программ элективных курсов по психологии. — Волгоград: Изд-во ВГИПКРО, 2005 (приложение к журналу «Учебный год», №22, серия «Элективные курсы». Вып. 11).

10. **Шеховцова Л., Шеховцов О.** Психологическое сопровождение выбора профессии в школе: Учеб. пособие. — СПб.: Феникс, 2006.

Литература для обучающихся

1. **Аксенов Д.В., Борисова В.А.** Гений общения. — АкадемПроект, 2004.

2. **Доценко Е.Л.** Психология манипуляции: Феномены, механизмы и защита. — М., 1996.

3. **Кашанов Р.Р.** Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха. — М.: Аст-пресс, Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1999.

4. **Прихожан А.М.** Психология неудачника. — М., 2000.

5. **Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В.** Психология для старшеклассников. — М., 2002.

6. **Романова Е.С.** 99 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. — СПб.: Питер, 2004.

Составители:

Т.Л. Яковишина, науч. сотрудник НМЦИРО ГОУДПО «ИРОиПК»;

Т.С. Левченко, педагог-психолог I квалиф. категории МОУ «Тираспольская средняя школа №9».

Научный руководитель:

Л.В. Скитская, канд. пед. наук, и.о. проректора по научной работе ГОУДПО

«ИРОиПК».

Рецензенты:

А.А. Ткачук, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой ПМНОПГУ им. Т.Г. Шевченко;

Л.Д. Сергейко, преподаватель спецдисциплин высшей квалиф. категории МУНПО

«ТМУПК».