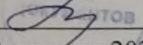


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергеевская средняя общеобразовательная школа»

**Согласовано**

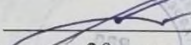
Заместитель директора

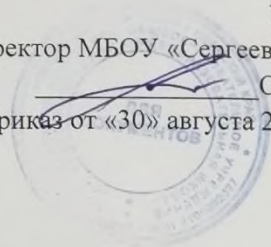
  
И.В.Голикова  
«30»августа 2022г.



**Утверждаю**

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ»

  
О.В.Самкова  
Приказ от «30» августа 2022 г.№172



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

профориентационного курса **«Путь к моей профессии»**

для уч-ся 8 классов (34 часа)

**Педагог-психолог:** Мизёва Людмила Фёдоровна,

*Первая квалификационная категория*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Тематическое планирование .....	5
3. Методическое обеспечение психологического сопровождения.....	10
4. Условия реализации программы.....	12
5. Контроль и оценка результатов освоения программы.....	13

## Пояснительная записка

Первая серьезная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, – это выбор будущей профессии. В настоящее время в мире существует огромное количество профессий. Появляются новые профессии, изменяются характер и содержание профессионального труда, вызванные активным внедрением современной техники и прогрессивных технологий во все сферы человеческой жизни. Современному выпускнику порой трудно правильно сориентироваться в таком многообразии возможностей, и часто выбор профессии происходит стихийно. Современная социально-экономическая ситуация делает процесс профессионального самоопределения молодежи все более сложным. Обучающиеся должны найти оптимальное соотношение между собственными интересами и склонностями, потребностями рынка труда и возможностями, предоставляемыми рынком образовательных услуг.

Помочь обучающемуся правильно решить проблему профессионального выбора призвана профориентация. Именно это выдвинуло новые задачи перед системой общего образования. Для обучающихся 8-9-х классов основными вопросами их образовательного развития являются выбор профиля и направления продолжения обучения после 9-го класса. Разрешение этих вопросов поможет им сориентироваться в выборе дальнейшего пути получения образования, определиться с будущей сферой профессиональной деятельности. Содержание программы занятий по профориентационной и информационной работе побуждает обучающихся к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также ориентирует их в планах на будущую жизнь.

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами Российской Федерации в части, касающейся профориентации школьников:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (5—9 классы);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (10—11 классы);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 27 сентября 1996 года № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
- Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 12 декабря

2013 года «Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию»;

Постановление «Об исполнении поручения Президента по включению в образовательные стандарты требований, направленных на раннюю профориентацию учащихся» (30 марта 2011 года);

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Программа профориентационного курса «Путь к моей профессии!» призвана помочь обучающимся в нелегкий переходный период, и направлена на активизацию профессионального и личностного самоопределения обучающихся. Это одна из нетрадиционных форм активной работы, учитывающей специфику возраста. Данная программа предназначена для профориентации обучающихся 8х классов. Составлена на основе программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Резапкиной Г.Н., а так же профориентационных материалов, полученных в рамках КПК «Психолого-педагогические условия сопровождения предпрофильной подготовки учащихся в контексте требований ФГОС», дополнена заданиями и материалами из популярных профориентационных источников.

Целью данной программы является формирование у обучающихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель достигается посредством выполнения **следующих задач:**

- Расширить и систематизировать представления и знания о мире профессий;
- Организовать самопознание психологических особенностей личности;
- Обучить обучающихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- Познакомить с основными требованиями к профессионалу, со спецификой ими выбранной профессиональной деятельности;

В программе курса используются:

- ✓ лекционные занятия;
- ✓ практические занятия;
- ✓ групповая работа, игровая деятельность;
- ✓ тренинговые занятия;

Элективный курс рассчитан на 34 часа учебного времени в течение года.

**Планируемые результаты обучения**

## Личностные, метапредметные и предметные результаты программы

### *Личностные:*

- самостоятельность и личная ответственность за выбор дальнейшей профессии, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за выбор своей профессии и общее благополучие людей;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Профессиональное самоопределение»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### *Метапредметные:*

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

### *Регулятивные:*

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения результата действия с требованиями конкретной задачи;

### *Коммуникативные:*

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы; слушать собеседника;
- обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Общие требования к образованности учащихся:*

1. Осознание значимости психологического самопознания для личностного роста, саморазвития и профессионального самоопределения;

2. Осознание своих интересов, склонностей, психофизиологических и интеллектуальных ресурсов личности и идентификация их с будущей профессиональной деятельностью;

3. Способность к самостоятельному ответственному решению в ситуации выбора, а также к личностному и профессиональному самоопределению;

4. Осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;

5. Готовность к развитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств личности: самостоятельности, деловитости, организованности, пунктуальности, инициативности, предприимчивости, стремления к разумному риску, рефлексивности;

6. Владение развитой способностью к ориентации в сфере профессиональной деятельности и прогнозированию в мире профессий;

7. Способность к самооценке и коррекции профессиональных планов зависимости от меняющегося рынка труда.

*Учащиеся должны понимать:*

1. значение профессионального самоопределения как сознательного и самостоятельного выбора профессии;

2.

смысл и значение труда в жизни человека и общества, результаты, и ценности профессионального труда;

3. то, что успешность профессионального самоопределения достигается при сбалансированности между профессиональными интересами человека, его психофизиологическими особенностями, возможностями и потребностями рынка труда.

*Учащиеся должны знать:*

1. правила выбора профессии;

2. факторы психического развития и условия, необходимые для личностного роста, саморазвития и самоопределения человека;

3. условия выбора и приобретения конкурентоспособных специальностей и профессий в регионе, районе, городе;

4.

психологические основы личностного и профессионального самопознания и самоопределения.

*Учащиеся должны уметь:*

1. использовать приемы самоанализа и саморазвития в учебной и трудовой деятельности;

2. составлять личный профессиональный план и корректировать его;

3. быть способным к саморегуляции, сотрудничеству и взаимодействию;

4. устанавливать живой контакт в личных и деловых взаимоотношениях, стратегически мыслить, быть готовым к принятию решений;

5. активизировать свое стремление к личностному росту;

6. пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

## Формы организации учебных занятий

- игровое моделирование;
- тренинг;
- анализ конкретных ситуаций и решение психологических задач;
- групповые дискуссии;
- психодиагностические процедуры;
- семинары - практикумы;
- мини-лекции;
- психотехнические игры и упражнения;
- психологические опыты;
- экскурсии;
- деловые игры;
- самонаблюдение;
- учебное исследование.

А также:

- индивидуальное консультирование с целью уточнения психологической
- организация тренинговых групп, исходя из потребностей учащихся (тренинги общения, тренинг саморегуляции, тренинг личностного роста и т.д.);
- информационное обучение: работа с Интернетом, справочниками по поиску нужной информации;
- составление индивидуального дневника по теме курса;
- подготовка презентаций и выступление с ними в рамках занятий;
- подведение итогов на ученической конференции.

## Учебно - тематическое планирование

№	Тематические разделы	Количество часов
1	Разнообразный мир профессий и его классификация	10 ч
2	Формула успеха в профессиональном самоопределении	14 ч
3	Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение	10 ч

Раздел: Разнообразный мир профессий и его классификация		
№	Темы занятий	Основное содержание
1	Вводное занятие.	Предмет и задачи курса. Характеристика труда: характер, процесс и условия труда (какие функции выполняет труд в жизни человека). Труд и важность выбора профессии в жизни человека.

2	Что такое «профессия - специальность?»	Понятие «профессия». Признаки профессиональной деятельности. <i>(Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации )</i>
3	Что я знаю о мире профессий ? В мир профессий - по компасу.	Многообразие мира профессий. Ведение в мир профессий. <i>(Знакомство с особенностями некоторых профессий)</i> . Игра-путешествие «Дорога в страну профессий»
4	Психологическая классификация профессий.	Классификационные признаки профессий. Типы профессий (ПТЧЗХ). Классы профессий (ГПИ), отделы профессий (РМАФ), группы профессий (БОНМ) . Диагностика « Осведомленность о мире профессий»
5	Профессий типа «человек- человек»	Характеристика профессий типа «человек- человек». Психологические требования профессий этого типа к человеку. Игра «Аукцион»
6	Профессий типа «человек - техника»	Характеристика профессий типа «человек - техника». Психологические требования профессий этого типа к человеку. Игра «Аукцион»
7	Профессий типа «человек - знаковая система»	Характеристика профессий типа «человек -знаковая система». Психологические требования профессий этого типа к человеку. Игра «Аукцион»
8	Профессий типа «человек-природа»	Характеристика профессий типа «человек-природа». Психологические требования профессий этого типа к человеку. Игра «Аукцион»
9	Профессий типа «человек - художественный образ»	Характеристика профессий типа «человек -художественный образ». Психологические требования профессий этого типа к человеку. Игра «Аукцион»
10	Мир профессий и твое место в нем. Формула моей профессии.	Диагностика типа профессий. Тестирование по методике Климова (ДДО- 30). Подбор подходящих профессий. Рисунок «Портрет подходящей профессии». Игра «Профконсультация». Упражнение «Советчик»
<b>Раздел. Формула успеха в профессиональном самоопределении</b>		
11	Личностное и профессиональное	Сущность личностного и



	самоопределение	профессионального самоопределения
12	Мотивы и потребности. Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии.	Мотивационные факторы выбора профессии. Выявление ведущих мотивов деятельности (методика ДВМ). Сущность понятий «мотивы». Классификация мотивов деятельности. Определение мотивации по методике Е.Головахи. Анкета мотивов выбора профессий. Рекомендации «Как избежать ошибок при выборе профессии».
13	Секреты выбора профессии.	Как правильно и грамотно выбирать себе профессию ( <i>совмещение «хочу», «могу», «надо»</i> ). Знакомство с моделью профессионального выбора : треугольник Е.А. Климова
14	Склонности и интересы в профессиональном выборе. Профессиональная направленность .( <i>1 условие «хочу»</i> )	Учёт личных интересов и склонностей при выборе профессии. Знакомство с 1 условием успешности «Хочу». Карта интересов . Опросник Е.А .Климова.. Диагностика осознанности интересов и склонностей . Опросник профессиональных склонностей.
15	Возможности личности в профессиональной деятельности ( <i>2 условие «могу»</i> ).	Знакомство со 2 условием успешности «Могу». Анкетирование «Я могу»
16	Способности, условия их проявления и развития.	Понятие о задатках и способностях личности . Виды способностей: общие и специальные. Деятельность как важнейшее условие проявления и развития способностей. Тест «Коммуникативно-организаторские способности» (КОС, КОС-2). Методики «Числовые ряды», «Быстрый счет», тесты Айзенка. Диагностика «Самооценка способностей»
17	Психические процессы и их роль в профессиональном самоопределении. Память и внимание.	Сущность понятий «память», «внимание». Значение некоторых видов памяти в профессиональной деятельности. Виды и характеристики внимания. Характеристики внимания и соответствующие им профессии. Выявление и оценка их уровня. Методика Бурдона. Диагностика памяти по О. Истратовой, методика КНОП (память на образы)
18	Особенности мышления	Понятие «мышление», его виды и

		особенности. Выявление и оценка степени развития мышления. Определение вида (типа) мышления. Тест «Логический законности» (Липпман), математические задачи (методики ШТУР). Методика «Тип мышления», методика «Эрудит»
19	Профессиональная пригодность.	Понятия «профессиональная пригодность и профессиональная непригодность». Тест Холланда.
20-21	Здоровье и выбор профессии	Здоровье как условие высокоэффективной профессиональной деятельности. Взаимосвязь и взаимообусловленность здоровья и выбора профессии, карьеры. Важнейшие характеристики здоровья человека. Типы профессиональных медицинских противопоказаний. Методика на выявление индекса здоровья, координации графических движений, рабочих движений, мышечно-суставной чувствительности рук, оценка пространственного и линейного глазомера. Анкета «Я и моё здоровье»
22	Спрос и мода на профессии	Сущность понятия «ценностные ориентации самоопределения». Значение ценностных ориентаций в профессиональном самоопределении. Изучение мнения уч-ся о престижности и привлекательности профессий. Методика определения типа ценностных ориентаций
23	Рынок труда. Потребности современного рынка в кадрах	Понятие «рынок труда». Знакомство с 3 условием успешности «Надо». Рынок труда в Пермском крае. Востребованность престижных и модных профессий, по мнению уч-ся на рынке труда. Диагностика «Осведомленность о рынке труда»
24	Выбираю	Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих: «Хочу», «могу», «надо». Соотнесение их с требованиями подходящих или выбранных профессий
<b>Раздел. Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение</b>		

25	Учёт индивидуальных особенностей при выборе профессии	Характеристики личности при профессиональном самоопределении. Условия развития личностного потенциала.
26	Самооценка и уровень притязаний при выборе профессии.	Самооценка и её роль в профессиональном самоопределении личности. Виды самооценки. Методика определения уровня самооценки «Мой идеал», «Мой антиидеал». Диагностика самооценки готовности к выполнению трудовых действий.
27	Роль темперамента в профессиональном самоопределении.	Природные свойства и типы нервной системы. Типы темперамента. Проявление темперамента в профессиональной деятельности. Выявление темперамента. Тест Р. Амтхауэра. Опросник Айзенка.
28	Роль характера в профессиональном самоопределении.	Взаимосвязь характера с темпераментом. Взаимоотношения личности с окружающим миром и собой. Практическая работа <i>«Черты характера, которые будут способствовать профессиональной деятельности, и черты характера, которые могут мешать ей»</i> Методика независимых характеристик
29	Человек среди людей.	Общение. Деловое общение. Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Особенности деловых контактов в труде. Коммуникативные умения и навыки. Различия профессий по многочисленности контактов.
30	Конфликты и возможности различных тактик поведения	Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов
31	Волевые качества личности и профессия	Эмоциональное состояние и приёмы саморегуляции (воля). Диагностика умений саморегуляции.
32	Профессиональный тип личности	Учёт типа личности при выборе профессии. Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности». Опросник Дж. Холланда
33	Профессиограмма и психограмма профессий.	Понятие «профессиограмма», «психограмма». Схема профессиограммы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Общая характеристика</i></li> </ul>

		<p><i>профессии;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Требования к индивидуальным особенностям специалиста</li> <li>• Медицинские противопоказания</li> <li>• Требования к профессиональной подготовке</li> <li>• Пути получения профессии</li> <li>• Родственные профессии (специальности)</li> </ul> <p><i>Анализ профессий (перечень основных характеристик профессий).</i> Профорientационная игра « Угадай профессию»</p>
34	Мой профессиональный выбор	Итоговая творческая работа (урок-конференция «Моя профессия-мой выбор!») Уточнение выбора оптимального варианта профессии (по схеме). Знакомство с особенностями своей профессии (схема описания профессии).

## Методическое обеспечение психологического сопровождения

### Обеспечение диагностики

<b>Предмет диагностики</b>	<b>Методики</b>
Тип темперамента	Тест Р. Амтхауэра, опросник Айзенка.
Характер	Методика независимых характеристик
Память	Диагностика памяти по О. Истратовой, методика КНОП (память на образы)
Внимание	Методика Бурдона (особенности распределения внимания)
Мышление	Тест «Логический законности» (Липшман), математические задачи (методики ШТУР, тесты Равена и Амтхауэра), методика «Тип мышления», методика «Эрудит»
Самооценка	Методика Дембо-Рубинштейна, методика определения уровня самооценки «Мой идеал», «Мой антиидеал», методика определения уровня самооценки; диагностика самооценки готовности к выполнению трудовых действий.
Способности	Тест «Коммуникативно-организаторские способности» (КОС) Методики «Числовые ряды», «Быстрый счет», тесты Айзенка. Диагностика «Самооценка способностей»

Профессиональные предпочтения и склонности	Методика Климова «Определение будущей профессии» (ДДО); Опросник профессиональных предпочтений (классификация Д. Голланда) Матрица выбора профессии методика «Карта интересов» А. Голомштока Изучение направленности личности (В. Смекал, М. Кучер) Профессиональный тип личности Диагностика осознанности интересов и склонностей. Диагностика « Осведомленность о мире профессий» Опросник профессиональных склонностей.
Мотивы и потребности	Определение мотивации по методике Е.Головахи. Анкета мотивов выбора профессий.
Профессиональная пригодность, тип личности	Тест «Профессиональный тип личности». Опросник Дж. Холланда
Физическое здоровье	Методика на выявление индекса здоровья, координации графических движений, рабочих движений, мышечно-суставной чувствительности рук, оценка пространственного и линейного глазомера. Анкета «Я и моё здоровье»
Волевые качества личности	Диагностика умений саморегуляции.
Рынок труда	Диагностика « Осведомленность о рынке труда»

По завершению курса обучающиеся готовят урок-конференцию на тему «Моя профессия – мой выбор!», которая посвящена обобщению полученных знаний себе и о мире профессий.

### **Условия реализации программы профориентационного курса**

*Требования к минимально – техническому обеспечению.*

Для реализации программы необходим учебный кабинет.

Оборудование кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место учителя;
- учебная доска для записей.
- проектор для просмотра видеофрагментов

-актовый зал для тренингов

*Общие требования к реализации учебного процесса.*

Курс рассчитан на обучающихся 8-х классов, проводится один раз в неделю по одному часу. Всего часов 34, в течение которых проводятся занятия практикоориентированные, тренинговые занятия, психологическое тестирование, письменные работы, а так же двигательные упражнения с тренинговой основой. Индивидуальная консультация предполагается во внеурочное время.

### **Контроль и оценка освоения программой.**

Контроль осуществляется в виде предложения различных практических заданий, взаимодополняющих друг друга, вопросов на понимание темы, понятий, выяснение представлений.

Оценка освоения программы предполагается в виде практической работы: написание мини-сочинения в рамках подготовки к конференции на тему «Моя профессия – мой выбор!». Как критерии освоения программы используются: сопоставление результатов диагностики своих индивидуально-психологических особенностей и выбора профессии или профессионального направления; планирование получения образования с учетом требований рынка труда; альтернативные варианты получения образования.

По итогам курса для обучающихся и их родителей подготавливается информация об индивидуально-психологических особенностях и рекомендациях по выбору профессионального направления.

### *Список использованных источников и литературы:*

1. Баева М.Н. «Планирование жизненного пути и карьеры: сценарий семинара-тренинга».

2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие/Под науч.ред.проф.Л.И.Вассермана – СПб.: Речь, 2010. – 192с.
3. Грановская Р. Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. – 655с.
4. Даниличева Н.А., Балакирева Л. А. Психология профессионального успеха С-Пб, ООО«СЛП» -144 с.
5. Профессиональная ориентация учащихся: Учебное пособие для студентов/ НИ Калугин, АД. Сазонов, В.Д. Симоненко. - М: Просвещение, 1983. - 191 с.
6. Пряжников НС. «Профессиональное и личностное самоопределение» Москва-Воронеж, 1996 г.
7. Пряжников НС. Бланковые и карточные игры профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 4. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. -64с.
8. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы)/авт.-сост.Е.Д.Шваб. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 167с.
9. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности. - М.: Издательский дом «Красная площадь», 1996. -400 с: ил.
10. Резапкина Г.Н. «Выбор профессии» // «Школьный психолог» №13, 2006
11. Савенков С.В. «Профориентация в школе: тренинги», 2008
12. Семочкина Е.Н «Профессиональное самоопределение» (9-11 классы)
13. Степанов А.Н., Бендюков М.А., Соломин И.Л. «Азбука профориентации». С-Пб., 1995 г.
14. Филлимонова О. Модификация карты интересов //«Школьный психолог»№ 2,2007
15. Шеховцова Л.Ф., Тютюник Е.И. Рабочая книга профориентатора и профконсультанта Психограммы 269 профессий. Методическое пособие С-Пб, 1997
16. <http://metodkabi.net.ru/> Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов «ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»

