

Рассмотрена на заседании  
Методического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024г.

Проверена  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Микличева С.Н.

Утверждена  
Приказом  
№ 95-од от 30.08.2024г.  
И.о. директора ГБОУ СОШ  
с.Усолье  
\_\_\_\_\_  
И.Л. Живаева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Предпрофильные курсы:  
психология и выбор профессии»  
для обучающихся 9 классов**

с. Усолье  
2024г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности **«Психология и выбор профессии»** для 9 класса составлена на основе: - программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2016 г.

Элективный курс «Психология и выбор профессии» рассчитан для учащихся 9 класса в рамках предпрофильной подготовки. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (34 учебных недели, 1 час в неделю), что соответствует объёму часов учебной нагрузки, определённому учебным планом и уставом образовательного учреждения.

Программа обеспечена следующим *учебно-методическим комплектом*: программа предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2016 г;

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательного школы предусматривается профильное обучение, **задача которого** - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда. Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля) по принципу один модуль - одна четверть. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов. Эффективное преподавание программы предполагает осознание учителем целей урока и его места в учебном процессе, поддержку интереса и активности учащихся, опору на знания и жизненный опыт учащихся, контроль их деятельности.

В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и деятельности, контрольные задания.

**Основная идея курса:** профессионал - это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Основная цель - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

**Цель программы** - сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учетом их возможностей и требований рынка труда.

**Основные задачи курса:** формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий; ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

**Учащиеся должны знать:** правила и основные ошибки в выборе профессии; значение профессионального самоопределения; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие о мотивах и ценностях профессионального труда; понятие о психологических возможностях личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях.

**Учащиеся должны уметь:** выявлять свои способности и профессиональные интересы и соотносить их с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план, формулы профессий; определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда, определять типы и подтипы профессий.

**Формы и средства контроля.**

Достижения обучающихся 9 класса при проведении занятий элективного курса «Психология и выбор профессии» не оцениваются отметкой. Для оценивания достижений обучающихся при проведении элективного курса «Психология и выбор профессии» действует система «зачёт-незачёт» Курс считается зачтённым, если учащийся посетил не менее 80 % занятий по этому курсу. В случае продолжительного отсутствия учащегося по причине болезни предусматривается система самостоятельного изучения и последующей сдачи пропущенного материала.

**Тематический план занятий по программе  
«Психология и выбор профессии»**

Учебная неделя	Раздел/Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<b>1 четверть.</b> <b>Что я знаю о своих возможностях</b>		8	
1	Самооценка и уровень притязаний.	1	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	
4	Стресс и тревожность	1	
5	Определение типа мышления.	1	
6	Внимание и память.	1	
7	Уровень внутренней свободы	1	
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	
<b>2 четверть.</b> <b>Что я знаю о профессиях.</b>		8	
9	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	
10	Определение типа будущей профессии	1	
11	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1	
12	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	
13	Определение профессионального типа личности.	1	
14	Профессионально важные качества	1	
15	Профессия и здоровье.	1	
16	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1	
<b>3 четверть.</b> <b>Способности и профессиональная пригодность.</b>		8	
17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	
18	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	
19	Способности к профессиям социального типа.	1	
20	Способности к офисным видам деятельности.	1	
21	Способности к предпринимательской деятельности.	1	

22	Артистические способности	1	
23	Уровни профессиональной пригодности.	1	
24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	
<b>4 четверть.</b> <b>Планирование профессиональной карьеры.</b>		10	
25	Мотивы и потребности.	1	
26	Ошибки в выборе профессии.	1	
27	Современный рынок труда.	1	
28	Пути получения профессии.	1	
29	Навыки самопрезентации.	1	
30	Стратегия выбора профессии.	1	
31	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1	
32-34	Защита проекта «Моя будущая профессия».	3	
<b>Итого часов по курсу:</b>		<b>34</b>	

## Содержание занятий

### 1 четверть. Что я знаю о своих возможностях - 8ч.

#### **Урок 1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.**

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?».

#### **Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.**

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

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

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

#### **Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.**

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».

#### **Урок 4. Стресс и тревожность- 1ч.**

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».

#### **Урок 5. Определение типа мышления - 1ч.**

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».

#### **Урок 6. Внимание и память - 1ч.**

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», «Корректирующая проба».

#### **Урок 7. Уровень внутренней свободы - 1ч.**

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.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры:* методика «Уровень внутренней свободы».

#### **Урок 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.**

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

*Практическая работа.* Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

## **2 четверть. Что я знаю о профессиях - 8ч.**

### **Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.**

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».

*Практическая работа.* Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

### **Урок 10. Определение типа будущей профессии - 1ч.**

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

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

### **Урок 11. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.**

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

*Практическая работа.* Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Н.С. Пряжниковой «Формула профессии».

### **Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.**

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

*Практическая работа.* Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

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

### **Урок 13. Определение профессионального типа личности - 1ч.**

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.

*Практическая работа.* Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

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

**Урок 14. Профессионально важные качества личности - 1ч.** 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».

### **Урок 15. Профессия и здоровье - 1ч.**

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»).

### **Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.**

Модель будущей профессии. Самоанализ.

*Практическая работа.* Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

### **3 четверть. Способности и профессиональная пригодность - 8ч.**

### **Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.**

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

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

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

### **Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.**

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной). **Урок 19.**

### **Способности к профессиям социального типа - 1ч.**

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».



## **Урок 20. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.**

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

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». *Диагностические процедуры.* Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

## **Урок 21. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.**

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».

## **Урок 22. Эстетические способности - 1ч.**

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». **Урок 23.**

## **Уровни профессиональной пригодности - 1ч.**

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).

## **Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность - 1ч.**

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

*Практическая работа.* Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

## 4 четверть. Планирование профессиональной карьеры – 10 ч.

### **Урок 25. Мотивы и потребности - 1ч.**

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

*Практическая работа.* Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

*Диагностические процедуры.* Методика Головахи «Определение мотивации».

### **Урок 26. Ошибки в выборе профессии - 1ч.**

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».

### **Урок 27. Современный рынок труда - 1ч.**

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».

### **Урок 28. Пути получения профессии - 1ч.**

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

*Практическая работа.* Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

### **Урок 29. Навыки самопрезентации - 1ч.**

Самопрезентация. Структура «Образ – 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».

### **Урок 30. Стратегия выбора профессии - 1ч.**

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».

### **Урок 31. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.**

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

*Практическая работа.* Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

### **Урок 32-34. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 3ч.**

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

#### **Перечень учебно-методических средств обучения :**

1. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. /Г.В.Резапкина. – М.: Генезис, 2016;
2. Резапкина Галина. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося;
3. «Кем быть?» секреты выбора профессии. Книга с которой начинается карьера. Автор Д.Парнов.-М.:Книжный мир. 2016. – 256с.
4. Комплект «Скорая помощь в выборе профессии» Г.В.Резапкиной:
  - ❖ Анкета самоопределения.
  - ❖ Матрица выбора профессии.
  - ❖ Опросник профессиональных склонностей.
  - ❖ Определение профессионального типа личности.
  - ❖ Тест интеллектуального потенциала.