

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8 г. Холмска  
Муниципального образования «Холмский городской округ «Сахалинской области»

Утверждена  
приказом по школе № 298 от 05 июня 2019 г.  
Приложение к разделу 2 основной  
образовательной программы основного общего  
образования МАОУ СОШ № 8 г. Холмска

## **Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

### **ТВОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА**

**9 класс**

**срок реализации 1год**

2019 г.

Рабочая программа спецкурса «Твоя профессиональная карьера» (9 классы) составлена в соответствии с требованием федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Учебный план на изучение спецкурса «Твоя профессиональная карьера» основного общего образования отводит 9 классу 34 часа из расчёта 1 час в неделю. Всего за курс основного общего образования 34 часа.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Изучение курса «Твоя профессиональная карьера» в основной школе обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

1. Формирование представления о значимости профессионального самоопределения;
2. Проявление познавательных интересов и активности в данной области предметной деятельности;
3. Формирование самооценки умственных и физических способностей для определения дальнейшей социализации;
4. Выражение желания учиться и трудиться в промышленном производстве для удовлетворения потребностей;
5. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
6. Формирование представлений об установках, нормах и правил организации профессионального труда;
7. Становление самоопределения будущей профессиональной карьеры;
8. Планирование образовательной и профессиональной карьеры.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

- 1) Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- 2). Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- 3). Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- 4). Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- 5). Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- 6) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить

логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

7). Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

8). Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

9). Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- составлять личный профессиональный план;
- правилам выбора профессии; понятиям о профессиях и профессиональной деятельности; - понятиям об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда;
- самопознание, профессиональное самоопределение;
- планировать варианты личной профессиональной карьеры и путей получения профессионального образования на основе соотнесения своих интересов и возможностей с содержанием и условиями труда по массовым профессиям и их востребованностью на региональном рынке труда.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- соотносить свои психофизиологические и личностные 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;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- планировать профессиональную карьеру, профессиональный успех;
- рационально выбирать пути продолжения образования или трудоустройства;
- ориентироваться в информации по трудоустройству и продолжению образования;
- оценивать свои возможности и возможности своей семьи для предпринимательской деятельности

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии. – 20 ч

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера». Знакомство с дневником выбора профессии. Понятие

личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека. Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности. «Образ «Я» как система представлений о себе. Физиологические и психологические ресурсы личности; потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии. Диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей. Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Профессионализация. Содержание и характер труда. Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда. Классификации профессий.

Психические особенности личности. -7 ч

Свойства нервной системы. Темперамент в профессиональном становлении личности. Эмоции. Эмоциональные состояния личности. Волевые качества личности. Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Общее представление о памяти. Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти. Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

Человек на рынке труда – 7 ч

Структурная перестройка экономики. Новая индустриализация. Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений. Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций. Новый тип организации людей в производственной деятельности в условиях рыночной экономики. Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Внутренний и внешний рынок. Конкуренция. Занятость населения. Безработица. Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Подготовка рабочих на производстве. Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов. Возможности квалификационного роста. Понятие о профессиональной карьере.

***Вводное занятие. .***

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера»

### ***Внутренний мир человека и возможности его познания***

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека.

Методы изучения личности.

### ***Представление о себе. Самооценка. Проблема выбора профессии. Многообразие мира профессий. Многообразие мира профессий***

Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я». *Диагностическая процедура.* Методика «Кто я?» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

*Развивающие процедуры.* Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального «я»»).

Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

*Практическая работа.* Составление словаря профессий.

### ***Темперамент и профессия. Чувства и эмоции***

Характеристика основных типов темперамента, чувств, эмоций, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

*Диагностическая процедура:* Я и мой выбор.

### ***Анализ профессий***

Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда.

#### ***Классификация профессий***

Способы классификации профессий. Профессии типа «человек - человек», «человек - техника», «человек - природа», «человек - знаковая система», «человек - художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

*Практическая работа.* Составление формул профессий.

### ***«Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»)***

«Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Личный профессиональный план.

*Практическая работа.* Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий).

### ***Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)***

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения.

*Диагностические процедуры.* «Карта интересов», «Опросник профессиональной готовности».

*Развивающие процедуры.* Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

### ***Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)***

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.

*Диагностические процедуры.* Методика самооценки индивидуальных особенностей.

*Практическая работа.* Знакомство с описаниями профессий.

### ***Социальные проблемы труда («надо»)***

Разделение труда. Содержание и характер труда. Процесс и условия труда.

Содержание и характер трудовых функций. Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Процесс и условия труда.

Современные требования к труду.

*Практическая работа.* Письменная работа на тему «Труд в современном обществе» с последующим обсуждением.

### ***Социально-психологический портрет современного профессионала***

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений.

*Развивающие процедуры.* Деловая игра «Мэрия».

### ***Здоровье и выбор профессии***

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

*Практическая работа.* Работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда.

### ***Свойства нервной системы в профессиональной деятельности***

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.

*Диагностические процедуры.* Теннинг – тест, проба Ланчиса.

### ***Темперамент в профессиональном становлении личности***

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.

*Диагностические процедуры.* Опросник Айзенка.

*Развивающие процедуры.* Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

*Практическая работа.* Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

### ***Ведущие отношения личности и типы профессий***

Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией).

Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения). Отношение к самому себе.

Особенности самовосприятия и самооценивания.

Отношение к предметному миру.

*Диагностические процедуры.* Опросники «Ориентировочная анкета», «Отношение к другому человеку как к ценности».

*Развивающие процедуры.* Деловая игра «Модель идеального города».

### ***Профессиональные психологические качества для типов профессий***

#### ***Для типа профессий «человек — техника»***

Понятие профессионально важные качества. Область техники. Подтипы «человек — техника». Новаторство в мире техники. Три стороны технической деятельности.

*Диагностические процедуры.* Методика «Пространственное мышление». Методика «Пространственное представление», Методика «Корректирующая проба».

#### ***Для типа профессий «человек — знаковая система»***

Оперирование вербальными системами. Оперирование абстрактно-формализованным знаком (математический язык). Оперирование наглядно-схематическими системами. Оперирование наглядно-схематическим знаком.

*Диагностические процедуры.* Диагностика свойств внимания, памяти.

*Практическая работа.* Анализ психограмм.

#### ***Для типа профессий «человек — художественный образ»***

Рабочие и творческие профессии типа «человек — художественный образ». Требования к специальным способностям.

*Диагностические процедуры.* Тест «Образное мышление», «Пространственное воображение».

*Практическая работа.* Анализ психограмм.

#### ***Для типа профессий «человек — природа»***

Профессии типа «человек — природа», предъявляемые требования, личностные свойства.

*Практическая работа.* Анализ психограмм.

### ***Эмоциональные состояния личности. Волевые качества личности***

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

*Диагностические процедуры.* Опросник «Какая у меня воля?». Опросник «Беспокойство — тревога», методика «Незаконченные предложения».

*Развивающие процедуры.* Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

### ***Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда***

#### ***Способности к запоминанию***

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.

*Диагностические процедуры.* Методики «Воспроизведение рядов цифр» (выявление объема кратковременной слуховой памяти); «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий» (выявление объема долговременной словесной памяти).

*Развивающие процедуры.* Сравнительный анализ эффективности механического и смыслового запоминания; психотехнические игры «Бег ассоциаций», «Домино».

#### ***Способности быть внимательным***

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

*Диагностические процедуры.* Методики «Перепутанные линии», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

*Развивающие процедуры.* Психотехнические игры «Муха», «Хромая обезьяна».

#### ***Способность оперировать пространственными представлениями***

Роль образов в процессе переработки информации. Значение способности строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач.

*Диагностические процедуры.* Методика «Сложение фигур».

*Развивающие процедуры.* Выполнение задания «Магическая фигура», методика «Кубики».

#### ***Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями***

Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей.

*Диагностические процедуры.* Методики «Выявление сущностных связей между понятиями», «Сложные ассоциации».

*Развивающие процедуры.* Методики «Способы использования предмета», «Невозможные ситуации», «Путешествие в прошлые и будущие состояния предмета».

#### ***Способность изменять способы интеллектуальной деятельности***

Психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности.



Познавательные «барьеры» в различных типах профессий, возможности их преодоления. Способность к ломке шаблонных связей как условие оригинальности интеллектуальной деятельности.

*Диагностические процедуры.* Методика «Решение серии арифметических задач», работа с текстом, имеющим противоречие.

*Развивающие процедуры.* Решение задачи «9 точек», методика «Разрыв привычных связей».

### ***Неисчерпаемость человеческих ресурсов***

Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания.

*Развивающие процедуры.* Деловая игра «Организация совместного предприятия с представителями внеземной цивилизации».

*Практическая работа.* Составление индивидуальной программы самовоспитания.

### ***Человек в новых социально-экономических условиях***

Структурная перестройка экономики. Новая индустриализация.

Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Конверсия.

Развитие сельского хозяйства. Земельная реформа. Фермерство.

Экологические проблемы и их решение.

Хозяйственный механизм: экономические рычаги, управление. Разгосударствление экономики. Приватизация. Хозяйственная инициатива. Коммерческий риск. Маркетинг.

Менеджмент. Контрактные связи. Малый бизнес. Иностранские инвестиции.

*Развивающие процедуры.* Сюжетно-ролевая игра «Пресс-конференция».

### ***Человек среди людей***

Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.

Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций.

*Диагностические процедуры.* Опросники «Потребность в общении», «Диагностика межличностных отношений», «Эмпатия».

*Развивающие процедуры.* Элементы социально-психологического тренинга (умение вести диалог, поведение в конфликтных ситуациях). Психотехническая игра «Угадай человека».

### ***Современный рынок труда и его требования к профессионалу***

Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Конкуренция. Конъюнктура рынка. Формирование рыночной инфраструктуры. Развитие предпринимательства. Занятость населения. Безработица.

*Развивающие процедуры.* Деловая игра «Малое предприятие».

*Практическая работа.* Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет.

### ***Пути получения профессии***

Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Подготовка рабочих на производстве.

Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения.  
Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов.  
Возможности квалификационного роста. Методика «Пространственное мышление».  
Методика

*Практическая работа.* Письменная работа «Мой путь в профессию».

### ***Изучение регионального рынка труда***

Изучение рынка труда, профессий и профессионального образования

Способы изучения рынка труда и профессий: конъюнктура рынка труда и профессий, спрос и предложения работодателей на различные виды профессионального труда, средства получения информации о рынке труда и путях профессионального образования.

Региональный рынок образовательных услуг. Центры профконсультационной помощи.

Методы поиска источников информации о рынке образовательных услуг.

*Практическая работа.* Изучение регионального рынка труда и профессионального образования в Сахалинской области

### ***Моя профессиональная карьера***

Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

Общие основы оценки способности личности к выбору профессии. Оценка способности к самоанализу, анализу профессии, самореализации в различных видах профессиональной деятельности (профессиональных пробах). Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося.

Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.

Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

*Развивающие процедуры.* Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».

*Практическая работа.* Анализ личного профессионального плана.

## **Перечень диагностических процедур**

1. Методика «Кто я?».
2. «Карта интересов», «Опросник профессиональной готовности».
3. Методика самооценки индивидуальных особенностей.
4. Теппинг – тест, проба Ланчиса.
5. Опросник Айзенка.
6. Опросники «Ориентировочная анкета», «Отношение к другому человеку как к ценности».
7. Методика «Пространственное мышление». Методика «Пространственное представление», Методика «Корректирующая проба».
8. Диагностика свойств внимания, памяти.
9. Тест «Образное мышление», «Пространственное воображение».
10. Опросник «КОС»
11. Опросник «Какая у меня воля?».
12. Методики «Воспроизведение рядов цифр» (выявление объема кратковременной слуховой памяти); «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий» (выявление объема долговременной словесной памяти).
13. Методики «Перепутанные линии», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».
14. Методика «Сложение фигур».

15. Методики «Выявление сущностных связей между понятиями», «Сложные ассоциации».
16. Методика «Решение серии арифметических задач», работа с текстом, имеющим противоречие.
17. Опросники «Потребность в общении», «Диагностика межличностных отношений», «Эмпатия».

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов: теория/практика
1	Вводное занятие.	1/
2	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1/
3	Представление о себе. Самооценка. Миры в которых мы самоопределяемся.	0,5/0,5
4	Темперамент и профессия. Чувства и эмоции.	0,5/0,5
5	Способности и успешность профессионального труда.	0,5/0,5
6	Способность к восприятию. Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания.	0,5/0,5
7	Стресс и тревожность.	0,5/0,5
8	Определение типа мышления.	0,5/0,5
9	Внимание и память.	0,5/0,5
10	Уровень внутренней свободы.	0,5/0,5
11	Классификация профессий. Признаки профессии.	1/
12	Определение типа будущей профессии.	/1
13	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1/
14	Интересы и склонности в выборе профессии.	/1
15	Определение профессионального типа личности.	0,5/0,5
16	Профессионально важные качества.	0,5/0,5
17	Профессия и здоровье.	0,5/0,5
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1/
19	Способности к практическим видам деятельности.	/1
20	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	/1
21	Способности к профессиям социального типа.	/1
22	Способности к офисным видам деятельности.	/1
23	Способности к предпринимательской деятельности.	/1
24	Артистические способности.	/1
25	Уровни профессиональной пригодности.	0,5/0,5
26	Как управлять стрессом.	0,5/0,5
27	Личностное развитие.«Образ «Я» как система представлений о себе.	1/
28	Мотивы и потребности.	1/
29	Схема выбора. Ошибки в выборе профессии.	1/

30	Современный рынок труда.	1/
31	Пути получения профессии.	1/
32	Навыки самопрезентации.	/1
33	Стратегия выбора профессии.	1/
34	Защита проекта «Моя будущая профессия».	/1
		17/17
ИТО ГО:		34