

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к учебному курсу дополнительной общеразвивающей программы  
детского объединения

**«Шаг вперед»**

(первый год обучения)

Адресат программы: учащиеся 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Яковлева М.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена к учебному курсу Дополнительной общеразвивающей программы детского объединения «Инсайт» на первый год обучения. Программа элективного курса по профориентации «Инсайт» составлена на основе учебно – методического пособия Г.В. Резапкиной «**Психология и выбор профессии**», 2011г., М.Ю.Савченко «**Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам**», 2006г., Н.С. Пряжников «**Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники**», 2005г.

**Направленность программы** – социально-педагогическая.

Программа предназначена для старшей группы детского объединения «Инсайт». Возраст учащихся: 15-16 лет. Учащиеся относятся к среднему школьному возрасту, для которого характерно:

- стремлением к общению со сверстниками и появлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость.
- стремление утвердить свое «Я», показать и проверить его.
- преобладание возбуждения над торможением;
- мышление абстрактное, но с опорой на конкретно-образное;
- внимание и память произвольные;
- развитие самосознания, стремление к самоопределению, самоутверждению.
- ярко выраженное чувство взрослости.
- кардинальные изменения мотивации. На первый план выдвигаются мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни.
- формирование нравственного мировоззрения – нравственное сознание и поведение.

Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права); одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, доверие к ним, важность их одобрения и оценок.

В программе представлены оптимальные и эффективные для учащихся младшей группы содержание, формы, методы и приемы организации занятий. Формы промежуточной (итоговой) аттестации представлены в виде увлекательных профессиональная диагностика с использованием надёжных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

**Цель программы:** формирование у учащихся личностной готовности к первичному профессиональному самоопределению, а именно к выбору профиля обучения в старшей школе, а также к выбору вида и уровня образования после окончания основной школы, готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению посредством психологии.

**Задачи программы:**

- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;
- расширить знания учащихся о мире профессий, ознакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;

- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;
- обучить планированию профессиональной карьеры. .

**Срок освоения программы:** 1 года обучения /36 недель/9 месяцев.

**Режим занятий:** количество часов в год – 136 ч., 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Режим занятий определяется с учетом Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, приложения 3 «Рекомендуемый режим занятий в организациях дополнительного образования».

### **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.

#### **Оборудование:**

- мультимедийный проектор;

- компьютер;
- магнитофон;
- наглядные пособия: карты, схемы, иллюстрации.

### Содержание программы 1 года обучения

Тема	Количество часов
<b>Часть I. Профориентация и основы социализации личности 8-9 классы</b>	
<b>Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения (6 ч)</b>	
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
<b>Раздел 2. Мир труда и профессий (6 ч)</b>	
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
<b>Раздел 3. Человек и профессия (11 ч)</b>	
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
<b>Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (11 ч)</b>	
Анализ профессиональной деятельности	1
Профессиональные пробы и творческие проекты	1
Профильное обучение, предпрофильная подготовка	1
Пути получения профессионального образования	1
Профессиональная консультация (экскурсии 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
<b>Всего</b>	<b>36</b>
<b>Часть II. Я и моя профессия 8-9 классы</b>	
<b>Раздел 1. Я познаю себя (10 ч)</b>	
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
<b>Раздел 2. Я и другие (7 ч)</b>	
Защита от манипуляций	4
Эмоции, мимика и жесты	1
Конструктивное взаимодействие	1



Тема	Количество часов
<b>Раздел 3. Я и профессия (19 ч)</b>	
Что такое профессия?	1
Интересы и выбор профессии	1
Склонности и профессиональная направленность	2
Как достичь успеха в профессии?	1
Профессиональные роли	2
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
<b>Всего</b>	<b>36</b>
<b>ИТОГО по курсу «Профориентация»</b>	<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Часть I. Профориентация и основы социализации личности 8-9 классы

#### Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения

##### **Занятие 1. Введение в курс «Основы профессионального самоопределения» (1 ч)**

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.

##### **Занятие 2. Основы жизненного и профессионального самоопределения. 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. Найди в молодости свою профессию, определи жизненную дорогу и иди 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 (1 ч)**

Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий.

Незнание правил выбора профессий. Незнание себя.

*Практическая работа.* Решение ситуаций выбора профессий. Заполнить таблицу.

<b>Незнание мира профессий</b>	<b>Незнание себя</b>	<b>Незнание правил выбора профессии</b>
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 (1 ч)**

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 (1 ч)**



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 (1 ч)**

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.

<b>Позиции</b>	<b>Содержание</b>
Моя будущая профессия	
Сфера экономики	
Отрасль экономики	
Сектор экономики	

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

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».

### **Занятие 10. Профессиональная деятельность и карьера человека (1 ч)**

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.* Записать в тетрадь опорных понятий. Заполнить таблицу.

<b>Позиции</b>	<b>Содержание</b>
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	



### **Занятие 11. Рынок труда и его требования к профессионалу (1 ч)**

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 ПМР.

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

### **Занятие 12. Диагностика по теме «Мир труда и профессии» (1 ч)**

*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. Заполнение таблицы.

<b>Профессиональные качества, необходимые для овладения выбранной мною профессией</b>		
<b>Общие</b>	<b>Особенные</b>	<b>Специфические</b>

### **Занятие 14. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии (2 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».

### **Занятие 16. Особенности психических процессов и выбор профессии (1 ч)**

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.

### **Занятие 17. Темперамент и выбор профессии (1 ч)**

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.

### **Занятие 18. Характер и выбор профессии (1 ч)**

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».

### **Занятие 19. Роль способностей в профессиональной деятельности (1 ч)**

Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность, способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как 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 (1 ч)**

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 по различным методикам профессиональной пригодности школьников к предполагаемым видам деятельности.

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

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

## **Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении**

### **Занятие 24. Анализ профессиональной деятельности (1 ч)**

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 (1 ч)**

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 (1 ч)**

Цель, задачи и содержание профильного обучения старшекласников. 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 (1 ч)**

Профессиональное образование. Государственный стандарт подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, институт, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты

стандар

повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

«Уровень *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».

самооценки».

### **Занятия 28–29. Профессиональная консультация (экскурсии 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 проект.

*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» (1 ч)**

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 // Авт.–сост.:

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.

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.

#### *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 II. Я и моя профессия 8-9 классы**

### **Раздел 1. Я познаю себя (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».

*работа.* Тест «Что вы за птица?».

*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 «Художник или мыслитель?», 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 «Способность воздействовать на окружающих».

**Занятие 15. Эмоции, мимика и жесты (1 ч).** 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».

**Занятие 16. Конструктивное взаимодействие (1 ч).** Понятия:

«конструктивное взаимодействие», «деструктивное взаимодействие».

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

**Занятие 17. Умение понимать других (1 ч).** 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».

**Раздел 3. Я и профессия (17 ч)**

**Занятие 18. Что такое «профессия»? (1 ч).** Знакомство с понятиями

«профессия», «специальность».

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

**Занятие 19. Интересы и выбор профессии (1 ч).** 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

*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 с 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.** Профорientация 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.: Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. — Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004.
8. Сборник программ элективных курсов по психологии. — Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005 (приложение к журналу «Учебный год», №22, серия «Элективные курсы». Вып.11).
9. **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.  
10. ВАКО,

—

СПб.:

Питер,

2004

20

## Календарно-тематический план 1 года обучения

№	Дата	Название раздела, тема раздела, тема занятия	Объем часов	Форма занятий	Форма аттестации
<b>Часть I. Профориентация и основы социализации личности</b>					
<b>Раздел I. Основные жизненного и профессионального самоопределения</b>					
1		Введение к курсу занятий	1	Тренинг	
2		Введение в курс «Основы профессионального самоопределения»	1	Лекция	
3		Самоопределение личности	1	Диагностика	
4		Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития	1	Лекция	
5		Значение, ситуация и правила выбора профессии	1	Лекция	
6		Типичные ошибки при выборе профессии	1	Ролевая игра, лекция	
7		Творческий проект «Мой выбор». Сущность и структура	1	Лекция	Тест
<b>Раздел 2. Мир труда и профессий</b>					
8		Профессия и специальность: происхождение и сущность	1	Дидактическая игра, лекция	
9		Многообразие мира труда	1	Лекция	
10		Классификация профессий. Формула профессии	1	Дидактическая игра	
11		Профессиональная деятельность и карьера человека	1	Лекция	
12		Рынок труда и его требования к профессионалу	1	Лекция	
13		Диагностика по теме «Мир труда и профессии»	1	Диагностика, Дидактическая игра	Тест
<b>Раздел 3. Человек и профессия</b>					
14		Профессионально важные качества личности	1	Лекция	
15		Интересы и склонности.	1	Диагностика,	

		Мотивы выбора профессии		лекция	
16		Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении	1	Диагностика, лекция	
17		Особенности психических процессов и выбор профессии	1	Диагностика, лекция	
18		Темперамент и выбор профессии	1	Диагностика, лекция	
19		Характер и выбор профессии	1	Диагностика, лекция	
20		Роль способностей в профессиональной деятельности	1	Диагностика, лекция	
21		Тип личности и выбор профессии	1	Диагностика, лекция	
22		Здоровье и выбор профессии	1	Диагностика, лекция	
21		Профессиональная пригодность и самооценка	1	Диагностика, лекция	
22		Диагностика по теме «Человек и профессия»	1	Дидактическая игра	Составление индивидуальной карты профессиональной направленности личности
<b>Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении</b>					
23		Анализ профессиональной деятельности	1	Занятия с элементами тренинга	
24		Профессиональные пробы и творческие проекты	1	Дидактическая игра	
25		Профильное обучение, предпрофильная подготовка	1	Лекция	
26		Пути получения профессионального образования	1	Дидактическая игра, лекция	
27 - 28		Профессиональная консультация (экскурсии на предприятия) п редприятия, в	2	Экскурсия	
29		Профессиональное саморазвитие и самовоспитание	1	Лекция	
30		Творческий проект «Мой	2	Лекция, проект	

- 31		выбор»: разработка и оформление			
32		Деловая игра «Мой выбор»	1	Деловая игра	Защита проекта
<b>Часть II. Я и моя профессия</b>					
<b>Раздел 1. Я познаю себя</b>					
33		Знаете ли вы себя?	1	Тест	
34		Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий	1	Тренинг	
35		Понятие о личности	1	Диагностика	
36		Ценностные ориентации личности	1	Диагностика	
37		Характер	1	Тест, деловая игра	
38		Потребности человека	1	КТД	
39		Мышление	1	Тест, тренинг	
40		Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия	3	Диагностика	
- 41					
- 42					
<b>Раздел 2. Я и другие</b>					
43		Защита от манипуляций	4	Тест, ролевая игра	
- 44					
- 45					
- 46					
47		Эмоции, мимика и жесты	1	Тренинг	
48		Конструктивное взаимодействие	1	Тест, лекция	
49		Умение понимать других	1	Лекция	Сочинение
<b>Раздел 3. Я и профессия</b>					
50		Что такое профессия?	1	Лекция	
51		Интересы и выбор профессии	1	Диагностика	
52		Склонности и профессиональная направленность	1	Диагностика	
53		Как достичь успеха в профессии?	1	Дискуссия	
54		Профессиональные роли	1	Профориентационная игра	
55		Специфические профессионально важные качества для разных типов важных качес	2	Диагностика, самонаблюдение	
- 56					

		тва профессий	для			
57		Уверенность. Саморегуляция		1	Тренинг	
58 - 59		Рынок труда. Резюме. Собеседование		2	Лекция, собеседования	
60 - 61		Защита творческого проекта «Я в мире профессий»		2	Проект, интерактивная игра	Защита проекта
62 - 67		Информационная работа		5	Лекция, беседа	
68		Итоговое занятие «Я и мир профессий»		1	Ролевая игра	Моделирование ситуаций
<b>Всего</b>						68
<b>ИТОГО по курсу «Профориентация»</b>						68