

Рабочая учебная программа курса «Твоя профессиональная карьера» 8 класс

Программа курса «Твоя профессиональная карьера» 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, «Психолого-педагогические условия сопровождения предпрофильной подготовки учащихся в контексте требований ФГОС», дополнена заданиями и материалами из популярных профориентационных источников.

1. Предметные результаты

Обучающиеся в результате освоения программы профориентационного курса должны:

- Уметь опираться на свой личный опыт в выборе в рамках предложенной стратегии, анализировать внешние возможности и препятствия, личные сильные и слабые стороны, планировать и ставить цели.
- Иметь практический опыт в классификации профессий согласно типологии Климова Е.Н., работе с «Матрицей профессий», в умении правильно строить коммуникацию и выбирать тактику для самопрезентации.
- Знать алгоритм стратегии выбора профессии и целеполагания, состояние современного рынка труда, пути получения профессии, личностные склонности, способности, профессиональный тип личности.

В программе курса используются:

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

Курс рассчитан на 34 часа учебного времени в течение года.

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

2. Содержание курса

Ключевые понятия каждой темы занятия:

- 1 Вводное занятие. Игра «Отгадай профессию».
Цель: вызвать интерес у обучающихся к миру профессий
- 2 Перспектива успеха
Развитие личности, взросление, права, ответственность, успех
- 3 Современный рынок труда
Спрос и предложение, экономические отношения, трудовые отношения, квалификация труда
- 4 Мир профессий. Классификация типов профессий Климова.
Типы профессий. Устаревшие профессии, новые профессии по Атласу профессий.
ДДО Климова
- 5 Профессиональное самоопределение. Матрица профессионального выбора.
Профессия, профессиональное самоопределение, должность, специальность. Внешние и внутренние социальные факторы выбора профессии. Хочу, могу, надо. Ответственность за правильный выбор.
- 6 Общее представление о психических процессах: память, внимание, мышление.
Память, Внимание, Мышление. Их виды
- 7 Определение типа мышления
Мышление, операции мышления, продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество
- 8 Темперамент и характер
Тип темперамента, свойства нервной системы, характер, акцентуации
- 9 Самооценка и уровень притязаний.
Самооценка, притязания, формула успеха
- 10 Мои жизненные ценности. Ценностные убеждения.
Личностные конструкты, нормы морали
- 11 Ценностные качества профессионала.
Ценность, профессионализм, личность, нормы общества
- 12 Чувства и эмоции. Управление эмоциями.
Эмоции, чувства, мимика, тест эмоций, агрессия. Тест внутренней свободы
- 13 Профессиональные интересы и склонности.
Склонности, интересы, потребности, надпрофессиональные навыки и умения
- 14 Методика «Карта интересов».
- 15 Тест Холланда.

- 16 Способности и профессиональная пригодность. Способности к практическим видам деятельности
Способности, пригодность, призвание. Определение технических способностей
- 17 Способности к интеллектуальным видам деятельности
Тест умственного развития, Аналогии, Классификация, Обобщение, Закономерности
- 18 Способности к профессиям социального типа
Ролевая игра «Конфликт», тест на особенности поведения в конфликте
- 19 Способности к офисным видам деятельности
Тест «^-лабильность», «Атрибуты», «Клавиатура»
- 20 Способности к предпринимательским видам деятельности. Эстетические способности
«Я - руководитель», «Акулы и Дельфины», «Мыслитель или художник»
- 21 Факторы, влияющие на выбор профессии. Самостоятельный выбор, влияние среды, ответственность.
- 22 Стратегии выбора профессии. Способности, желания, потребности, рынок труда.
- 23 Профессиональные качества личности.
Индивид, индивидуальность, личность, качества личности.
- 24 Лидер. Профессиональные роли. Авторитет, статус, роль, позиция лидера.
- 25 Коммуникативно-организаторские способности
Диагностика КОС
- 26 Навыки самопрезентации
Презентация, имидж, успешная личность.
- 27 Развитие коммуникативных навыков
- 28 Выбор и ответственность. Свобода, выбор, ответственность.
- 29 Ошибки в выборе профессии. Игра «Советчик» Ответственность, успех, профессиональное определение, типичные ошибки
- 30 Стресс и профессия.
Стресс, стрессовые ситуации, реагирование, снятие стресса.
- 31 Здоровье и карьера.
Медицинские противопоказания, профессиональные заболевания.
- 32 Востребованные профессии. Престижные профессии. Профессии, потерявшие престиж
Спрос и предложения, востребованность. Мода, престиж.

- 33 Деловая игра «Мировое кафе»
*Рассмотрение составляющих профессии, факторов, оказывающих влияние на
выбор профессии и т.д.*
- 34 Урок-конференция «Моя профессия - мой выбор!» *Обобщение полученных
знаний о себе и о мире профессий*

3. Тематическое планирование курса

П/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. Игра «Отгадай профессию».	1	Тренинговое
2	Перспектива успеха.	1	Практическое
3	Современный рынок труда	1	Лекционное
4	Мир профессий. Классификация Типов профессий Климова.	1	Лекционное Практическое
5	Профессиональное самоопределение. Матрица профессионального выбора	1	Лекционное Практическое
6	Общее представление о психических процессах: память, внимание, мышление	1	Лекционное. Практическое
7	Определение типа мышления	1	Диагностика
8	Темперамент и характер.	1	Лекционное Диагностика
9	Самооценка и уровень притязаний.	1	Лекционное Практическое
10	Мои жизненные ценности. Ценностные убеждения.	1	Практическое
11	Ценностные качества профессионала.	1	Лекционное
12	Чувства и эмоции. Управление эмоциями	1	Практика, тест
13	Профессиональные интересы и склонности.	1	Практика, тест
14	Методика «Карта интересов».	1	Тест
15	Тест Холланда.	1	Тест
16	Способности и профессиональная пригодность. Способности к практическим видам деятельности	1	Лекционное Практическое
17	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	Лекционное Практическое
18	Способность к профессиям социального типа	1	Лекционное. Практическое
19	Способности к офисным видам деятельности	1	Лекционное. Практическое
20	Способности к предпринимательской	1	Лекционное.

	деятельности. Эстетические способности		Практическое
21	Факторы, влияющие на выбор профессии.	1	Тренинговое
22	Стратегии выбора профессии.	1	Практическое
23	Профессиональные качества личности.	1	Тренинговое
24	Лидер. Профессиональные роли.	1	Игровой урок
25	Коммуникативно-организаторские способности	1	Практическое
26	Навыки самопрезентации	1	Практическое
27	Развитие коммуникативных навыков	1	Практическое
28	Выбор и ответственность.	1	Лекционное
29	Ошибки в выборе профессии. Игра «Советчик»	1	Лекционное Игровое
30	Стресс и профессия.	1	Урок-дебаты
31	Здоровье и карьера.	1	Лекционное
32	Востребованные профессии. Престижные профессии. Профессии, потерявшие престиж	1	Лекционное
33	Деловая игра «Мировое кафе»	1	Практическое, игровое
34	Урок-конференция «Моя профессия - мой выбор!»	1	Практическое, игровое
Итого:		34 часа	

Ключевые понятия каждой темы занятия:

1 Вводное занятие. Игра «Отгадай профессию».

Цель: вызвать интерес у обучающихся к миру профессий

2 Перспектива успеха

Развитие личности, взросление, права, ответственность, успех

3 Современный рынок труда

Спрос и предложение, экономические отношения, трудовые отношения, квалификация труда

4 Мир профессий. Классификация типов профессий Климова.

Типы профессий. Устаревшие профессии, новые профессии по Атласу профессий.

- 5 Профессиональное самоопределение. Матрица профессионального выбора.
Профессия, профессиональное самоопределение, должность, специальность. Внешние и внутренние социальные факторы выбора профессии. Хочу, могу, надо. Ответственность за правильный выбор.
- 6 Общее представление о психических процессах: память, внимание, мышление.
Память, Внимание, Мышление. Их виды
- 7 Определение типа мышления
Мышление, операции мышления, продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество
- 8 Темперамент и характер
Тип темперамента, свойства нервной системы, характер, акцентуации
- 9 Самооценка и уровень притязаний.
Самооценка, притязания, формула успеха
- 10 Мои жизненные ценности. Ценностные убеждения.
Личностные конструкты, нормы морали
- 11 Ценностные качества профессионала.
Ценность, профессионализм, личность, нормы общества
- 12 Чувства и эмоции. Управление эмоциями.
Эмоции, чувства, мимика, тест эмоций, агрессия. Тест внутренней свободы
- 13 Профессиональные интересы и склонности.
Склонности, интересы, потребности, надпрофессиональные навыки и умения
- 14 Методика «Карта интересов».
- 15 Тест Холланда.
- 16 Способности и профессиональная пригодность. Способности к практическим видам деятельности
Способности, пригодность, призвание. Определение технических способностей
- 17 Способности к интеллектуальным видам деятельности
Тест умственного развития, Аналогии, Классификация, Обобщение, Закономерности
- 18 Способности к профессиям социального типа
Ролевая игра «Конфликт», тест на особенности поведения в конфликте

- 19 Способности к офисным видам деятельности
Тест «^-лабильность», «Атрибуты», «Клавиатура»
- 20 Способности к предпринимательским видам деятельности. Эстетические способности
«Я - руководитель», «Акулы и Дельфины», «Мыслитель или художник»
- 21 Факторы, влияющие на выбор профессии.
Самостоятельный выбор, влияние среды, ответственность.
- 22 Стратегии выбора профессии.
Способности, желания, потребности, рынок труда.
- 23 Профессиональные качества личности.
Индивид, индивидуальность, личность, качества личности.
- 24 Лидер. Профессиональные роли.
Авторитет, статус, роль, позиция лидера.
- 25 Коммуникативно-организаторские способности
Диагностика КОС
- 26 Навыки самопрезентации *Презентация, имидж, успешная личность.*
- 27 Развитие коммуникативных навыков
- 28 Выбор и ответственность.
Свобода, выбор, ответственность.
- 29 Ошибки в выборе профессии. Игра «Советчик»
Ответственность, успех, профессиональное определение, типичные ошибки
- 30 Стресс и профессия.
Стресс, стрессовые ситуации, реагирование, снятие стресса.
- 31 Здоровье и карьера.
Медицинские противопоказания, профессиональные заболевания.
- 32 Востребованные профессии. Престижные профессии. Профессии, потерявшие престиж
Спрос и предложения, востребованность. Мода, престиж.
- 33 Деловая игра «Мировое кафе»
*Рассмотрение составляющих профессии, факторов, оказывающих влияние на
выбор профессии и т.д.*
- 34 Урок-конференция «Моя профессия - мой выбор!»
Обобщение полученных знаний о себе и о мире профессий

Условия реализации программы 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
- компьютерный класс

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. [Бйр://1peloclkaB1.pel.ru/](http://1peloclkaB1.pel.ru/) Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной

подготовки для 9-х
ПРОФЕССИИ»

классов «ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597644

Владелец Ковалева Ирина Юрьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024