

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ СОШ № 2  
от 31.05.2024 № 230-од

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному курсу «Основы выбора профессии»

Уровень образования /класс: основное общее образование 5-8 класс

Количество часов (годовых /недельных):34/1 час 5-8 класс

Разработчик рабочей программы:

Быкова Татьяна Анатольевна, педагог-психолог, 1 к.к.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу Основы выбора профессии определяет объем содержания образования по элективному курсу / учебному курсу по выбору учащихся требования к уровню подготовки учащихся, распределение учебных часов по учебным модулям/ разделам / темам курса.

Учебный курс Основы выбора профессии в соответствии с учебным планом основного общего образования входит в инвариантную часть, изучается с 5-9 класс из расчета: в 5 классе 34 часа в год, в неделю 1 час; в 6 классе 34 часа в год 1 час в неделю; в 7 классе 34 часа в год 1 час в неделю; в 8 классе 34 часа в год в неделю 1 час. Рабочая программа составлена на основе:

1. Программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2017 г;

2. Программы уроков по психологии 5-6 классов «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой, М.: Генезис, 2010 г

### **Личностные и метапредметные результаты освоения учебного курса**

#### **Личностные результаты:**

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных упражнений и заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности — важных качеств в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- выраженное стремление учиться и трудиться для дальнейшего осуществления своих жизненных планов;
- самостоятельность в организации и выполнении различных работ.

#### **Метапредметные результаты**

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению учебных и практических задач;
- приведение примеров, подбор аргументов, формирование выводов по обоснованию своего выбора и отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
- выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- диагностика результатов деятельности по принятым критериям и показателям;
- находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором пути продолжения образования;
- объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- ставить цели и планировать действия для их достижения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

#### **Оценивание деятельности учащихся в рамках данного учебного курса.**

Специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. Предлагается зачетная система. Возможными критериями оценивания в рамках зачетной системы могут быть:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;

- полнота ответов (к примеру, заполнение аналитических таблиц);
- умение аргументировать свою точку зрения во время дискуссии;
- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий.

В конце каждой четверти проходит семинарское занятие по теме.

Вариантом итоговой работы учеников по данному курсу может быть разработанный и письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

## **Содержание учебного курса Основы выбора профессии»**

### **5 класс**

#### **Введение.**

Предмет и задачи курсас одной стороны, формирование психологического здоровья, а с другой стороны – выполнение возрастных задач развития

Задачи:помощь в осознании подростком своих изменений как в эмоциональном, так и в физическом плане; формирование навыков взаимоотношения, основанных на любви, сердечности, возможности не только принимать что- либо от людей, но и учиться отдавать; обогащение представлений о собственных способностях и возможностях; способствовать адекватному самовыражению; обсуждение проблемы подростковой дружбы.

#### **Агрессия и ее роль в жизни человека**

Работа со сказкой, упражнения и тренинговые занятия по осознанию различия между агрессией и агрессивностью, контролю собственного поведения.

#### **Конфликты**

Проведение психологических тестов, работа со сказкой, упражнения способствующих адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний.

#### **Уверенность в себе**

Беседа,проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые игры на повышение самооценки.

#### **Жизненные ценности человека**

Беседа, позволяющие задуматься о собственных жизненных ценностях, проведение психологических тестов, тренинг, мини-тренинг, ролевые и сюжетные игры.

#### **Итоговое занятие**

Показ мини-проектов, презентаций «Я - подросток».

### **6класс**

#### **Введение**

Предмет и задачи курса. Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации.

Данный раздел предполагает использование теоретического материала в форме беседы, а также практических заданий в форме тестирования.

#### **Что я знаю о своих возможностях**

Типы нервной системы. Типы темперамента. Роль нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности. Роль эмоционально-волевых качеств личности.

Память. Виды памяти.Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Приемы развития памяти.

Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Приемы развития внимания.

Мышление. Приемы развития.

Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта.

Данный раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала в форме беседы, дискуссии и практических работ в виде психологических тестов, упражнений, тренингов.

#### **Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе**

Профессиональные интересы и склонности. Способности. Мотивы. Классификация

мотивов.

Данный раздел нацелен на изучение мотивов, внешних и внутренних социальных факторов выбора профессии с помощью практических заданий в форме бесед, дискуссий, психологических тестов, опросников.

### **Профессиональная пригодность**

Раздел нацелен на анализ взаимосвязи здоровья и выбора профессии, а также на изучение понятий «профессионально важные качества» и «профессиональная пригодность». Раздел включает рассмотрение специфических профессионально важных качеств для разных типов профессий. Также рассматривается вопрос об ограничениях профессиональной пригодности при различных заболеваниях.

Изучение данного раздела предполагает проведение бесед, проведение практических занятий в форме психологических тестов, опросников, упражнений на развитие координации.

### **Мир профессий и его многообразие**

Раздел посвящен изучению классификации профессий, изучению следующих терминов: «профессия», «должность», «профессиограмма». Раздел включает в себя ознакомление с требованиями к индивидуальным особенностям специалистов, с требованиями к профессиональной подготовке. Дает информация о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций, бесед, дискуссий. Практические занятия предполагают применение психологических тестов, опросников, экскурсий, ролевых игр.

## **7 класс**

### **Введение.**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана. Основные теоретические сведения.

Данный раздел является вводным в учебный курс и предполагает использование теоретического материала в форме лекции, беседы. Практические задания представлены в виде проблемных ситуаций, тестов и упражнений.

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

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Общее представление о памяти, внимании, мышлении. Условия их развития. Диагностические процедуры. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (стрессовые состояния, тревожность). Темперамент в профессиональном становлении личности. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Самооценка. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

Данный раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала в форме беседы, дискуссии и практических работ в виде психологических тестов, опросников, упражнений, тренингов.

### **Профессиональные интересы и склонности**

Профессиональные интересы и склонности. Индивидуальные интересы. Способности. Диагностические процедуры.

Раздел нацелен на изучение интересов и склонностей обучающихся к различным профессиям с помощью практических заданий в форме психологических тестов, опросников, упражнений.

### **Мир профессий**

Понятие профессиограммы. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Характеристика профессий типа «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ». Профессионально важные качества (ПВК).

Раздел посвящен изучению классификации профессий с помощью теоретического материала в форме лекции, беседы, дискуссий, а также предполагает практические занятия с использованием психологических тестов, опросников, проблемных ситуаций.

Формы проведения занятий:

### **Профессиональное самоопределение**

Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Потребности рынка труда в кадрах («надо»). Профпригодность. Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» – «могу» – «надо». Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Построение личного профессионального плана. Активная роль личности при выборе профессии.

Раздел посвящен изучению собственных интересов обучающихся с помощью методики «карта интересов», а также представлению собственных способностей через упражнения, профориентационные игры.

## **8 класс**

### **Введение**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

Раздел является вводным в учебный курс и предполагает использование теоретического материала в форме беседы, а также практических заданий в форме тестирования.

### **Познавательные процессы и способности личности**

Память. Внимание. Ощущение. Восприятие. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Профессиональные интересы и склонности. Индивидуальные интересы. Диагностические процедуры.

Раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала в форме лекции, беседы и практических работ в виде психологических тестов, упражнений, тренингов.

### **Психология личности**

Типы нервной системы. Типы темперамента. Темперамент в профессиональном становлении личности. Характер. Самооценка. Методика самооценки индивидуальных особенностей. Общение. Деловое общение. Способность к коммуникации. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей.

Данный раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала и практических работ в виде психологических тестов. Данный раздел включает изучение роли нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности, а также роли эмоционально-волевых качеств личности, самооценки с помощью теоретического материала в форме лекции, беседы и практических работ в виде опросников, психологических тестов, упражнений.

### **Что я знаю о профессиях**

Понятия профессии, специальности, должности. Классификация профессий. Формула профессии. Типы профессий. Диагностика типа профессии по методике академика Е.А. Климова. Матрица выбора профессии. Определение профессионального типа личности.

Данный раздел посвящен изучению следующих терминов: «профессия», «должность», «специальность», «профессиограмма». Раздел включает в себя ознакомление с требованиями к индивидуальным особенностям специалистов, с требованиями к профессиональной подготовке, медицинскими противопоказаниями и т.д. Также освещается вопрос о том, как составить профессиональный план по схеме Е.А. Климова. Раздел посвящен изучению классификации профессий, а также предполагает практические занятия с использованием психологических тестов, опросников, деловых игр.

### **Способности и профессиональная пригодность**

Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.

Раздел посвящен изучению собственных интересов обучающихся с помощью методики «карта интересов», а также рассмотрению понятия «склонности». Раздел предполагает рассмотрение общих и специальных способностей, наущение обучающихся

разбираться в своих способностях с помощью опросника профессиональных предпочтений. Данный раздел предусматривает отдельное рассмотрение таких тем, как интеллектуальные способности, способности к офисным видам деятельности, предпринимательству и социальной работе.

По данному разделу предполагаются практические задания в форме психологических тестов, ролевых игр, бесед и дискуссий.

### **Профессиональное самоопределение**

Самоопределение. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо». Мотивационные факторы выбора профессии. Перечень типичных ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии. В разделе акцентируется внимание на видах профессионального образования в России, а также на учебных заведениях начально, среднего, высшего профессионального образования.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций, бесед, дискуссий. Практические занятия предполагают применение психологических тестов, опросников, упражнений, проблемных ситуаций, профориентационных игр.

### **Современный рынок труда**

Раздел посвящен определению рынка труда, его особенностям и модели. Спрос и предложение на рынке труда.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций, бесед, дискуссий. Практическая работа предполагает написание резюме, заполнение анкеты.

### **Тематическое планирование**

#### **5 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Введение	2
Агрессия и ее роль в жизни человека	8
Конфликты	10
Уверенность в себе	9
Жизненные ценности человека	5
Итоговое занятие	1
<b>Итого</b>	<b>35</b>

#### **6 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Введение	3
Что я знаю о своих возможностях	11
Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе	4
Профессиональная пригодность	3
Мир профессий и его многообразие	14
<b>Итого</b>	<b>35</b>

#### **7 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Введение	2
Внутренний мир человека и возможности его познания	14
Профессиональные интересы и склонности	2
Мир профессий	9
Профессиональное самоопределение	8
<b>Итого</b>	<b>35</b>

#### **8 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Введение	2

Познавательные процессы и способности личности	5
Психология личности	5
Что я знаю о профессиях	6
Способности и профессиональная пригодность	7
Профессиональное самоопределение	6
Современный рынок труда	4
Итого	35

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>Раздел 1. Предмет и задачи курса (1 час).</b>			
1.	Введение.Предмет и задачи курса	1	
<b>Раздел 2. Агрессия и ее роль в жизни человека (8 часов).</b>			
2.	Я повзрослел.	1	
3.	У меня появилась агрессия.	1	
4.	Как выглядит агрессивный человек?	1	
5.	Агрессивный ли вы человек?	1	
6.	Агрессия и темперамент	1	
7.	Конструктивное реагирование на агрессию	1	
8.	Агрессия между родителями и детьми	1	
9.	Учимся договариваться	1	
<b>Раздел 3. Конфликты» (10 часов).</b>			
10.	Что такое конфликт. Конфликты в школе, дома, на улице.	1	
11.	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	1	
12.	Конструктивное разрешение конфликтов	1	
13.	Конфликт как возможность развития	1	
14.	Готовность к разрешению конфликта	1	
15.	Классификация эмоций, их выражение.	1	
16.	Эмоции и поведение человека	1	
17.	Вербальные и невербальные способы выражения эмоций	1	
18.	Общение и терпимость	1	
19.	Правила общения	1	
<b>Раздел 4. Уверенность в себе (9 часов).</b>			
20.	Самооценка и уверенность	1	
21.	Зачем человеку уверенность в себе?	1	
22.	Источники уверенности в себе	1	
23.	Какого человека можно назвать уверенным в себе?	1	
24.	Я становлюсь увереннее	1	
25.	Уверенность и самоуважение	1	
26.	Уверенность и уважение к другим	1	
27.	Уверенность в себе и милосердие	1	
28.	Уверенность и непокорность	1	
<b>Раздел 5. «Жизненные ценности человека» (5 часов).</b>			
29.	Что такое ценности	1	
30.	Ценности и жизненный путь человека	1	
31.	Мои ценности	1	
32.	Воля и саморегуляция	1	
33.	Подготовка к мини – проекту	1	

34.	Итоговое занятие.	1	
-----	-------------------	---	--

### 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>Введение</b>			
1	Жизненное и профессиональное самоопределение.	1	
2	Труд и профессия	1	
3	Кем быть	1	
<b>Что я знаю о своих возможностях</b>			
4	Внутренний мир человека и система представлений о себе.	1	
5	Свойства нервной системы и темперамент.	1	
6	Темперамент и выбор профессии.	1	
7	Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение.	1	
8	Тренируем память.	1	
9	Внимание.	1	
10	Тренируем внимание.	1	
11	Мышление. Определение типа мышления.	1	
12	Ощущение и восприятие. Наблюдательность и профессиональный труд.	1	
13	Эмоциональное состояние личности.	1	
14	Эмоции и профессия	1	
<b>Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе</b>			
15	Профессиональные интересы и склонности.	1	
16	Способности, условия их проявления и развития.	1	
17	Палитра ваших способностей	1	
18	Мотивы, ценностные ориентации в самоопределении.	1	
<b>Профессиональная пригодность</b>			
19	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность.	1	
20	Здоровье и выбор профессии	1	
21	Координация движений и профессиональная пригодность	1	
<b>Мир профессий и его многообразие</b>			
22	Что такое профессиограмма?	1	
23	Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова. Типы профессий.	1	
24	Кем быть?	1	
25	«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)	1	
26	Мир профессий	1	
27	Первый шаг на пути к профессии.	1	
28	Мотивы и основные условия выбора профессии.	1	
29	Что требует профессия от меня?	1	
30	Я и моя будущая профессия	1	
31	Требования профессии к человеку	1	
32	Урок-игра «Марафон профессий»	1	
33	Великие личности нашей страны и пути их становления.	1	
34	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”	1	



	Игра-тренинг: «Если бы я был президентом»		
--	---	--	--

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>Введение</b>			
1	Выбор профессии – дело серьезное.	1	
2	Отрасли производства. Профессии, специальности.	1	
<b>Внутренний мир человека и возможности его познания</b>			
3	Личность и профессия	1	
4	Восприятие, внимание, память и мышление. Их роль в профессиональной деятельности.	1	
5	Восприятие, внимание, память и мышление. Их роль в профессиональной деятельности.	1	
6	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	
7	Характер и профессиональное становление личности.	1	
8	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	
9	Волевые качества личности. Выполнение упражнений по воспитанию воли.	1	
10	Стресс и тревожность	1	
11	Исследование самооценки	1	
12	Самооценка и уровень притязаний.	1	
13	Уровень внутренней свободы	1	
14	Что я знаю о своих возможностях	1	
15	Самореализация	1	
16	Мой психологический портрет и мои возможности в профессиональной деятельности.	1	
<b>Профессиональные интересы и склонности</b>			
17	Интересы и склонности	1	
18	Мои способности	1	
<b>Мир профессий</b>			
19	Профессиограмма профессий	1	
20	Профессия, специальность, должность.	1	
21	Профессиональные качества личности и их диагностика	1	
22	Классификация профессий по Климову. Отвечаем на вопросник Климова.	1	
23	Характеристика профессий типа «человек-человек»	1	
24	Характеристика профессий типа «человек-техника»	1	
25	Характеристика профессий типа «человек-знаковая система»	1	
26	Характеристика профессий типа «человек-природа»	1	
27	Характеристика профессий типа «человек-художественный образ»	1	
<b>Профессиональное самоопределение</b>			
28	Принятие решения о выборе профессии	1	
29	Секреты выбора профессии «Хочу-могу-надо»	1	
30	Профессиональные качества личности и их диагностика	1	
31	Профпригодность	1	
32	Мотивационные факторы выбора профессии	1	

33	Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.	1	
34	Итоговое занятие «Личный профессиональный план»	1	

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Введение</b>			
1	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека	1	
<b>Познавательные процессы и способности личности</b>			
2	Особенности мышления.	1	
3	Внимание и его проявление в профессиональном труде.	1	
4	Память и ее проявление в профессиональном труде.	1	
5	Склонности и интересы в выборе профессий	1	
6	Что я знаю о своих возможностях.	1	
<b>Психология личности</b>			
7	Типы нервной системы. Темперамент.	1	
8	Темперамент в профессиональной деятельности	1	
9	Характер. Самооценка.	1	
10	Эмоции и профессия.	1	
11	Общение. Человек среди людей. Способность к коммуникации. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей.	1	
<b>Что я знаю о профессиях</b>			
12	Классификация профессий. Признаки профессии.	1	
13	Формула профессии. Профессия, специальность, должности.	1	
14	Определение типа будущей профессии.	1	
15	Интересы и склонности в выборе профессии. Матрица выбора профессий.	1	
16	Определение профессионального типа личности.	1	
17	Профессия и здоровье.	1	
<b>Способности и профессиональная пригодность</b>			
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	
20	Способности к профессиям социального типа.	1	
21	Способности к офисным видам деятельности.	1	
22	Способность к предпринимательской деятельности.	1	
23	Эстетические способности.	1	
24	Способности и профессиональная пригодность.	1	
<b>Профессиональное самоопределение</b>			
25	Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение.	1	
26	Профессиональная проба в самоопределении.	1	
27	Ты и твоя будущая профессия	1	
28	Ошибки при выборе профессии и затруднения при выборе профессии	1	
29	Стратегия выбора профессии.	1	
30	Пути получения профессии.	1	
<b>Современный рынок труда</b>			

31	Современный рынок труда.	1	
32	Навыки самопрезентации.	1	
33	Резюме: структура и содержание.	1	
34	Итоговое занятие «Трудом славен человек!»	1	

#### **Используемые источники:**

1. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2017 г.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы).- М.: Генезис, 2010.
3. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2>
4. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/10/22/rabochaya-programma-po-proforientatsii-dlya-obuchayushchih-sya-9-uh>