

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**МКУ Отдел образования администрации**  
**Илекского района Оренбургской области**  
**МБОУ Илекская средняя общеобразовательная школа №2**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Факиров Д.А.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Кариева А.С.  
Протокол № 1 педсовета  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Телицина Н.Ю.  
Приказ № 17  
от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа элективного курса «Моя профессиональная карьера»  
для обучающихся 9 классов основного общего образования**

## Планируемые результаты изучения элективного курса

### «Моя профессиональная карьера»

Обучающиеся **должны знать**: значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного 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.

Обучающиеся **должны иметь представления**: о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве; о рынке труда.

Обучающиеся **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; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

## Содержание программы элективного курса

### **1. Вводное занятие - 1 ч.**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Упражнение «Представление».

### **2. Внутренний мир человека и возможности его познания - 1 ч.**

Кто я? Представление человека о самом себе. «Образ «Я» как система представлений о себе. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Методы изучения личности.

Диагностические процедуры. Методика «Кто я?».

Практическая работа. Составление «деревя» психологических качеств личности.

### **3. Многообразие мира профессий - 1 ч.**

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.

### **4. «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо») - 1 ч.**

«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.

Диагностические процедуры. Карта интересов; Опросник профессиональной готовности.

Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы. Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий).

### **5. Содержание и характер труда - 1 ч.**

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда.

Практическая работа. Определить, в деятельности каких профессионалов преобладает труд сложный, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий).

### **6. Процесс и условия труда - 1 ч.**

Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

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

### **7. Социально-психологический портрет современного профессионала - 1 ч.**

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений. Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия». Формула профессии. Понятие о профессиограмме. Практическая работа. Конкурс «Угадай профессию».

### **8. Классификация профессий - 1 ч.**

Способы классификации профессий.

Профессии типа «человек — человек», «человек — техника», «человек — природа», «человек — знаковая система», «человек — художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Методика «ДДО».

Практическая работа. Игра «Угадай профессию». Составление формул профессий.

### **9. Здоровье и выбор профессии - 1 ч.**

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.

### **10. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности - 1 ч.**

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. Теппинг-тест; проба Ланчиса.

### **11. Темперамент в профессиональном становлении личности - 1 ч.**

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.

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

### **12. Эмоциональные состояния личности - 1 ч.**

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство — тревога», методика «Незаконченные предложения».

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения.

### **13. Волевые качества личности - 1 ч.**

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?».

Практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли.

### **14. Познавательные процессы личности (память, внимание, мышление, восприятие) и успешность профессионального труда - 1 ч.**

Общее представление о памяти, внимании, мышлении, восприятии. Виды познавательных способностей личности, их характеристики. Условия развития познавательных способностей личности.

Диагностические процедуры. Методики «Воспроизведение рядов цифр», «Корректирующая проба», «Сложение фигур», «Решение серии арифметических задач», «Сложные ассоциации».

### **15. Человек среди людей. Пути получения профессии. - 1 ч.**

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».

### **16. Зачет. Промежуточная аттестация - 1 ч.**

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.

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

### **17. Моя профессиональная карьера - 1 ч.**

Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

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.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Учебно-метод. обеспечение
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	1	1.Программы: Твоя профессиональная карьера: программа для 8-9 классов общеобразовательных учреждений/ под ред. С.Н. Чистяковой – М., Просвещение, 2006г. 2.Рабочая программа
2	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	
3	Многообразие мира профессий.	1	
4	Секреты выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»).	1	
5	Содержание и характер труда.	1	
6	Процесс и условия труда.	1	
7	Социально-психологический портрет современного профессионала.	1	
8	Классификация профессий.	1	
9	Здоровье и выбор профессии.	1	
10	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.	1	
11	Темперамент в профессиональном становлении личности.	1	
12	Эмоциональные состояния личности.	1	
13	Волевые качества личности.	1	
14	Познавательные процессы (память, внимание, мышление, восприятие) и успешность профессионального труда.	1	
15	Человек среди людей. Пути получения профессии.	1	
16	Зачет. Промежуточная аттестация.	1	
17	Моя профессиональная карьера.	1	
	Итого	17	

### Поурочное планирование

№	Тема	Дата
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	05.09.
2	Внутренний мир человека и возможности его познания.	12.09.
3	Многообразие мира профессий.	19.09.
4	Секреты выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»).	26.09.
5	Содержание и характер труда. Процесс и условия труда.	03.10.
6	Социально-психологический портрет современного профессионала.	10.10.
7	Классификация профессий.	17.10.
8	Здоровье и выбор профессии.	24.10.
9	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.	07.11.
10	Темперамент в профессиональном становлении личности.	14.11.
11	Эмоциональные состояния личности.	21.11.
12	Волевые качества личности.	28.11.
13	Познавательные процессы (память, внимание, мышление, восприятие) и успешность профессионального труда.	05.12.
14	Человек среди людей. Пути получения профессии.	12.12.
15	Итоговый зачет	19.12.
16	Моя профессиональная карьера.	26.12.



## Промежуточная аттестация (зачет)

1. Представление человека о самом себе. «Образ «Я» как система представлений о себе.
2. Разнообразие профессий. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.
  3. «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»).
  4. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда.
  5. Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.
  6. Социально-психологический портрет современного профессионала.
  7. Классификация профессий.
  8. Здоровье и выбор профессии. Учет состояния здоровья при выборе профессии.
  9. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности (сила, подвижность, уравновешенность).
  10. Темперамент в профессиональном становлении личности. Основные типы темперамента.
  11. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).
  12. Волевые качества личности. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».
- Практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли
13. Познавательные процессы личности (память, внимание, мышление, восприятие) и успешность профессионального труда.
  14. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Принятие групповых решений. Лидерство.
  15. Психологическая совместимость людей.
  16. Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций.
  17. Пути получения профессии. Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов.
  18. Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.
  19. Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.
  20. Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

### **Критерии оценивания:**

- «5» - получают обучающиеся, ответившие на 85-100% вопросов;
- «4» - получают обучающиеся, ответившие на 65-84% вопросов;
- «3» - получают обучающиеся, ответившие на 50-64% заданных вопросов;
- «2» - получают обучающиеся, ответившие на 0-49% вопросов.

## **Нормы оценки знаний, умений и компетентностей обучающихся.**

ОТМЕТКА «5» ставится, если обучающийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

ОТМЕТКА «4» ставится, если обучающийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

ОТМЕТКА «3» ставится, если обучающийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретным примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы.

ОТМЕТКА «2» ставится, если обучающийся полностью не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры, не может ответить на дополнительные вопросы учителя.