

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.  
Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области

Проверено  
Зам. Директор по УВР

/И.Т. Сафин/  
(подпись)  
«28» августа 2025

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ с.Камышла

/А.Х. Каюмова/  
(подпись)  
Приказ № 272-од от «28» августа 2025 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Личность. Профессия. Карьера» для обучающихся 9 классов

Количество часов по учебному плану 34 в год 1 в неделю.

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей  
(название методического объединения)  
Протокол № 1 от «28 » августа 2025г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ Нурутдинова Г.Я.

2025



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральные государственные образовательные стандарты ориентируют школу на расширение возможностей саморазвития личности и осознанного выбора жизненного пути, задавая вектор поиска и разработки новых образовательных технологий воспитания качеств, лежащих в основе личной эффективности и успешности человека. За- дача ученых и практиков образования — разработка и апробация форм и методов, адекватных этим задачам.

Исследования показывают, что большинство учащихся 8—9 классов не готовы к самостоятельному, осознанному и реалистичному выбору профессии, потому что слабо ориентируются в мире профессий, плохо знают свои ограничения и возможности, не владеют навыками целеполагания и планирования профессиональной карьеры.

К причинам, затрудняющим выбор профессии, относятся:

- нереалистичная самооценка;
- эгоистическая направленность личности;
- несформированность ценностно-смысло-вой, мотивационно-потребностной и эмоционально-волевой сфер;
- отсутствие навыков самопознания и самопонимания, целеполагания, принятия решения и прогнозирования его последствий;
- слабое знание мира профессий (содержание, профессионально важные качества, пути получения, условия труда, востребованность на рынке труда);
- дефицит качественной профессиональной информации, изложенной в интересной и понятной подростку форме;
- противоречивое, разнонаправленное влияние школы, семьи и общества.

Низкая эффективность традиционных профориентационных программ заключается в том, что они базируются на устаревшей модели

«могу-хочу-надо», которая рассматривает выбор профессии как поиск соответствия между желаниями подростка, его возможностями и требованиями рынка труда. Однако эта модель работает только в том случае, если у подростка сформирована система трудовых мотивов и жизненных ценностей, которые задают вектор приложения профессиональных интересов, склонностей и способностей.

Особенностью занятий по программе курса является развитие ценностно-смысло-вой и мотивационно - потребностной сфер подростка как основы профессионального самоопределения. Для решения этой сложной задачи используются развивающие и проективные методы самодиагностики, эмоционально насыщенные фрагменты литературных произведений, афоризмы, притчи, примеры из жизни выдающихся профессионалов прошлого и настоящего, проблемные задания, активизирующие упражнения.

Особенности используемых форм и методов сопровождения профессионального самоопределения:

- 1) активизирующий, воспитывающий и развивающий характер;
- 2) простота, информативность и доступность в использовании;
- 3) учет возрастных особенностей, интересов и ценностей подростков.

Цель сопровождения профессионального самоопределения школьников заключается в их подготовке к своевременному, осознанному и реалистичному выбору профессии. Эта метапредметная задача требует осмысленной и слаженной работы педагогов-психологов, классных руководителей, учителей-предметников в течение всего обучения в школе.

Рабочая программа модульного курса по профессиональному самоопределению составлена на основе требований к результатам обучения, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Рабочая программа дает представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета, конкретизирует содержание образовательного стандарта, предлагает оптимальное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность их изучения в соответствии с логикой и возрастными

особенностями учащихся.

Программа содействует сохранению единого образовательного пространства России, не ограничивая творческой инициативы учителей, предоставляя им выбор возможностей для реализации авторского подхода к решению задач профессионального самоопределения с учетом индивидуальных способностей и потребностей учащихся,

специфики образовательных организаций, региональных культурно-исторических и социально-экономических особенностей. Программа может использоваться в общеобразовательных организациях разного профиля.

Программа составлена с учетом знаний, полученных учащимися при обучении в начальной и основной школе. Вопросы самоопределения прямо или косвенно затрагиваются на занятиях различных предметных областей, например «Окружающий мир», «ОБЗР», «Обществознание», однако эта информация фрагментарна и не содействует формированию у школьников целостной картины мира. Хотя вопросы профессионального самоопределения рассматриваются на уроках образовательной области «Труд (Технология)», их важность для учащихся 8—9 классов потребовала разработки модульного курса по профессиональному самоопределению. Универсальность курса заключается в возможности его использования в 8—9 классах не только в качестве модуля образовательной области «Технология», но и как самостоятельного курса учебной и внеурочной деятельности, вариативной части основного общего образования, реализуемой за счет регионального и школьного компонентов.

В ходе занятий в 9 классах по программе курса «Личность. Профессия. Карьера» решаются следующие задачи:

- формирование реалистичной самооценки с учетом своих ограничений и возможностей;
- развитие ценностно-смысловой, мотивационно-потребностной, интеллектуальной, коммуникативной и эмоционально-волевой сфер;
- осознание своих профессиональных интересов и склонностей, особенностей характера и мышления;
- знакомство с миром профессий (содержанием профессий, требованиями профессии к человеку, рынком труда, путями получения профессии);
- обучение навыкам конструктивного взаимодействия с другими людьми;
- обучение навыкам целеполагания, принятия решения и прогнозирования его последствий.

Программа базируется на синтезе различных подходов:

— деятельностный подход, лежащий в основе ФГОС и направленный на формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию; построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся;

— личностно-ориентированный подход, учитывающий возрастные и личностные особенности учащихся;

— культурологический подход, предполагающий развитие ценностно-смысловой и мотивационно-потребностной сфер учащихся средствами литературы, музыки, кино;

— диалогический подход, при котором возможно развитие ценностно-смысловой и мотивационно-потребностной сфер детей и подростков;

— феноменологический подход, восходящий к феноменологической и экзистенциальной философии с ее вниманием к сокровенному миру человека, постижение которого возможно только с позиций любви и принятия;

— аксиологический подход, раскрывающий возможности формирования мировоззрения как основы личностного и профессионального развития.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа курса предполагает достижение выпускниками 9 классов следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты освоения курса**

1. Идентификация себя как гражданина России, уважение к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира и каждому его представителю.
2. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению индивидуальной профессионально-образовательной траектории с учетом знаний о себе и мире профессий.
3. Стремление соответствовать нормам нравственного поведения, общим для всех культур и религий.
4. Уважение к любым видам профессиональной деятельности на основе опыта участия в социально значимом труде.
5. Следование социальным нормам и правилам поведения в обществе.
6. Развитие универсальных компетенций, значимых в любой профессиональной деятельности (ответственность, честность, готовность к сотрудничеству, трудолюбие).
7. Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
8. Воспитание чувства прекрасного на основе знакомства с жизнью и творчеством мастеров и произведениями искусства.
9. Воспитание экологии поведения.

### **Метапредметные результаты освоения курса**

Основными метапредметными результатами изучения курса считается овладение следующими умениями:

- эффективно взаимодействовать с другим людьми, учитывая их интересы;
- выражать свои чувства и потребности в социально приемлемой форме;
- планировать свои действия и прогнозировать их последствия;
- самостоятельно определять цели и пути их достижения;
- контролировать свое поведение;
- учитывать интересы других людей;
- реалистично оценивать свои ограничения и возможности. Метапредметные результаты курса включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

На занятиях по профессиональному самоопределению учащиеся узнают значения межпредметных понятий «личность», «характер»,  
«успех», «уровень притязаний», «внимание», «внимательность»,  
«темперамент», «объект труда», «цели труда», «средства труда», «услуги труда», «рынок труда», а также усовершенствуют навыки работы с информацией и приобретут опыт проектной деятельности, в том числе:

- 8
- анализировать, обобщать и систематизировать информацию;
  - принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. В процессе изучения курса будут осваиваться следующие универсальные учебные действия.

### **Регулятивные УУД**

В ходе освоения курса учащиеся смогут:

- анализировать и планировать образовательные результаты;
- выявлять проблемы, предлагать способы их решения, прогнозировать результат;
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и

критерии оценки своей учебной деятельности;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- использовать приемы саморегуляции психофизиологических и/или эмоциональных состояний для снижения тревожности.

### **Познавательные УУД**

- Объединять предметы и процессы в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и процессы;
- устанавливать причинно-следственные связи между событиями и явлениями;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным проявлениям свойств и от частных проявлений свойств к общим закономерностям;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- находить в тексте нужную информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, процессов; резюмировать главную идею текста; критически оценивать содержание и форму текста;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- прогнозировать изменение ситуации при смене действия одного фактора на другое;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

### **Коммуникативные УУД**

В ходе освоения курса учащиеся научатся:

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в дискуссии, уметь выдвигать контрагументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

## **Предметные результаты освоения курса**

В ходе освоения курса учащиеся узнают:

- содержание понятий «личность», «характер», «индивидуальность», «самооценка», «уровень притязаний», «профессиональные интересы», «профессиональные склонности», «задатки», «способности», «внимание», «память», «темперамент», «эмоциональный интеллект», «профессионально важные качества», «компетенции», «медицинские противопоказания», «доминанта», «жизненные ценности»;

научатся:

- осознавать особенности своего характера, мышления, темперамента, самооценки и уровня притязаний, учебно-профессиональной мотивации;
- определять и развивать свои профессиональные интересы и склонности;
- соотносить свои профессиональные интересы, склонности и личностные особенности с требованиями профессий;
- классифицировать профессии по различным основаниям;
- использовать эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях;
- определять приоритетные ценности в своей жизни;
- осознавать и контролировать собственные потребности;
- определять психологическую готовность к выбору профессии;
- соотносить возможные медицинские противопоказания и ограничения с будущей профессиональной деятельностью;
- анализировать рынок образовательных услуг;
- выбирать оптимальный способ получения профессии;
- планировать свое профессиональное будущее на основе оценки своих ограничений и возможностей;
- использовать приемы психологической саморегуляции при подготовке к экзаменам.

Достижение перечисленных образовательных результатов возможно благодаря следующим особенностям учебника, в котором реализуется содержание программы:

- опора на современные подходы к решению задач профессионального самоопределения и новые научные данные в вопросах психологии образования;

• использование компактных и надежных опросников для самодиагностики профессиональных интересов, склонностей, значимых для профессионального самоопределения;

• направленность учебника на развитие и активизацию познавательной деятельности учащихся, развитие интереса к изучению материала;

• личностно-окрашенное и образное изложение материала благодаря использованию отрывков из художественных произведений, интересных примеров, информации, значимых для современных подростков;

• использование методов сравнения, анализа проблемных ситуаций, способствующих появлению интереса учащихся к теории курса и решению незнакомых задач, повышению готовности к самообучению и рефлексии;

• широкое использование иллюстративного материала, графиков, способствующее лучшему восприятию и запоминанию материала.

Кроме теоретического материала, учебник содержит упражнения и проблемные задания для развития эмоционально-волевой, коммуникативной, интеллектуальной, ценностно-смысловой и мотивационно-потребностной сфер, психодиагностические опросники, художественные и познавательные тексты, материалы для дискуссии и работы в группах, вопросы для самопроверки, домашние задания, список рекомендуемой литературы. Каждая тема рассматривается в контексте межпредметных связей, прежде всего с литературой, историей, обществознанием, биологией, физикой.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Раздел «Личность и профессия»**

---

## **Тема 1. Личностные особенности человека**

Место психологии в системе наук. Роль психологических знаний в жизни человека. Важность учета психологических особенностей при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры. Знакомство с понятиями «личность», «характер», «индивидуальность», «синдром Маугли».

*Практическая работа «Знаете ли вы себя».*

## **Тема 2. Самооценка и уровень притязаний**

Основные принципы психологической диагностики. Понятия «само-оценка», «успех», «уровень притязаний», «формула Джеймса», «эффект Даннинга—Крюгера». Роль самооценки в жизни человека. Завышенная самооценка. Занизженная самооценка. Реалистичная само-оценка. Успех и уровень притязаний. Определение особенностей самооценки и уровня притязаний.

*Практические работы «Моя самооценка», «Оцениваем уровень притязаний», «Кто виноват?».*

## **Тема 3. Профессиональные интересы и склонности**

Понятия «профессиональные интересы», «профессиональные склонности». Основные характеристики профессионального интереса. Различия между профессиональными интересами и профессиональными склонностями. Определение профессиональных склонностей. Рекомендации по управлению своими интересами и склонностями.

*Практическая работа «Мои профессиональные склонности».*

## **Тема 4. Задатки и способности**

Понятия «задатки», «способности», «внимание», «внимательность», «произвольное внимание», «непроизвольное внимание», «память». Общие и специальные способности. Свойства внимания и памяти. Развитие внимания и памяти.

*Практическая работа «Двойной счет».*

## **Тема 5. Мыслительные способности**

Основные характеристики мышления. Продуктивность. Оригинальность. Любознательность. Мужество. Критичность. Тип мышления и его связь с профессиональной деятельностью. Определение типа мышления.

*Практические работы «Тип мышления», «Гимнастика для ума».*

## **Тема 6. Темперамент и профессия**

Понятие «темперамент». Учение Гиппократа о темпераменте. Характеристики типов темперамента. Холерический темперамент. Сангвинический темперамент. Флегматический темперамент. Меланхолический темперамент. Связь темперамента и профессии.

*Практическая работа «Формула темперамента».*

## **Тема 7. Коммуникативные способности**

Понятия «эмоциональный интеллект», «зефирный эксперимент», «зеркальные нейроны». Слагаемые эмоционального интеллекта. Определение уровня развития эмоционального интеллекта. Развитие навыков общения.

*Практические работы «Эмоциональный интеллект», «Умеете ли вы слушать?».*

## **Тема 8. Поведение в конфликтах**

Типы поведения в конфликтных ситуациях. Конкуренция. Сотрудничество. Избегание. Понятия «агрессивное поведение», «уверенное поведение», «неуверенное поведение». Виды и причины агрессивного поведения. Агрессивное поведение и выбор профессии. Правила поведения в конфликтных ситуациях.

*Практические работы «Поведение в конфликтах», «Стиль общения».*

## **Тема 9. Организаторские способности**

Качества хорошего руководителя. Типы руководителей. Стиль руководства. Определение выраженности организаторских способностей и стиля руководства. Типы организаций по Ф. Лалу.

*Практические работы «Какой я руководитель?», «Акулы и дельфины».*

### **Тема 10. Творческие способности**

Развитие представлений о творческих способностях. Различия между «мыслителями» и «художниками». Специфика работы полушарий головного мозга. Определение ведущего полушария головного мозга. Приемы активизации работы мозга. Развитие творческих способностей.

*Практическая работа «Мыслитель или художник?»*

### **Тема 11. Профессия и здоровье**

Требования профессий к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда. Понятие «медицинские противопоказания». Связь

между характером человека и его здоровьем. Определение особенностей здоровья. Здоровье как фактор успешной карьеры.

*Практическая работа «Мое здоровье».*

### **Тема 12. Профессионально важные качества**

Понятия «профессионально важные качества», «компетенции». Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная пригодность, профессиональная непригодность, призвание. Качества успешного профессионала.

### **Тема 13. Направленность личности**

Понятия «доминанта», «жизненные ценности». Альтруистическая и эгоистическая доминанта. Определение иерархии жизненных ценностей. Уровни морального сознания.

*Практические работы «Я и другие», «Иерархия жизненных ценностей».*

### **Тема 14. Что я знаю о себе**

Окно Джохари. Жизненные стратегии. Соотнесение идеальных и реальных качеств. Карта самодиагностики. Соотнесение своих личностных особенностей с требованиями различных профессий. Моделирование будущей профессии на основе результатов самодиагностики.

*Практические работы «Я — реальный, Я — идеальный», Кроссворд «Личность и профессия».*

*Проектная работа «Мой профессионально-психологический портрет»*

Презентация проекта «Мой профессионально-психологический портрет».

### **Тема 15. Мотивы труда**

Понятия «мотивы труда», «конструктивные мотивы труда», «деструктивные мотивы труда», «профессиональная мотивация», «внепрофессиональная мотивация». Личные мотивы профессиональной деятельности. Профессиональная и внепрофессиональная мотивация. Конструктивные и деструктивные мотивы труда.

*Практические работы «За двумя зайцами», «Я — Другой, Карьера — Дело».*

### **Тема 16. Потребности человека**

Понятие «потребности». Телесные, или физиологические, потребности. Душевные, или социальные, потребности. Духовные потребности. Определение актуальных потребностей. Потребности разумные и неразумные.

*Практическая работа «Актуальные потребности».*

### **Тема 17. Что надо знать о профессиях**

Происхождение профессий. Разделение труда. Профессии в античные времена и Средние века. Разграничение понятий «профессия», «специальность», «должность». Старые и новые профессии.

### **Тема 18. Классификации профессий**

Понятия «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда». Развитие представлений о классификации. Классификация профессий по В. Н. Татищеву, Дж. Голланду, Е. А. Климу. Отраслевой принцип классификации. Определение профессиональных интересов на основе классификации Е. А. Климова. Формула профессии. Моделирование будущей профессии на основе привлекательных объектов, целей, средств и условий труда.

*Практические работы «Мои профессиональные интересы», «Цели труда».*

### **Тема 19. Социономические профессии**

Понятие «социономические профессии». Объект труда социономических профессий. Группы социономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Управление. Обслуживание.

«Помогающие» профессии. Связь педагогики и психологии. Требования социономических профессий к человеку.

### **Тема 20. Биономические профессии**

Понятия «биономические профессии», «биосфера», «антропоцен». Объекты труда биономических профессий. Группы биономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Эко-логия. Сельское хозяйство. Добыча полезных ископаемых. Требования биономических профессий к человеку.

*Практическая работа «Интерес к работе с природными объектами».*

### **Тема 21. ТехноНомические профессии**

Понятия «техноНомические профессии», «конвергентное мышление», «дивергентное мышление». Объекты труда техноНомических профессий. Великие инженеры и их изобретения. Группы техноНомических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Требования техноНомических профессий к человеку. Определение технических способностей. Конвергентное и дивергентное мышление. Теория решения изобретательских задач.

*Практическая работа «Тест на механическую понятливость».*

### **Тема 22. СигноНомические профессии**

Понятия «сигноНомические профессии». История письменности и счислений. Объекты труда сигноНомических профессий. Группы сигноНомических профессий и пути их получения. Экономика. Юриспруденция. Работа с текстом. Профильные учебные предметы. Требования сигноНомических профессий к человеку. Определение <sup>15</sup>сформированности словесно-логического мышления. Цифровые технологии. Возможности и риски цифровой экономики.

*Практическая работа «Словесно-логическое мышление».*

### **Тема 23. Артономические профессии**

Понятие «артономические профессии». Музы Древней Греции. Объекты труда артономических профессий. Группы артономических профессий и пути их получения. Музыкальное искусство. Сценические искусства. Литературное творчество. Изобразительное искусство. Экранные искусства. Профильные учебные предметы. Требования артономических профессий к человеку.

*Практическая работа «Синквейн».*

### **Тема 24. Правильный выбор профессии**

Цели и средства. Психологическая готовность к выбору профессии. Критерии готовности к выбору профессии. Своевременность. Осознанность. Реалистичность. Согласованность. Ситуации выбора профессии.

### **Тема 25. Пути получения профессии**

Трудоустройство выпускников. Среднее профессиональное образование. Высшее образование. Физический и умственный труд. Развитие представлений о мотивации. Понятия «внутренняя мотивация», «внешняя мотивация». Определение особенностей мотивации.

Региональный рынок образовательных услуг. Встречи с представителями профессиональных образовательных организаций региона. Посещение дней открытых дверей.

*Практическая работа «Внутренняя и внешняя мотивация».*

### **Тема 26. Современный рынок труда**

Знакомство с понятиями «рынок труда», «трудоустройство», «конкурентоспособность». Законы рынка труда. Редкие профессии. Массовые профессии. Список наиболее востребованных специальностей Министерства труда и социального развития Российской Федерации. «Атлас новых профессий» Агентства стратегических инициатив. Региональный рынок труда.

Встречи с представителями организаций и предприятий региона. Экскурсии на предприятия и в организации региона, встречи с профессионалами.

### **Тема 27. Готовимся к экзаменам**

Выбор предметов для сдачи экзаменов. Понятия «тревога», «тревожность», «стресс», «эустресс». Определение уровня школьной тревожности. Приемы активизации мышления, улучшения координации движений и управления эмоциями. Рациональное распределение времени при подготовке к экзаменам. Матрица Эйзенхауэра.

*Практическая работа «Уровень школьной тревожности».*

### **Тема 28. Что я знаю о профессиях и карьере**

Анкета профессионального самоопределения. Аудит исходного состояния. Достоинства. Недостатки. Возможности. Препятствия.

Выбор профессии на основе анализа информации о своих личностных особенностях, профессиях, рынке образовательных услуг и рынке труда. Личный профессиональный план и его составление.

*Практические работы «Анкета профессионального самоопределения», «За и против».*

*Кроссворд «Профессия и карьера».*

Проектная работа «Мой личный профессиональный план». Презентация проекта «Мой личный профессиональный план».

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**

<b>Основное содержание темы</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности обучающихся</b>
<b>Раздел «Личность и профессия» (15 ч)</b>	
<b>Тема 1 Личностные особенности человека (1 ч)</b>  Место психологии в системе наук. Треугольник Кедрова. Личность. Характер. Индивидуальность. Роль психологических знаний в жизни человека.  Практическая работа «Знаете ли вы себя?»	Знакомиться с местом психологии в системе наук; с ролью психологических знаний в жизни человека; с содержанием понятий «личность», «характер», «индивидуальность», «синдром Маугли». Различать понятия «личность», «характер», «индивидуальность». Осознавать особенности своего характера

<p><b>Тема 2</b></p> <p><b>Самооценка и уровень притязаний (1 ч)</b></p> <p>Что надо знать о самооценке. Реалистичная самооценка.</p> <p>Эффект Даннинга—Крюгера. Успех и уровень притязаний. Практические работы «Моя самооценка», «Оцениваем уровень притязаний», «Кто виноват?»</p>	<p>Знакомиться с основными принципами психологической диагностики, с содержанием понятий «самооценка», «уровень притязаний».</p> <p>Осознавать роль самооценки и уровня притязаний в жизни.</p> <p>Определять особенности своей самооценки и уровня притязаний</p>
<p><b>Тема 3</b></p> <p><b>Профессиональные интересы и склонности (1 ч)</b></p> <p>Профессиональные интересы и склонности.</p> <p>Как управлять своими профессиональными интересами и склонностями.</p> <p>Практическая работа «Мои профессиональные склонности»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «профессиональные интересы», «профессиональные склонности», с основными характеристиками профессионального интереса.</p> <p>Определять свои профессиональные склонности.</p> <p>Развивать свои профессиональные интересы и склонности</p>
<p><b>Тема 4</b></p> <p><b>Задатки и способности (1 ч)</b></p> <p>Что такое «задатки» и «способности»?</p> <p>Общие и специальные способности.</p> <p>Внимание и внимательность.</p> <p>Память. Виды памяти. Как развивать память.</p> <p>Практическая работа «Двойной счет»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «задатки», «способности», «внимание», «внимательность», «произвольное внимание», «непривильное внимание», «память».</p> <p>Различать задатки и способности.</p> <p>Классифицировать способности, особенности внимания и памяти. Развивать внимание и память</p>
<p><b>Тема 5</b></p> <p><b>Мыслительные способности (1 ч)</b></p> <p>Что такое мышление?</p> <p>Свойства мышления. Типы мышления.</p> <p>Как развивать мышление. Практические работы «Тип мышления», «Гимнастика для ума»</p>	<p>Знакомиться с основными характеристиками мышления, взаимосвязью типа мышления и профессиональной деятельности. Различать типы мышления.</p> <p>Определять свой тип мышления, соотносить будущую профессию со своим типом мышления, развивать мышление</p>
<p><b>Тема 6</b></p> <p><b>Темперамент и профессия (1 ч)</b></p> <p>Учение Гиппократа о темпераменте. Виды темперамента.</p> <p>Формула темперамента.</p> <p>Роль темперамента при выборе профессии.</p> <p>Практическая работа «Формула темперамента»</p>	<p>Знакомиться <sup>19</sup> с содержанием понятия «темперамент», характеристиками типов темперамента.</p> <p>Различать виды темперамента. Соотносить особенности нервной системы с профессиональной деятельностью.</p> <p>Осознавать особенности своего темперамента</p>

<p><b>Тема 7 Коммуникативные способности (1 ч)</b></p> <p>Слагаемые эмоционального интеллекта.</p> <p>Зеркальные нейроны.</p> <p>Правила эффективного общения.</p> <p>Практические работы «Эмоциональный интеллект», «Умеете ли вы слушать?»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «эмоциональный интеллект», «зеркальные нейроны», со слагаемыми эмоционального интеллекта, с правилами эффективного общения.</p> <p>Осознавать роль коммуникативных способностей в профессиональной деятельности, особенности своего поведения.</p> <p>Определять уровень развития эмоционального интеллекта</p>
<p><b>Тема 8</b></p> <p><b>Поведение в конфликтах (1 ч)</b> Типы поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>Конкуренция. Сотрудничество. Избегание.</p> <p>Агрессивное поведение и выбор профессии. Правила поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>Практические работы «Поведение в конфликтах», «Стиль общения».</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «агрессивное поведение», «кувернное поведение», «неуверенное поведение», с правилами поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>Анализировать причины агрессивного поведения.</p> <p>Устанавливать связь между агрессивным поведением и ограничениями в выборе профессий.</p> <p>Выбирать эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях</p>
<p><b>Тема 9</b></p> <p><b>Организаторские способности (1 ч)</b></p> <p>Качества хорошего руководителя. Типы руководителей.</p> <p>Определение организаторских способностей и стиля руководства. Типы организаций по Ф. Лалу.</p> <p>Практические работы «Какой я руководитель?», «Акулы и дельфины»</p>	<p>Знакомиться с качествами хорошего руководителя.</p> <p>Оценивать свои организаторские способности.</p> <p>Различать стили руководства. Осознавать связь стиля руководства и типа организации.</p> <p>Работать в команде</p>
<p><b>Тема 10</b></p> <p><b>Творческие способности (1 ч)</b> Специфика творческих способностей.</p> <p>Различие между «мыслителями» и «художниками».</p> <p>Определение ведущего полушария головного мозга. Приемы активизации работы мозга.</p> <p>Развитие творческих способностей.</p> <p>Практическая работа «Мыслитель или художник?»</p>	<p>Знакомиться с особенностями творческого мышления, различиями между «мыслителями» и «художниками».</p> <p>Осознавать роль творчества в жизни человека, специфику творческих способностей.</p> <p>Использовать приемы активизации мозга.</p> <p>Развивать творческие способности</p>

<p><b>Тема 11</b></p> <p><b>Профессия и здоровье (1 ч)</b></p> <p>Здоровый образ жизни. Медицинские показания и ограничения в выборе профессии.</p> <p>Требования профессий к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда.</p> <p>Связь между характером человека и его здоровьем. Здоровье как фактор успешной карьеры.</p> <p>Практическая работа «Мое здоровье»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятия «медицинские противопоказания». Формировать отношение к своему здоровью как к ресурсу. Определять особенности своего здоровья. Соотносить возможные медицинские противопоказания и ограничения с будущей профессиональной деятельностью. Осознавать возможность ухудшения состояния здоровья из-за профессиональной деятельности</p>
<p><b>Тема 12</b></p> <p><b>Профессионально важные качества (1 ч)</b></p> <p>Уровни профессиональной пригодности. Компетенции.</p> <p>Качества успешного профессионала.</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «профессионально важные качества», «компетенции». Осознавать требования профессии к человеку. Выделять уровни профессиональной пригодности. Оперировать понятием «компетенции»</p>
<p><b>Тема 13</b></p> <p><b>Направленность личности (1 ч)</b></p> <p>Понятие о доминанте. Альтруистическая и эгоистическая доминанта.</p> <p>Жизненные ценности. Что в жизни главное?</p> <p>Уровни морального сознания.</p> <p>Практические работы «Я и другие», «Иерархия жизненных ценностей»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «доминанта», «жизненные ценности». Осознавать роль направленности личности в профессиональной деятельности. Определять свою доминанту. Определять приоритетные ценности в своей жизни. Осуществлять анализ своего обычного поведения</p>
<p><b>Тема 14</b></p> <p><b>Что я знаю о себе (2 ч)</b></p> <p>Окно Джохари. Жизненные стратегии.</p> <p>Соотнесение идеальных и реальных качеств.</p> <p>Соотнесение своих личностных особенностей с требованиями различных профессий.</p> <p>Моделирование будущей профессии на основе результатов самодиагностики.</p> <p>Практическая работа «Я — реальный, Я — идеальный»</p> <p>Кроссворд «Личность и профессия»</p> <p>Проектная работа «Мой профессионально-психологический портрет»</p> <p>Презентация проекта</p>	<p>Знакомиться с основными стратегиями поведения, определяющими жизненную позицию человека. Соотносить свои личностные особенности с требованиями будущей профессии, с требованиями различных профессий. <b>19</b> Прогнозировать профессиональную успешность в предпочтаемых видах деятельности. Систематизировать полученную информацию о своих личностных особенностях и соотносить ее с требованиями будущей профессии. Обобщать результаты самодиагностики по разделу «Личность и профессия»</p>

**Раздел «Профессия и карьера» (20 ч)**

<p><b>Тема 15</b></p> <p><b>Мотивы труда (1 ч)</b></p> <p>Для чего люди работают? Уточнение личных мотивов профессиональной деятельности.</p> <p>Профессиональная и внепрофессиональная мотивация.</p> <p>Конструктивные и деструктивные мотивы труда.</p> <p>Практические работы «За двумя зайцами», «Я — Другой, Карьера — Дело»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «мотивы труда», «конструктивные мотивы труда», «деструктивные мотивы труда», «профессиональная мотивация», «внепрофессиональная мотивация».</p> <p>Классифицировать мотивы труда по различным признакам.</p> <p>Различать профессиональную и внепрофессиональную мотивацию.</p> <p>Определять собственные мотивы труда</p>
<p><b>Тема 16</b></p> <p><b>Потребности человека (1 ч)</b></p> <p>Три главные группы потребностей.</p> <p>Физиологические потребности.</p> <p>Душевные потребности.</p> <p>Духовные потребности.</p> <p>Потребности разумные и неразумные.</p> <p>Практическая работа «Актуальные потребности»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятия «потребности».</p> <p>Осознавать собственные потребности.</p> <p>Контролировать свои потребности</p>
<p><b>Тема 17</b></p> <p><b>Что надо знать о профессиях (1 ч)</b></p> <p>Профессии: прошлое, настоящее, будущее. Разделение труда.</p> <p>Профессии в античные времена и Средние века. Разграничение понятий «профессия», «специальность», «должность». Сколько в мире профессий?</p> <p>Старые и новые профессии.</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «профессия», «специальность», «должность», с историей возникновения профессий.</p> <p>Выделять существенные признаки профессий.</p> <p>Различать понятия «профессия», «специальность», «должность».</p> <p>Участвовать в игре «Аукцион профессий»</p>
<p><b>Тема 18</b></p> <p><b>Классификации профессий (1 ч)</b></p> <p>Развитие представлений о классификации.</p> <p>Классификация профессий по В. Н. Татищеву, Дж. Голланду, Е. А. Климову.</p> <p>Отраслевой принцип классификации.</p> <p>Формула профессии. Моделирование будущей профессии на основе привлекательных объектов, целей, средств и условий труда.</p> <p>Практические работы «Мои профессиональные интересы», «Цели труда»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда».</p> <p>Классифицировать профессии по различным основаниям.</p> <p>Определять свои профессиональные интересы.</p> <p>Моделировать будущую профессию с учетом объектов, целей, средств и условий труда.</p> <p>Уточнять свои профессиональные интересы</p>

<p><b>Тема 19</b></p> <p><b>Социономические профессии (1 ч)</b></p> <p>Объект труда социономических профессий.</p> <p>Группы социономических профессий и пути их получения.</p> <p>Профильные учебные предметы.</p> <p>Требования социономических профессий к человеку</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятия «социономические профессии», со спецификой социономических профессий, с возникновением психологии как науки.</p> <p>Осознавать требования социономических профессий к человеку.</p> <p>Осознавать наличие профессионально важных качеств для работы с людьми.</p> <p>Участвовать в ролевой игре «Оптимисты и скептики»</p>
<p><b>Тема 20</b></p> <p><b>Биономические профессии (1 ч)</b></p> <p>Объекты труда биономических профессий.</p> <p>Группы биономических профессий и пути их получения.</p> <p>Профильные учебные предметы.</p> <p>Требования биономических профессий к человеку.</p> <p>Практическая работа «Интерес к работе с природными объектами»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «биономические профессии», «биосфера», «каннопоцен», со спецификой биономических профессий.</p> <p>Осознавать требования биономических профессий к человеку.</p> <p>Определять наличие профессионального интереса к работе с природными объектами</p>
<p><b>Тема 21</b></p> <p><b>ТехноНомические профессии (1 ч)</b></p> <p>Объекты труда техноНомических профессий. Великие инженеры и их изобретения.</p> <p>Группы техноНомических профессий и пути их получения.</p> <p>Профильные учебные предметы.</p> <p>Требования техноНомических профессий к человеку.</p> <p>Практическая работа «Тест на механическую понятливость»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «техноНомические профессии», «конвергентное мышление», «дивергентное мышление», со спецификой техноНомических профессий.</p> <p>Осознавать требования техноНомических профессий к человеку.</p> <p>Определять технические способности.</p> <p>Формировать представление о технике, изобретениях.</p> <p>Выполнять тест на механическую понятливость</p>
<p><b>Тема 22</b></p> <p><b>СигноНомические профессии (1 ч)</b></p> <p>История письменности и счислений.</p> <p>Объекты труда сигноНомических профессий.</p> <p>Группы сигноНомических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Требования сигноНомических профессий к человеку.</p> <p>Цифровые технологии. Возможности и риски цифровой экономики.</p> <p>Практическая работа «Словесно-логическое мышление»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «сигноНомические профессии», «цифровая экономика», со спецификой сигноНомических профессий.</p> <p>Осознавать требования сигноНомических профессий к человеку.</p> <p>Определять сформированность словесно-логического мышления.</p> <p>Осуществлять проверку словесно-логического мышления</p>

<p><b>Тема 23</b></p> <p><b>Артономические профессии (1 ч)</b> Музы Древней Греции. Объекты труда артономических профессий. Группы артономических профессий и пути их получения.</p> <p>Профильные учебные предметы.</p> <p>Требования артономических профессий к человеку.</p> <p>Практическая работа «Синквейн»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятия «артономические профессии», со спецификой артономических профессий, путями их получения. Осознавать требования артономических профессий к человеку.</p> <p>Осуществлять проверку своих литературных способностей. Принимать участие в викторине «Продолжи цитату»</p>
<p><b>Тема 24</b></p> <p><b>Правильный выбор профессии (1 ч)</b></p> <p>Между «могу», «хочу» и «надо». Цели и средства.</p> <p>Психологическая готовность к выбору профессии. Критерии готовности к выбору профессии. Ситуации выбора профессии.</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «цели» и «средства». Определять психологическую готовность к выбору профессии. Различать понятия «цели» и «средства».</p> <p>Применять навыки целеполагания.</p> <p>Анализировать ситуации выбора профессии</p>
<p><b>Тема 25</b></p> <p><b>Пути получения профессии (3 ч)</b></p> <p>Среднее профессиональное образование.</p> <p>Высшее образование. Физический и умственный труд. Развитие представлений о мотивации.</p> <p>Региональный рынок образовательных услуг.</p> <p>Практическая работа «Внутренняя и внешняя мотивация»</p>	<p>Знакомиться с возможностями получения профессионального образования в своем регионе и за его пределами.</p> <p>Знакомиться со значением понятий «внутренняя мотивация», «внешняя мотивация».</p> <p>Анализировать рынок образовательных услуг, особенности своей мотивации.</p> <p>Выбирать оптимальный способ получения профессии.</p> <p>Встречаться с представителями профессиональных образовательных организаций региона.</p> <p>Посещать дни открытых дверей</p>
<p><b>Тема 26</b></p> <p><b>Современный рынок труда (3 ч)</b></p> <p>Законы рынка труда.</p> <p>Редкие профессии. Массовые профессии.</p> <p>Список наиболее востребованных специальностей Министерства труда и социального развития Российской Федерации.</p> <p>«Атлас новых профессий» Агентства стратегических инициатив.</p> <p>Региональный рынок труда</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «трудоустройство», «рынок труда», «конкурентоспособность», с требованиями регионального рынка труда.</p> <p>Ориентироваться на рынке труда.</p> <p>Проектировать профессиональную карьеру с учетом законов рынка труда, в том числе регионального рынка труда.</p> <p>Встречаться с представителями организаций и предприятий региона.</p> <p>Принимать участие в экскурсиях на предприятия и в организации региона.</p> <p>Встречаться с профессионалами</p>



<p><b>Тема 27</b></p> <p><b>Готовимся к экзаменам (1 ч)</b> Как выбрать предметы для сдачи экзамена? Тревога и тревожность. Психологическая подготовка к экзаменам.</p> <p>Рациональное распределение времени при подготовке к экзаменам. Матрица Эйзенхауэра.</p> <p>Практическая работа «Уровень школьной тревожности»</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятий «тревога», «тревожность», «стресс», «эустресс». Выбирать предметы для сдачи экзаменов. Определять уровень школьной тревожности.</p> <p>Использовать приемы психологической саморегуляции при подготовке к экзамену</p>
<p><b>Тема 28</b></p> <p><b>Что я знаю о профессиях и карьере (3 ч)</b></p> <p>Анкета профессионального самоопределения.</p> <p>Аудит исходного состояния. Достионства. Недостатки. Возможности. Препятствия.</p> <p>Выбор профессии на основе анализа информации о своих личностных особенностях, профессиях, рынке образовательных услуг и рынке труда.</p> <p>Личный профессиональный план и его составление.</p> <p>Практические работы «Анкета профессионального самоопределения», «За и против».</p> <p>Кроссворд «Профессия и карьера».</p> <p>Проектная работа «Мой личный профессиональный план».</p> <p>Презентация проекта</p>	<p>Знакомиться с содержанием понятия «аудит исходного состояния».</p> <p>Обобщать и систематизировать результаты работы с анкетой профессионального самоопределения.</p> <p>Моделировать будущую профессию.</p> <p>Проводить оценку своих ресурсов.</p> <p>Планировать свое профессиональное будущее на основе оценки своих ограничений и возможностей. Составлять личный профессиональный план с учетом информации о своих личностных особенностях, профессиях, рынке образовательных услуг и рынке труда.</p> <p>Оценивать усвоение материала раздела.</p> <p>Выполнять и презентовать проект «Мой личный профессиональный план»</p>