

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
лицей № 1 Тутаевского муниципального района

Согласовано  
на заседании МС  
Протокол №2 от 30.08.2023г.

Утверждено  
приказом директора МОУ лицей №1  
№246/01-09 от 30.08.2023

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Путь в профессию»**

9 класс  
1 час в неделю  
34 часа в год

Автор-составитель:  
Юлия Сергеевна Тедеева,  
педагог — психолог

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Путь в профессию» для девятого класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов, инструктивных и методических материалов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения лицей №1 Тутаевского муниципального района, утверждённая приказом директора от 31.08.2016 года №164а/01-09 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Учебный план МОУ лицей №1 на 2023-2024 учебный год;
- Календарный учебный график МОУ лицей №1 на 2023-2024 учебный год

Данная программа составлена на основании рекомендуемой программы Резапкиной Г.В. «Психология и выбор профессии», 2015 г. Программа предназначена для школьных психологов.

Программа «Путь к профессии» направлена на повышение уровня профессиональной зрелости, т. е. способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Программа разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. Здесь изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

**Основная идея курса:** профессионал - это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Наша цель - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

### **Цель программы:**

актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотношения в процессе профессиональных проб.

**Основные задачи курса:** формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий; ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Предметными** результатами занятий по данному курсу являются:

- устойчивый интерес к предмету «Психология»;
- знание объективных психологических законов;
- освоение важных для старшего подросткового возраста психологических понятий;
- освоение методов и приемов познания себя.

**Учащиеся научатся:**

- понимать значение психологических законов в жизни человека;
- осознавать ценность и уникальность себя, окружающих;
- владеть рефлексией как средством самопознания.

**Метапредметными** результатами изучения курса являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.

**Учащиеся научатся:**

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и оценивать их;
- разбираться в своих чувствах и желаниях;
- различным методам и приемам саморефлексии и адекватного выражения своего эмоционального состояния;
- принимать на себя ответственность за свои поступки.

**Личностными** результатами освоения курса «Психология и Выбор Профессии» являются:

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- осознание себя и своего места в жизни.

**Учащиеся научатся:**

- понимать уникальность и безусловную ценность собственного Я;
- использовать психологические средства для формирования собственной личности;
- использовать полученные навыки самопознания для решения актуальных и перспективных задач своей жизни.

**Формы занятий:**

теоретические беседы, лекции, практические психотехнические упражнения, профориентационные игры, психологические тесты.

**Программа рассчитана на 34 занятия, 1 час в неделю.**

**Содержание разделов курса:**

### **1. Введение в курс программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии».**

Предмет и задачи курса.

**Что я знаю о своих возможностях** (1 четверть):

Изучение интересов и склонностей личности (тест «Карта интересов»), определение понятия «стресс» и его влияния на жизнь человека, способы борьбы со стрессом, изучение способов поведения человека в конфликтных ситуациях (тест Томаса «Поведение в конфликте»), определения уровня самооценки и уровня

притязаний, изучение существующих типов мышления и определение своего ведущего типа мышления, изучение особенностей внимания и памяти человека.

## 2. Что я знаю о профессиях (2 четверть):

Определение особенности понятий «профессия», «специальность», «должность», «вакансия», «квалификация», изучение классификаций профессий (Е.А. Климов), определение профессионального типа личности ( Дж. Голланд «Профессиональная направленность личности»), признаки профессии, определение своего типа профессии, учет интересов и склонностей при выборе профессии.

## 3. Способности и профессиональная пригодность (3 четверть):

Профессионально важные качества человека, определение своих способностей к различным видам профессиональной деятельности: интеллектуальным, предпринимательским, социальным, офисным; изучение общих и специальных способностей, понятие профессиональной пригодности.

## 4. Планирование профессиональной карьеры (4 четверть):

Этапы выбора профессии, основные ошибки в выборе профессии, пути получения профессии, многообразие профессий на рынке труда, изучение схемы анализа профессии, отработка навыков самопрезентации, изучение схемы составления резюме, составление плана дальнейшей профессиональной карьеры, составление профессиограммы «Моя будущая профессия»

### Тематическое планирования

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности
	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс программы «Психология и выбор профессии». Что я знаю о своих возможностях.		
1	Вводное занятие.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профессия». Развитие познавательных интересов, структурирование знаний. Формирование мотивации на самопознание.
2	Самооценка и уровень притязаний	1	Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех. <i>Диагностические процедуры.</i> Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».
3	Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	1	Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность – чувствительность, интроверсия – экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности. <i>Практическая работа.</i> Работа со «словарем профессий».

4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	<i>Диагностические процедуры.</i> Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента». Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния. <i>Практическая работа.</i> Самоанализ эмоциональных состояний. <i>Диагностические процедуры.</i> Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».
5	Стресс и его влияние на человека.	1	Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. <i>Практическая работа.</i> Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов. <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».
6	Мышление. Определение типа мышления.	1	Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно - действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность. <i>Практическая работа.</i> Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Определение ведущего типа мышления».
7	Внимание и память.	1	Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности. <i>Практическая работа.</i> Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры:</i> Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».
8	Уровень внутренней свободы.	1	Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. <i>Практическая работа.</i> Анализ ситуаций. <i>Диагностические процедуры:</i> методика «Уровень внутренней свободы».
9	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1	Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе. <i>Практическая работа.</i> Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.
10	<b>Раздел 2. Что я знаю о мире профессий</b> Классификация профессий. Признаки	1	Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-

	профессии.		человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек-знаковая система» «человек-художественный образ». <i>Практическая работа.</i> Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».
11	Определение типа будущей профессии	1	Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности. <i>Практическая работа.</i> Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий. <i>Диагностические процедуры.</i> Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».
12	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1	Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме. <i>Практическая работа.</i> Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Модификация методики Н.С. Пряжниковой «Формула профессии».
13	Интересы и склонности в выборе профессии	1	Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента. <i>Практическая работа.</i> Анализ возможных направлений профессиональной деятельности. <i>Диагностические процедуры.</i> Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».
14	Определение профессионального типа личности	1	Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям. <i>Практическая работа.</i> Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».
15	Профессионально важные качества	1	Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. <i>Практическая работа.</i> Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».
16	Профессия и здоровье	1	Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда. <i>Практическая работа.</i> Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).
17	Обобщающий урок по	1	Модель будущей профессии. Самоанализ.

	теме «Что я знаю о мире профессий»		<i>Практическая работа.</i> Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.
	<b>Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность</b>		
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков. <i>Практическая работа.</i> Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности. <i>Практическая работа.</i> Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).
20	Способности к профессиям социального типа	1	Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. <i>Практическая работа.</i> Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». <i>Практическая работа.</i> Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».
21	Способности к офисным видам деятельности	1	Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию. <i>Практическая работа.</i> Работа со словарем профессий. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». <i>Практическая работа.</i> Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).
22	Способности к предпринимательской деятельности	1	Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость. <i>Практическая работа.</i> Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. <i>Практическая работа.</i> Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». <i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Стратегия разрешения

23	Артистические способности	1	<p>конфликтных ситуаций».</p> <p>Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария. <i>Практическая работа.</i> Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».</p> <p><i>Диагностические процедуры.</i> Методика «Мыслитель или художник».</p>
24	Уровни профессиональной пригодности	1	<p>Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание – высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).</p>
25	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	<p>Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.</p>
<p><b>Раздел 4.</b> <b>Планирование профессиональной карьеры</b></p>			
26	Мотивы и потребности	1	<p>Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.</p> <p><i>Диагностические процедуры.</i> Методика Головахи «Определение мотивации».</p>
27	Ошибки в выборе профессии	1	<p>Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».</p>
28	Современный рынок труда	1	<p>Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация</p>



			<p>специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».</p>
29	Пути получения профессии	1	<p>Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».</p>
30	Навыки самопрезентации	1	<p>Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».</p>
31	Стратегия выбора профессии	1	<p>Правильный выбор профессии: «хочу» – склонности, желания, интересы личности; «могу» – человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» – потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».</p>
32	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	<p>Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.</p>
33 - 34	Защита проекта «Моя будущая профессия»	2	<p>Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.</p>
		<b>34</b>	

### Список литературы:

1. Овчарова В.Н. Справочная книга школьного психолога. М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.
2. Игры, обучение, тренинг, досуг. М.: Новая школа, 1994.
3. Данилова В. «Как стать собой». Психотехника индивидуальности. Харьков. ИМП «Рубикон» РИП «Оригинал», 1994.
4. Тестирование детей. Автор составитель В. Богомолов. Изд-во «Феникс», 2005.
5. Пряжников Н.С. Профориентация в школе. М: “ВАКО”, 2005
6. Климов Е.А. Как выбирать профессию? — М., 1990.
7. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. — Ростов-на-Дону, 1996.
8. Коломинский Я.Л. Беседы о тайнах психики. — Минск, 1990.
9. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. М: “Тенезис”, 2006
10. Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников. М: ТЦ “Сфера”, 2005
11. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального и личностного самоопределения старшеклассников. М: “Первое сентября”, 2004