

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №22»

Утверждена  
Педагогическим советом школы  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » сентября 2014 г

**Рабочая программа по**  
**элективному курсу**  
(наименование учебного предмета)

**«Моя профессиональная карьера -8 класс**  
(уровень, ступень образования)

**2014-2015 учебный год**  
(срок реализации программы)

**Хакимова Камилла Самигулловна**  
(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

г. Нижневартовск  
2014 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Твоя профессиональная карьера» составлена на основе программы Резапкиной Г.В. «Программа предпрофильной подготовки» и в соответствии с использованием учебного пособия «Твоя профессиональная карьера» под редакцией Чистяковой С.Н. и Шаповаловой Т.И.

Данный курс состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическая включает изучение «образа «Я», мира труда и профессий. Практическая часть представляет собой профессиональные пробы по всем сферам профессиональной деятельности. Общее количество часов, отводимое на курс – 34 часа.

Распределение времени на изучение отдельных частей курса является примерным и может изменяться в зависимости от конкретных особенностей региона.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы. Изучение отдельных разделов курса предусматривает экскурсии на различные предприятия, в учреждения, кооперативы, объединения, концерны, учебные заведения.

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы, демонстрация кино-видеофильмов, семинары, описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий, составление и решение профориентационных кроссвордов и др.

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений. Проводимые одновременно с изучением курса профессиональные пробы дают им возможность углубить и закрепить полученные знания и умения. Школьники приобретают практический опыт работы по конкретной профессии и на основании этого определяют путь дальнейшего профессионального обучения.

Большое значение имеют профессиональные пробы. Профессиональная проба- это завершённый вид учебно-трудовой, познавательной деятельности учащихся, имеющей профессиональную направленность

Основные задачи программ профессиональных проб – ознакомление учащихся с группой родственных или смежных профессий, содержанием, характером и условиями труда рабочих (инженеров) различных отраслей народного хозяйства;

Формирование допрофессиональных знаний, умений, навыков, опыта практической работы в конкретной профессиональной деятельности, оказание школьникам помощи в профессиональном самоопределении.

В процессе профессиональных проб развивается интерес к конкретной профессиональной деятельности, проверяется готовность к самостоятельному, сознательному обоснованному выбору профессии.

Профессиональные пробы проводятся параллельно с изучением теоретической части курса. В соответствии с календарно- тематическим планом в 8 классах предусматривается серия проб по пяти профессиональным сферам, включающим пять типов профессий: «человек-человек», «человек – техника», «человек-художественный образ», «человек - знаковая система», «человек-природа». Всего в рамках курса планируется провести пять профессиональных проб, продолжительность каждой из которых ориентировочно составляет 3-4 ч учебного.

Для развития у школьников познавательных интересов, расширения профессионального кругозора должна быть предусмотрена самостоятельная внеурочная деятельность: работа с литературой, в кружках, подготовка рефератов, анализ содержания труда рабочих, выполнение индивидуальных творческих заданий, общественно полезного, производительного труда и др.

**Учащиеся 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.

**Учащиеся 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.

**Учащиеся 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 пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

## Учебный план 8 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		теория	пр. пробы
	<b>Образ «Я» 8 класс</b>		
	<b><i>Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии</i></b>	<b>20</b>	<b>6</b>
1.	Вводное занятие	1	
	Внутренний мир человека и возможности его познания	2	
2.	Многообразии мира профессий. Представление о себе и проблема выбора профессии	1	
3.	Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»)	2	
4.	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Профессиональная проба	1	1
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Профессиональная проба	1	1
6.	Социальные проблемы труда («надо»). Профессиональная проба	2	1
7.	Содержание и характер труда. Процесс и условия труда. Профессиональная проба	2	1
8.	Социально-психологический портрет современного профессионала. Анализ профессий. Профессиограммы.	4	1
9.	Основные признаки профессиональной деятельности. Классификация профессий. Профессиональная карьера и здоровье.	1	1
	<b><i>Психические особенности личности</i></b>	<b>8</b>	<b>3</b>
10.	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Профессиональная проба	2	1
11	Темперамент в профессиональном становлении личности. Профессиональная проба	2	1
12.	Ведущие отношения личности и типы профессий.	2	
13.	Эмоциональные состояния личности. Волевые качества личности. Профессиональная проба	1	1
14.	Проектная работа	1	
	<b>Всего за год</b>	<b>34</b>	

### Теоретические занятия 8 класс

#### 1. Вводное занятие – 1 час

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера».

Практическая работа. Знакомство с дневником выбора профессии.

#### 2. Внутренний мир человека и возможности его познания – 2 часа

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренней психологический мир человека.

Методы изучения личности. Практическая работа. Составление «дерева» психологических качеств личности.

### **Многообразие мира профессий – 1 час**

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. Сочинение «Профессия, которая мне нравится».

### **Представление о себе и проблема выбора профессии – 1 час.**

«Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

Диагностические процедуры. Изучение уровня самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн;

Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «Я» в глазах другого); Игра «Чемодан хороших качеств»; Сочинение «Я в 2028 году»; Игра с элементами социально-психологического тренинга «Чемодан хороших качеств»; Уверенное, неуверенное поведение, зависимость от самооценки и стиль поведения человека. Влияние самооценки на судьбу человека. Упражнение «Напиши мне на спине» Обсуждение.

### **3. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо») – 2 часа.**

«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах. (Три кита выбора) Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности.

Личный профессиональный план.

Практическая работа. Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответственным группам (предлагается перечень профессий).

Упражнение «Рейтинг ошибок». Обсуждение. Притча «Три каменщика»

Диагностические процедуры ДДО Климова

### **6. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу») – 1 час.**

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы.

Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры методика «Профиль» Г.В.Резапкиной

Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы. Упражнение «Состязание мотивов»

### **7. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») – 1 час.**

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.

Практическая работа. Знакомство с описаниями профессий.

Развивающие процедуры упражнение. Игра с элементами социально-психологического тренинга «Снятие внутренних ограничений» Обсуждение.

## **8. Социальные проблемы труда («надо») – 3 час.**

### **8.1. Разделение труда (1 час)**

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций.

Профессионализация. Специализация. Квалификация.

Развивающие процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?». Игра с элементами социально-психологического тренинга «Продолжение сказки про зайца» («хочу» - «могу»-«надо») Обсуждение.

### **8.2. Содержание и характер труда (1 час).**

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда. Понятие комфорта каждого человека.

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

Притча «Путь жизни».

### **8.3. Процесс и условия труда (1 час).**

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

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

## **9. Социально-психологический портрет современного профессионала – 1 часа.**

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений.

Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия». Навыки самопрезентации. Успешные люди мира. 24 качества успешного человека. Притча «Будьте сами светом для себя»

## **10. Анализ профессий – 1 час.**

### **10.1. Основные признаки профессиональной деятельности (1 час).**

Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда.

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Конкурс «Угадай профессию».

Развивающие процедуры упражнение «Самая, самая.....»

### **10.2. Классификация профессий (1 час).**

Способы классификации профессий.

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

Практическая работа. Составление формул профессий.

## **11. Здоровье и выбор профессии – 1 час.**

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.

Диагностические процедуры методика «Мое здоровье»

## **12. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности – 2 часа.**

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. Стрессы и их значение в жизни человека.

Диагностические процедуры. Теппинг – тест И.Н Ильина

### **13. Темперамент в профессиональном становлении личности – 2 часа.**

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.

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявления темперамента в профессиональных ситуациях».

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях. Притча «Характер»

### **14. Ведущие отношения личности и типы профессий – 2 часа.**

Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией).

Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения).

Отношение к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания.

Отношение к предметному миру.

Диагностические процедуры. Методика Потребность в общении»

Развивающие процедуры. Деловая игра «Модель идеального города». Притча «Сила комара»

### **15. Эмоциональные состояния личности – 2 часа.**

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

Диагностические процедуры. Тест эмоций (модификация теста Баса-Дарки) Г.В Резапкиной.

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения. Игра с элементами социально-психологического тренинга «Игра в лотерею» (рука судьбы или случайный выбор профессии)

### **16. Волевые качества личности – 1 час.**

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.

Примечание: расценовка тем является примерной и может быть изменена.



## Библиографический список

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е.Г.Трошихиной. - СПб.: Речь, 2001.
2. Евтихов О.В. Трепашко Т.В. «Грааль мудрости» СПб «Речь» 2005;
3. Леонардо да Винчи «Сказки, легенды, притчи» М. «Амрита-Русь»2007
4. Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи...: Методические разработки социально-психологических тренингов. М.: Новая школа, 1996.
5. Резапкина Г.В. «Программа предпрофильной подготовки» М. «Генезис»2005
6. Тюшев.Ю.В. «Выбор профессии: тренинг для подростков» «Питер»2006.
- 7.Под редакцией Чистяковой С.Н. Шаповаловой Т.И. учебник «Твоя профессиональная карьера» Москва «Просвещение» 2005