

**ПРОГРАММА КУРСА «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ»  
для учащихся 8–9 классов  
организаций основного общего образования ПМР**

*Утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения ПМР  
от 30 июня 2015 года*

ГОУ ДПО «ИРОиПК»

2015

Составители:

*Т.Л. Яковишина, науч. сотрудник НМЦ ИРО ГОУ ДПО «ИРОиПК»;*

*Т.С. Левченко, педагог-психолог первой квалиф. категории МОУ «Тираспольская средняя школа №9».*

Научный руководитель:

*Л.В. Скитская, канд. пед. наук, и.о. проректора по научной работе ГОУ ДПО «ИРОиПК».*

Рецензенты:

*А.А. Ткачук, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой ПМНО ПГУ им. Т.Г. Шевченко;*

*Л.Д. Сергейко, преподаватель спецдисциплин высшей квалиф. категории МУ НПО «ТМУПК».*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы «Профориентация» предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также помочь им сориентироваться в планах на будущее.

На изучение курса выделяются 68 часов (34 часа в 8 классе и 34 часа в 9 классе). При этом 70% учебного времени отводится на теоретические и 30% — на практические занятия. Изучение курса завершается выполнением и защитой творческого проекта.

**Актуальность программы.** Данный курс способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в мире профессий и специальностей, поможет им в выборе будущей деятельности.

**Целью** программы является оказание психологической помощи старшеклассникам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе с учётом профиля обучения на ближайшие годы, а затем профессии.

**Задачи** реализации курса состоят в том, чтобы учащиеся:

- составили целостное представление о мире профессий; освоили понятия, характеризующие профессиональную деятельность человека;
- исследовали собственные познавательные интересы, склонности, способности;
- определили пути и способы развития познавательных и личностных возможностей в системе образовательной подготовки к будущей профессии.

**Методы** ведения занятий выбирались, исходя из их выраженной практической направленности. Перечень методов работы на занятиях включает, кроме информирования, применение диагностических методик, дискуссию, ролевое проигрывание, психотехнические приёмы. В процессе преподавания курса используются разнообразные формы организации занятий: индивидуальные и групповые беседы, тестирование, ролевые игры, творческие этюды, деловые игры.

### ***Формы контроля***

Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, ведение рабочей тетради в 8 классе «Основы профессионального самоопределения» и заполнение дневника самонаблюдения в 9 классе «Моя профессиональная карьера», выполнение домашних заданий, арт-рефлексии, рефлексии с использованием техники «Письмо себе, любимому».

Программой в 8 и 9 классах предусматривается выполнение и защита творческого проекта «Мой выбор» (в 8 классе) и «Я в мире профессий» (в 9 классе). Проект должен отражать теоретическую и практическую части программы.

### ***Примерный перечень формируемых знаний и умений***

*Учащиеся должны знать:*

— значение профессионального самоопределения, требования к составлению 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 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;

— преодолевать барьеры общения, стереотипы поведения, распознавать манипуляции; развитие умения адекватного использования невербальных и вербальных средств выразительности в процессе общения;

— ставить перспективные цели и планировать способы их достижения; развитие умений презентовать себя и свою деятельность в рамках разработанных проектов; формирование уверенного поведения в ситуациях профессиональных проб;

— пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

#### ***Учебно-методическое сопровождение программы:***

— тетрадь по курсу «Основы профессионального самоопределения» (для учащихся 8 класса);

— сборник инструкций к тетради обучающихся по курсу «Основы профессионального самоопределения» (для учителя);

— дневник самонаблюдения в 9 классе «Моя профессиональная карьера».

#### ***Оборудование:***

— мультимедийный проектор;

— компьютер;

— магнитофон;

— наглядные пособия: карты, схемы, иллюстрации.

### **Основные понятия курса**

***Психологическая готовность подростка к вступлению во взрослую жизнь*** — наличие способностей и потребностей, которые позволят подростку с возможной полнотой реализовать себя в обществе, в труде, в будущей семейной жизни. Это, во-первых, потребность в общении и владении способами его построения; во-вторых, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, что выступает в виде сложившихся основ научного и общественного мировоззрения, а также развитой рефлексии, с помощью которой

обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе; в-третьих, владение трудовыми навыками, позволяющими включиться в производственную деятельность, осуществляя ее на творческих началах.

**Самооценка** — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят его взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

**Самоопределение личности** — самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

**Личностное самоопределение** — это определение себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев становления личности и дальнейшая действенная реализация себя на основе этих критериев. Личностное самоопределение формируется раньше профессионального, на основе личностного самоопределения складываются требования к профессии.

**Профессиональное самоопределение** — поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также — нахождение смысла в самом процессе самоопределения.

**Самосознание** — осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

**Общение** — обмен информацией между людьми, их взаимодействие.

**Сотрудничество** — стремление человека к согласованной, слаженной работе с людьми. Готовность поддержать и оказать помощь им.

**Коммуникативная сфера личности** — сообщение информации как передача интеллектуального содержания; ориентирована на совместное постижение предмета и формирование новых приемов и способов общения и поведения.

**Коммуникативные способности** — индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми.

**Коммуникативная компетентность** — соответствие коммуникативного поведения данной ситуации и его эффективность.

**Эмпатия** — переживание чувств, мыслей или установок другого человека.

В качестве особых форм эмпатии выделяют *сопереживание* — переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и *сочувствие* — переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

**Рефлексия** — процесс самопознания человеком внутренних психических актов и состояний.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Количество часов
<b>Часть I. Профориентация и основы социализации личности 8 класс</b>	
<b>Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения (6 ч)</b>	
Введение в курс «Основы профессионального самоопределения»	1
Основы жизненного и профессионального самоопределения. Смысл и цель жизни человека	1
Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития	1
Значение, ситуация и правила выбора профессии	1
Типичные ошибки при выборе профессии	1
Творческий проект «Мой выбор». Сущность и структура	1
<b>Раздел 2. Мир труда и профессий (6 ч)</b>	
Профессия и специальность: происхождение и сущность	1
Многообразие мира труда	1
Классификация профессий. Формула профессии	1
Профессиональная деятельность и карьера человека	1
Рынок труда и его требования к профессионалу	1
Диагностика по теме «Мир труда и профессии»	1
<b>Раздел 3. Человек и профессия (11 ч)</b>	
Профессионально важные качества личности	1
Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии	1
Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении	1
Особенности психических процессов и выбор профессии	1

Тема	Количество часов
Темперамент и выбор профессии	1
Характер и выбор профессии	1
Роль способностей в профессиональной деятельности	1
Тип личности и выбор профессии	1
Здоровье и выбор профессии	1
Профессиональная пригодность и самооценка	1
Диагностика по теме «Человек и профессия»	1
<b>Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (11 ч)</b>	
Анализ профессиональной деятельности	1
Профессиональные пробы и творческие проекты	1
Профильное обучение, предпрофильная подготовка	1
Пути получения профессионального образования	1
Профессиональная консультация (экскурсии на предприятия, в центр занятости)	2
Профессиональное саморазвитие и самовоспитание	1
Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление	2
Деловая игра «Мой выбор»	1
Итоговое занятие «Я и мир профессий»	1
<b>Всего</b>	<b>34</b>
<b>Часть II. Я и моя профессия</b>	
<b>9 класс</b>	
<b>Раздел 1. Я познаю себя (10 ч)</b>	
Знаете ли вы себя?	1
Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий	1
Понятие о личности	1
Ценностные ориентации личности	1
Характер	1
Потребности человека	1
Мышление	1
Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия	3
<b>Раздел 2. Я и другие (7 ч)</b>	
Защита от манипуляций	4
Эмоции, мимика и жесты	1
Конструктивное взаимодействие	1
Умение понимать других	1



Тема	Количество часов
<b>Раздел 3. Я и профессия (17 ч)</b>	
Что такое профессия?	1
Интересы и выбор профессии	1
Склонности и профессиональная направленность	1
Как достичь успеха в профессии?	1
Профессиональные роли	1
Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий	2
Уверенность. Саморегуляция	1
Рынок труда. Резюме. Собеседование	2
Защита творческого проекта «Я в мире профессий»	2
Информационная работа	5
<b>Всего</b>	<b>34</b>
<b>ИТОГО по курсу «Профориентация»</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Часть I. Профориентация и основы социализации личности

#### 8 класс

#### Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения

##### **Занятие 1. Введение в курс «Основы профессионального самоопределения» (1 ч)**

Цели и задачи курса. Содержание и специфика занятий. Структура, порядок выполнения и защиты творческого проекта «Мой выбор». Литература по курсу.

*Практическая работа.* Составление словаря к уроку.

##### **Занятие 2. Основы жизненного и профессионального самоопределения. Смысл и цель жизни человека (1 ч)**

Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысл и цель жизни человека.

Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии.

*Практическая работа.* Выписать в тетрадь опорные понятия. Сформулировать и записать в тетрадь смысл и цель своей жизни. Проведение дидактической игры «Эпитафия».

### **Занятие 3. Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития (1 ч)**

Компоненты процесса профессионального самоопределения: трудолюбие, интерес к работе, потребность в профессиональном самоопределении, профессиональный интерес, склонность, профессиональный идеал, мотивы выбора профессии, профессиональное самопознание, профессиональное призвание. Показатели профессионального самоопределения: мечта о профессии, профессиональное намерение, профессиональное стремление.

Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.

*Практическая работа.* Выписать в тетрадь опорные понятия. Выписать в тетрадь и осмыслить высказывание Г.К. Жукова: «Далеко в жизни уходит тот, кто идет к твердо избранной цели. Найди в молодости свою профессию, определи жизненную дорогу и иди по ней упорно к намеченной цели — тогда удастся у тебя жизнь».

### **Занятие 4. Значение, ситуация и правила выбора профессии (1 ч)**

Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии: «Хочу–Могу–Надо». Требования к выбору профессии. Условия оптимального (правильного) выбора профессии. Правила выбора профессии. Пути приобретения профессии.

*Практическая работа.* Записать в тетрадь опорные понятия и правила выбора профессии. Проведение диспута «Кем быть?». Выявление профессиональных интересов по методике «Карта интересов».

## **Занятие 5. Типичные ошибки при выборе профессии (1 ч)**

Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий. Незнание правил выбора профессий. Незнание себя.

*Практическая работа.* Решение ситуаций выбора профессий. Заполнить таблицу.

<b>Незнание мира профессий</b>	<b>Незнание себя</b>	<b>Незнание правил выбора профессии</b>
Устаревшие представления о характере труда и условиях труда в конкретных профессиях	Необъективная оценка своих возможностей	Отождествление учебного предмета с профессией
Предубеждения в отношении престижности профессии	Неумение соотнести свои способности с требованиями профессии	Перенос отношения к человеку на профессию
		Выбор профессии «За компанию»
		Неумение определить пути приобретения профессии

## **Занятие 6. Творческий проект «Мой выбор». Сущность и структура (1 ч)**

Сущность проекта. Цель проектирования. Виды проектов. Цель, задачи и компоненты проекта «Мой выбор». Основные разделы проекта: обоснование профессии, профессиограмма профессии, профессиональная проба, профессиональная пригодность, профессиональное намерение и карьера, план подготовки к приобретению профессии, готовность к профессиональному самоопределению, литература.

*Практическая работа.* Запись в тетради основных понятий.

## **Раздел 2. Мир труда и профессий**

### **Занятие 7. Профессия и специальность: происхождение и сущность (1 ч)**

Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное,

специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность». Основные характеристики профессий.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь основных опорных понятий. Проведение дидактической игры «Профессия, должность, специальность» и викторины «Кто больше знает профессий». Упражнение «Цепочка профессий».

### **Занятие 8. Многообразие мира труда (1 ч)**

Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средство труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сферы материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.

*Практическая работа.* Записать основные понятия. Заполнить таблицу.

<b>Позиции</b>	<b>Содержание</b>
Моя будущая профессия	
Сфера экономики	
Отрасль экономики	
Сектор экономики	

### **Занятие 9. Классификация профессий. Формула профессии (1 ч)**

Способы классификации профессий, их достоинства и недостатки. Классификационные признаки. Классификация профессий Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессий. Отделы профессий. Группа профессий. Формула профессии и ее роль в процессе подготовки учащихся к профессиональному самоопределению.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь основных понятий. Дидактическая игра «Классификация профессий». Определение школьниками формулы своей будущей профессии.

## **Занятие 10. Профессиональная деятельность и карьера человека (1 ч)**

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Виды профессиональной этики. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.

*Практическая работа.* Записать в тетрадь опорных понятий. Заполнить таблицу.

<b>Позиции</b>	<b>Содержание</b>
Моя будущая профессия	
Цель деятельности	
Задачи деятельности	
Предмет труда	
Средства труда	
Результаты труда	
Требуемый уровень образования	
Возможности профессионального роста (разряд, класс, категория, звание)	
Возможная заработная плата	

## **Занятие 11. Рынок труда и его требования к профессионалу (1 ч)**

Сущность рынка труда и принципы его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда города или района ПМР.

*Практическая работа.* Записать в тетрадь опорные понятия. Изложить в тетради сведения о личностных и профессиональных качествах профессионального идеала, который можно считать образцом для подражания в будущей профессиональной деятельности.

## **Занятие 12. Диагностика по теме «Мир труда и профессии» (1 ч)**

*Практическая работа.* Работа с тестами, дидактические игры «Профессия на букву», «А вот и я!».

### Раздел 3. Человек и профессия

#### Занятие 13. Профессионально важные качества личности (1 ч)

Сущность и структура профессионально важных качеств человека. Направленность личности, показатели профессиональной направленности. Ориентация на группу родственных профессий. Профессиональное призвание. Знания, умения, навыки. Типологические особенности человека. Общие, особенные и специфические профессионально важные качества личности.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнение таблицы.

Профессиональные качества, необходимые для овладения выбранной мною профессией		
Общие	Особенные	Специфические

#### Занятие 14. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии (1 ч)

Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Определение склонностей школьников к сфере профессиональной деятельности (методика ОПГ) и мотивов выбора будущей профессии (анкета мотивов выбора профессии).

#### Занятие 15. Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении (1 ч)

Ценностная ориентация как избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его убеждений, установок и предпочтений. Система ценностных ориентаций, виды ценностей.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Определение ценностей школьников с помощью методики «К чему стремятся люди в жизни».

## **Занятие 16. Особенности психических процессов и выбор профессии (1 ч)**

Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Определение особенностей познавательных психических процессов и эмоционально-волевой сферы школьников по различным методикам.

## **Занятие 17. Темперамент и выбор профессии (1 ч)**

Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности. Положительные и отрицательные характеристики различных типов темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности человека.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Определение типа темперамента школьников по методике Айзенка.

## **Занятие 18. Характер и выбор профессии (1 ч)**

Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной собственности. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Определение особенностей характера по методике «Мой характер».

## **Занятие 19. Роль способностей в профессиональной деятельности (1 ч)**

Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность, способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка

формирования и развития способностей. Способности и выбор профессии. Типы профессий и специальные способности.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление склонностей и способностей учащихся при помощи методики «КОС» и «Определение склонностей».

## **Занятие 20. Тип личности и выбор профессии (1 ч)**

Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей: реалистический (практический), интеллектуальный, артистический, социальный, предприимчивый (предпринимательский), конвенциональный (упорядочивающий); предпочитаемые сферы деятельности. Взаимоотношения типов людей: схожие и противоположные типы. Тип личности и профессиональная деятельность.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление типа личности по методике Дж. Холланда.

## **Занятие 21. Здоровье и выбор профессии (1 ч)**

Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессий по степени их влияния на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление школьниками особенностей своего здоровья по методике «Карта здоровья».



## **Занятие 22. Профессиональная пригодность и самооценка (1 ч)**

Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. «Образ–Я» как система представлений о себе. Структура «Образ–Я»: знания о себе, оценка себя, умение управлять собой. Реальное «Я», идеальное «Я», «Я» – глазами других людей. «Я–концепция» как динамическая система представлений человека о самом себе. Самооценка как компонент «Я–концепций». Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Выявление по различным методикам профессиональной пригодности школьников к предполагаемым видам деятельности. Выявление уровня самооценки школьников при помощи методики «Уровень самооценки».

## **Занятие 23. Диагностика по теме «Человек и профессия» (1 ч)**

*Практическая работа.* Работа с тестами. Дидактические игры «Автопортрет», «Звездный час».

## **Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении**

### **Занятие 24. Анализ профессиональной деятельности (1 ч)**

Источники информации о профессиях. Сущность, назначение и структура профессиограммы. Психограмма как составная часть профессиограммы. Роль профессиограмм и психограмм в подготовке учащихся к профессиональному самоопределению.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с профессиограммами различных профессий. Разработка профессиограммы предполагаемой профессии. Упражнение «Самая, самая...».

## **Занятие 25. Профессиональные пробы и творческие проекты (1 ч)**

Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении. Содержание профпроб по типам профессий. Этапы выполнения и уровни сложности профпроб. Аспекты профпроб: технологический, ситуативный, функциональный. Индивидуальные и групповые профпробы. Анализ и оценка выполненных профессиональных проб.

Сущность и классификация творческих проектов. Требования к творческим проектам. Этапы выполнения творческих проектов.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Дидактическая игра «Человек–профессия». Игровые упражнения «Кто есть кто», «Спящий город».

## **Занятие 26. Профильное обучение, предпрофильная подготовка (1 ч)**

Цель, задачи и содержание профильного обучения старшекласников. Структура содержания профильного обучения: базовые предметы, профильные предметы, курсы по выбору. Профили обучения. Цели и задачи предпрофильной подготовки выпускников основной школы. Компоненты предпрофильного обучения: краткосрочные курсы по выбору, профессиональная информация, профессиональная консультация и диагностика.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий.

## **Занятие 27. Пути получения профессионального образования (1 ч)**

Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального образования. Уровни профессионального образования: начальное, среднее, высшее, послевузовское. Профессиональное образовательное учреждение. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, институт, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий, видов учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования. Ознакомление с профессиональными учебными заведениями ПМР. Дидактическая игра «Пять шагов».

### **Занятия 28–29. Профессиональная консультация (экскурсии на предприятия, в центр занятости) (2 ч)**

Сущность, цель, задачи профессиональной консультации. Виды и задачи профессиональной консультации. Формы проведения профессиональных консультаций. Подготовка учащихся к профессиональной консультации.

*Практическая работа.* Составление отчета об экскурсии. Составление перечня вопросов к профконсультантам.

### **Занятие 30. Профессиональное саморазвитие и самовоспитание (1 ч)**

Человеческие ресурсы. Виды возможностей человека: интеллектуальные, физические, специальные. Профессиональное саморазвитие: сущность, способы и приемы саморазвития человеком своих профессионально важных качеств. Профессиональное самовоспитание. Методы профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Составление школьниками плана подготовки к приобретению профессии.

### **Занятия 31–32. Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление (2 ч)**

Цель и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проект.

*Практическая работа.* Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с примерами творческих проектов «Мой выбор», выполненных учениками предыдущих классов. Выполнение и оформление проекта. Заполнение карты готовности к профессиональному самоопределению.

### **Занятие 33. Деловая игра «Мой выбор» (1 ч)**

Защита творческих проектов. Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри. Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимися пояснительной записки и результатов профессиональных проб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.

*Практическая работа.* Представление и защита проектов. Упражнение «Подарок».

### **Занятие 34. Итоговое занятие «Я и мир профессий»**

*Практическая работа.* Моделирование вариантов поведения в проблемных ситуациях.

## **Учебно-методическая литература**

### *Литература для педагога*

1. Введение в мир профессий. Классные часы, игры, конкурсы // Авт.–сост.: О.Е. Багрова, Н.Г. Федоркина, И.Г. Смирнова, Г.П. Попова. — Волгоград: Учитель, 2009.
2. **Немов Р.С.** Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — В 3 кн.: кн.1. Общие основы психологии. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
3. **Овчаров Р.В.** Справочная книга школьного психолога. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.
4. Школа и выбор профессии / Под ред. В.А. Полякова, С.Н. Чистяковой, Г.Г. Агаповой. — М.: Педагогика, 1987.
5. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Э.М. Митиной. — М., 2003.
6. **Шваб Е.Д.** Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (Я в мире профессий). — Волгоград: Учитель, 2007.
7. **Резапкина Г.В.** Я и моя профессия // Школьный психолог.

8. **Климов Е.А.** Образ мира в разнотипных профессиях. — М.: МГУ, 1995.
9. **Климов Е.А.** Развивающийся человек в мире профессий. — Обнинск, 1993.
10. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / Под ред. А.Ф. Кудряшова. — Петрозаводск, 1992.
11. **Прошицкая Е.Н.** Выбирайте профессию. — Просвещение, 1991.
12. **Пряжников Н.С.** Профессиональное и личностное самоопределение, — М.; Воронеж: МОДЭК, 1996.

#### *Литература для учащихся*

1. **Климов Е.А.** Как выбирать профессию: Кн. для учащихся. — 2-е изд. доп. и дораб. — М.: Просвещение, 1990.
2. Моя профессиональная карьера: Пособие для учащихся. — М., 1993.
3. Энциклопедия для детей: Выбор профессии / Ред. Е. Ананьева; отв. ред. В. Белоусова. — М.: Аванта, 2003.

## **Часть II. Я и моя профессия**

### **9 класс**

#### **Раздел 1. Я познаю себя (10 ч)**

**Занятие 1. Знаете ли вы себя? (1 ч).** Знакомство, диагностика ожиданий, обсуждение целей и задач, информирование о науке психологии.

*Практическая работа.* Тест «Довольны ли вы собой?».

**Занятие 2. Что такое тренинг? Правила тренинговых занятий (1 ч).** Обсуждение определения и функций тренинга, правил тренинговых занятий.

*Практическая работа.* Техника «Письмо себе, любимому».

**Занятие 3. Понятие о личности (1 ч).** Знакомство с понятиями «личность», «индивидуальность».

*Практическая работа.* Тест «Что вы за птица?».

**Занятие 4. Ценностные ориентации личности (1 ч).** Понятие «ценности».

*Практическая работа.* Опросник «Как поживаешь?».

**Занятие 5. Характер (1 ч).** Определение характера, «Притча о каменотесе, который хотел себе другой жизни».

*Деловые игры* «Качества» и «Черты характера».

**Занятие 6. Потребности человека (1 ч).** Устное сочинение «Не от своего лица» (карточки), понятие о потребностях («мозговой штурм»).

*Творческое задание по группам.* «Пирамида» потребностей А. Маслоу, презентация работ.

**Занятие 7. Мышление (1 ч).** Определение понятия «мышление», виды мышления.

*Практическая работа.* Тест «Художник или мыслитель?», упражнение «Способы применения предметов».

**Занятия 8–10. Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия (3 ч).** Определение каналов восприятия информации человеком: «аудиальный канал», «визуальный канал», «кинестетический канал».

*Практическая работа.* Выявление ведущего канала восприятия, характеристика человека, у которого тот или иной канал является ведущим, закрепление знаний в практических упражнениях.

## **Раздел 2. Я и другие (7 ч)**

**Занятия 11–14. Защита от манипуляций (4 ч).** Понятие, цель, свойство, виды манипуляций, примеры манипуляций, принципы самоконтроля.

*Практическая работа.* Тест «Насколько вы проницательны?», ролевые игры на проработку возможных действий при обнаружении манипуляций, тест «Способность воздействовать на окружающих».

**Занятие 15. Эмоции, мимика и жесты (1 ч).** Понятия: «эмоции», «интуиция», «наблюдательность», «ощущения», «восприятие», выполнение задания «Понимаете ли вы язык мимики?», понятие «жест», виды жестов.

*Практические задания* на развитие умения понимать «язык жестов».

**Занятие 16. Конструктивное взаимодействие (1 ч).** Понятия: «конструктивное взаимодействие», «деструктивное взаимодействие».

*Практическая работа.* Тест «Ваш стиль общения», разработка алгоритма успешного собеседника.

**Занятие 17. Умение понимать других (1 ч).** Дискуссия о значении визуального контакта в процессе общения, техника «Письмо себе, любимому».

*Практическая работа.* Рефлексия по курсу в форме мини–сочинения на тему «Что я знаю о себе».

### **Раздел 3. Я и профессия (17 ч)**

**Занятие 18. Что такое «профессия»? (1 ч).** Знакомство с понятиями «профессия», «специальность».

*Практикум.* Классификация типов профессий по Е.А. Климову.

**Занятие 19. Интересы и выбор профессии (1 ч).** Знакомство с понятием «интерес» («мозговой шторм»).

*Практическая работа.* Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда.

**Занятие 20. Склонности и профессиональная направленность (1 ч).** Знакомство с понятиями «склонность», «профессиональная направленность». Повторение классификации типов профессий по Е.А. Климову.

*Практическая работа.* Опросник Е.А. Климова «ДДО».

**Занятие 21. Как достичь успеха в профессии? (1 ч).** Работа со слагаемыми выбора профессии: «Хочу», «Могу», «Надо». Дискуссия на тему «Качества личности, способствующие успеху».

## **Занятие 22. Профессиональные роли (1 ч)**

*Практическая работа.* Профориентационная игра «Три судьбы». Обсуждение таких характеристик человека, как «труженик», «лентяй», «бездарность».

**Занятия 23–24. Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий («Человек–человек», «Человек–техника», «Человек–знаковая система», «Человек–художественный образ», «Человек–природа») (2 ч).** Введение понятий «профессионально важные качества» (ПВК), «психограмма». Знакомства с ПВК для людей, выбирающих профессию соответственно классификации типов профессий по Е.А. Климову.

*Практическая работа.* Изучение методики «Логическое мышление», «Вербальная память». Самостоятельная работа в дневнике самонаблюдений «Мой мир».

**Занятие 25. Уверенность. Саморегуляция (1ч).** Обсуждение по теме «Что дает человеку умение расслабляться».

*Практическая работа.* Обучение выполнению упражнений, направленных на восстановление дыхания; на воссоздание образов–ресурсов, способствующих снятию телесного напряжения, телесному расслаблению и мобилизации мышления. Обмен опытом «Способы снятия напряжения».

**Занятия 26–27. Рынок труда. Резюме. Собеседование (2 ч).** Знакомство с требованиями рынка труда, правилами самопрезентации. Варианты «заманчивых» предложений на рынке труда: «почтовая пирамида», «сизифов труд», «домашний офис», «испытательный срок». Введение понятий «резюме», «собеседование».

*Практическая работа.* Составление резюме, проведение собеседования.

**Занятия 28–29. Защита творческого проекта «Я в мире профессий» (2 ч).**

*Практическая работа.* Представление различных форм разработанных участниками курса творческого проекта по теме «Я в мире профессий». Интерактивная игра «Мой профессиональный выбор».

**Занятия 30–34. Информационная работа (5 ч).** Организация экскурсий в центр занятости, на предприятия, фирмы. Посещение среднеспециальных, высших образовательных учреждений в Дни открытых дверей. Проведение встреч с людьми тех профессий, которые наиболее привлекательны для обучающихся.



## Список литературы

### *Теоретический блок*

1. **Гинзбург М.Р.** Психологическое содержание жизненного поля старшего подростка // Мир психологии и психология в мире. — 1995.
2. **Кон И.С.** Психология ранней юности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1989.
3. **Немов Р.С.** Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — 4-е изд. — М.: ВЛАДОС, 2000.
4. **Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю.** Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2001.
5. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др. / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Международная академия, 1995.

### *Практический блок*

1. **Гонохова Т.** Трудно быть собой. Уроки психологии в старших классах // Школьный психолог, 2003, №41, 42.
2. **Лидерс А.Г.** Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004.
3. Программа предпрофильного элективного курса «Твой выбор — твоё будущее». Программа разработана творческо-поисковой группой педагогов-психологов образовательных учреждений Советского района г. Волгограда.
4. **Пряжников Н.С.** Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
5. **Анн Л.Ф.** Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2003.
6. **Родионов В., Лангуева Е.** Манипуляция: игры, в которые играют все. Программа тренинговых занятий для учащихся старших классов // Школьный психолог, 2005, №2, 5.
7. **Савченко М.Ю.** Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 классы): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой. — М.: ВАКО, 2005.

8. **Самоукина Н.В.** Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. — Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2004.

9. Сборник программ элективных курсов по психологии. — Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005 (приложение к журналу «Учебный год», №22, серия «Элективные курсы». Вып.11).

10. **Шеховцова Л., Шеховцов О.** Психологическое сопровождение выбора профессии в школе: Учеб. пособие. — СПб.: Феникс, 2006.

### **Литература для обучающихся**

1. **Аксенов Д.В., Борисова В.А.** Гений общения. — АкадемПроект, 2004.

2. **Доценко Е.Л.** Психология манипуляции: Феномены, механизмы и защита. — М., 1996.

3. **Кашанов Р.Р.** Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха. — М.: Аст-пресс, Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1999.

4. **Прихожан А.М.** Психология неудачника. — М., 2000.

5. **Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В.** Психология для старшеклассников. — М., 2002.

6. **Романова Е.С.** 99 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. — СПб.: Питер, 2004.