

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта, академика А.М. Селищева  
с.Волово Воловского муниципального района Липецкой области

**Рассмотрена**  
на Педагогическом совете.  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

**Утверждена**  
приказом № 185 от 30.08. 2022 г.  
Директор МБОУ СОШ  
им. А.М.Селищева с. Волово  
\_\_\_\_\_ Т.А. Подоприхина

**Рабочая программа  
факультативного курса  
«Профессиональное самоопределение»  
10-11 классы  
2022-2023 – 2023-2024 уч. гг.**

Разработана  
Ртищевой Ларисой Александровной,  
учителем технологии  
первой квалификационной категории

Программа профориентационного курса составлена для учащихся 10-11-х классов, на основе факультативного курса «Я и моя профессия», автор Г. Резапкина, программы «Твоя профессиональная карьера».

## **I. Планируемые результаты освоения курса.**

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;  
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;  
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## II. Содержание факультативного курса

### 10 класс

#### Тема 1. Что я знаю о своих возможностях (8 часов)

Самооценка и уровень притязаний Структура образа “Я”. Виды самооценки (заниженная, адекватная, завышенная). Роль адекватной самооценки при выборе профессии и в последующей профессиональной деятельности. Источник формирования самооценки. Уровень притязания (завышенный, заниженный). Формирования уровня притязания. Методика самооценки. Знакомство учащихся с приемами работы над формированием адекватной самооценки.

Темперамент и профессия. Определение типа темперамента

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций

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

Что такое стресс Понятие «стресс», стрессовые состояния. Умение находить правильный выход из стрессовых состояний. Работа с опросником

«Беспокойство - тревога», методикой «Незаконченные предложения».

Определение типа мышления

Понятие « мышления», определить типы мышления учащихся. Роль типов мышления в профессиональной деятельности. Рекомендации по развитию мышления. Практическая работа по определению типов мышления.

Внимание и память

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение).

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Условия развития памяти и внимания. Упражнения на развитие внимания и памяти.

Уровень внутренней свободы

Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

#### Тема 2. Что я знаю о профессиях. (8 часов)

Классификации профессий. Признаки профессии

Дать общее представление об основных компонентах профессиональной деятельности, о предмете труда. Расширить кругозор ребят о мире профессий. Воспитывать интерес к миру современных профессий.

Формула профессии. Профессия, специальность, должность

Знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность».

Определение типа будущей профессии

Познакомить учащихся с тремя факторами выбора профессии. Развивать у учащихся мышление. Формирование культуры общения. Методика «Кто я?»

Интересы и склонности в выборе профессии

Выявление профессиональных склонностей и интересов у учащихся, определение

степени устойчивости. «Карта интересов», опросник профессиональной готовности.

Определение профессионального типа личности

Знакомство с основами профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения. Игра «Профконсультация»

Профессионально важные качества

Представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, их значение в профессиональной деятельности.

Профессия и здоровье

Показать учащимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии.

Знакомство с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий.

### **Тема 3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)**

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Практические способности.

Способности к интеллектуальным видам деятельности

Изучить уровень интеллектуального развития учащихся. Развивать познавательные способности учащихся.

Способности к профессиям социального типа

Дать общие представления учащимся о межличностных отношениях и их значении в профессиональной деятельности.

Способности к офисным видам деятельности

Познакомить с видами способностей, которые необходимы в офисных видах деятельности.

Способность к предпринимательской деятельности

Сформировать представление о современных формах и методах организации труда и новом типе организации людей в производственной деятельности.

Эстетические способности

Знакомство с характеристикой эстетических способностей. Определение уровня эстетических способностей.

Уровни профессиональной пригодности

Раскрытие возможностей развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

### **Тема 4. Планирование профессиональной карьеры (11 часов)**

Знакомство с мотивами и потребностями выбора профессий.

Возможные трудности и ошибки при выборе профессии

Формирование адекватного представления об основных трудностях профессионального выбора и предостереечь от возможных ошибок при выборе профессии. Знакомство с информацией о содержании профессии, условиях работы, оплате труда.

Знакомство с алгоритмом составления личного профессионального плана. Структура последовательных действий, постановка цели: «кем я хочу стать, каким я хочу быть».

Анкета по жизненному и профессиональному самоопределению учащихся. Тест Дж. Голланда. Построение индивидуального профессионального типа личности.

Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда. Проследить, как социальные перемены отражаются на профессиональной структуре общества. Изменяются ли общество и мир профессий в нашей стране.

Формирование навыков самопрезентации. Моделирование некоторых элементов

собеседования при приеме на работу с целью повышения уровня готовности к подобным собеседованиям. Выработать основные правила успешного прохождения собеседования. Упражнения на саморегуляцию.

Развитие умений по принятию решений

Знакомство с алгоритмом принятия решений. Ступени выбора профессий.

Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.

Знакомство с уровнями профессиональной подготовки.

Определение наиболее подходящих для подростка профессий на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности.

Перспектива твоего профессионального старта.

Сущности профессиональной карьеры как системе профессионального продвижения с учетом самореализации личности. Факторы, влияющими на профессиональную карьеру.

Основы профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения.

Профессиональная направленность личности.

О профессиональной направленности. Шесть профессиональных типов личности.

Опросник Дж.Голланда

## **11 класс**

### **Тема 1. Что такое профориентация – 2 часа**

Система профессионального образования в РФ и возможности приобретения профессии в нашем регионе. Компьютерные средства, Internet, литература и видеоматериалы.

Государственные и коммерческие организации оказывающие услуги по профориентации трудоустройству молодежи в регионе. Упражнение «Представление».

«Образовательная карта». Высшие учебные заведения, Среднетехнические факультеты и профессиональные училища. Рыночные отношения в сфере труда. Рынок рабочих и учебных мест

### **Тема 2. В мире профессий - 4 часа**

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Знакомство с профессиограммами.

Составление формулы профессии. Обсуждение профессий.

Самостоятельный анализ профессий по формулам, составление формул профессий, профессиограммы.

Составление формулы и анализ своей будущей профессии.

Труд, не только как способ самореализации, но и как возможность получения материального вознаграждения. Упражнение «Выбор»

### **Тема 3. Психологические основы выбора профессии – 14 часов**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Тест Айзенка. Формула темперамента. От чего зависит выбор профессии.

Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Интересы.

Карта интересов

Классификация профессий по типам. Склонности. Опросник Е.А.Климова

Профессиональные намерения. Методика “профиль”. Опросник профессиональных

склонностей Я. Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной). Интерес.

Определение своего профессионального типа личности.

Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии. Избежание ошибок в процессе выбора. Круглый стол «Человеческие судьбы».

Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Методики: «Теппинг-тест» Лачинского.

Общее представление о памяти, ее видах, процессах. Роль памяти в различных видах профессиональной деятельности. Знакомство с приемами запоминания и возможностями развития памяти.

Представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Значение наблюдательности как профессионально важного качества.

Упражнения.

Роль образа в интеллектуальной деятельности. Индивидуальные особенности в оперировании пространственными представлениями, знакомство с возможностями их развития.

Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности.

Коммуникативные умения и навыки. Конфликты и возможности различных тактик поведения.

Умения устанавливать связи между различными понятиями в интеллектуальном труде. Значение гибкости мышления. Умения преодолевать барьеры в познавательной деятельности.

Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Виды общения.

Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Диагностика межличностных отношений.

Формы индивидуального опыта (словесная, образная, чувственная) и их роль в интеллектуальной деятельности. Индивидуальные различия в восприятии и понимании происходящего.

#### **Тема 4. Мой выбор – 12 часов**

Знакомство с новыми профессиями. Создание своего бизнеса. Бренд. Вакансии.

Информационное поле

Знакомство с мотивами и потребностями выбора профессий.

Сформировать представление о системе профессионального образования и путях его получения.

Знакомство с основными этапами профессионального становления личности

Знакомство с многообразием мира профессий и труда; раскрытие возможности развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

Знакомство с психологическими основами трудового и профессионального воспитания.

Развитие профессиональных знаний и навыков.

Психологические рекомендации развития уверенности в себе.

Новые профессии и специальности, востребованные на современном рынке труда.

Понятия резюме и автобиография, различия и сходство. Требования предъявляемые к резюме. Рассмотрение вариантов. Создание собственного резюме.

### III. Тематическое планирование.\*

#### 10 класс

№ п/п	Наименование темы	Часы
1	Что я знаю о своих возможностях	8
2	Что я знаю о профессиях.	8
3	Способности и профессиональная пригодность	8
4	Планирование профессиональной карьеры	10
	Итого	34

#### 11 класс

№ п/п	Наименование темы	Часы
1	Что такое профориентация?	2
2	В мире профессий	4
3	Психологические основы выбора профессии	14
4	Мой выбор	14
	Итого	34

\* Предлагаемый курс по профессиональному самоопределению учащихся рассчитан на 34 ч в год (1 ч в неделю), его посещение обязательно.

## Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название раздела. Тема урока.	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата проведения	
				По плану	По факту
<b>I</b>	<b>Что я знаю о своих возможностях</b>	8			
1.	Самооценка и уровень притязаний	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	05.09	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	12.09	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	19.09	
4	Что такое стресс.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	26.09	
5	Определение типа мышления	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	03.10	
6	Внимание и память.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	11.10	
7	Уровень внутренней свободы.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	17.10	
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	24.10	
<b>II</b>	<b>Что я знаю о профессиях.</b>	8			
9	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	07.11	
10	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	14.11	
11	Определение типа будущей профессии.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	21.11	
12	Интересы и склонности в выборе	1	Текущий.	28.11	

	профессии.		Индивидуальная. Фронтальная		
13	Определение профессионального типа личности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	05.12	
14	Профессионально важные качества.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	12.12	
15	Профессия и здоровье.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	19.12	
16	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	26.12	
<b>III</b>	<b>Способности и профессиональная пригодность</b>	8			
17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	16.01	
18	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	23.01	
19	Способности к профессиям социального типа.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	30.01	
20	Способности к офисным видам деятельности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	06.02	
21	Способность к предпринимательской деятельности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	13.02	
22	Эстетические способности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	20.02	
23.	Уровни профессиональной пригодности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	27.02	
24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	06.03	
<b>IV.</b>	<b>Планирование профессиональной карьеры</b>	10			
25.	Мотивы и потребности.	1	Текущий. Индивидуальная.	13.03	

			Фронтальная		
26.	Возможные трудности и ошибки при выборе профессии	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	27.03	
27.	Мои личные и профессиональные планы	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	03.04	
28.	Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	10.04	
29.	Деловая игра «А вот и я!»	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	17.04	
30.	Развитие умений по принятию решений	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	24.04	
31.	Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	08.05	
32.	Перспектива твоего профессионального старта	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	15.05	
33.	Профессиональная направленность личности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	19.05	
34.	Профессиональная направленность личности.	1	Текущий. Индивидуальная. Фронтальная	22.05	
	Итого	34			



--	--	--	--	--	--