

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №182 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

«Принято»

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.18 № 1

«Утверждено»

Приказ от 30.08.18 № 370

Директор ГБОУ СОШ

№182  В.В. Адамович



**Рабочая программа  
элективного курса  
по профориентации  
на 2018-2019 учебный год  
9 «А» класс**

Составитель: Томашевская С.М.,  
учитель 1 к.к.

Санкт-Петербург

2018

«Принято»

Педагогическим советом

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

«Утверждено»

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Директор ГБОУ СОШ №182

\_\_\_\_\_ В.В. Адамович

**Рабочая программа  
элективного курса  
по профориентации  
на 2018-2019 учебный год  
9 «А» класс**

Составитель: Томашевская С.М.,  
учитель 1 к.к.

Санкт-Петербург

2018

**Рабочая программа составлена в соответствии с:**

1. Приказом МОН РФ от 14.12.2009 No 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями).
2. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.03.2010 No 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов».
3. Учебным планом ГБОУ СОШ No 182;
4. Рабочая программа Басовой И.П. «Я и профессия», утверждённая АППО 25.05.2014

**Цель курса:** актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда и развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

**Задачи: курса:**

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
- обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты учебного года:**

<i>должны знать:</i>	<i>должны уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– система профессионального образования в РФ и возможности приобретения профессии в Москве и Санкт-Петербурге;</li> <li>– рынок образовательных услуг и рынок труда в Санкт-Петербурге;</li> <li>– новые профессии на рынке труда и прогнозируемые профессии в будущем;</li> <li>– особенности своего темперамента, мышления, памяти и физического здоровья организма в целом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создать собственное представление индивидуально выраженных целей профильного обучения;</li> <li>– построить ценностные ориентации, связанные с профилем обучения и соответствующими ему направлениями послешкольного образования;</li> <li>– пользоваться формулами профессиограммы;</li> <li>– самостоятельно находить и анализировать необходимую профессию в интернет пространстве;</li> <li>– писать резюме.</li> </ul>

### Тематическое планирование

<b>Темы блока</b>	<b>№</b>	<b>Наименование темы занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Тема 1. Что я знаю о своих возможностях</i>	1.	Самооценка и уровень притязаний.	1
	2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
	3.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
	4.	Что такое стресс?	1
	5.	Определение типа мышления.	1
	6.	Внимание и память.	1
	7.	Уровень внутренней свободы.	1
	8.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1

<i>Тема 2. Что я знаю о профессиях</i>	9.	Классификации профессий. Признаки профессии.	1
	10.	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1
	11.	Определение типа будущей профессии.	1
	12.	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
	13.	Определение профессионального типа личности.	1
	14.	Профессионально важные качества.	1
	15.	Профессия и здоровье.	1
	16.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1
<i>Тема 3. Способности и профессиональная пригодность</i>	17.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1
	18.	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
	19.	Способности к профессиям социального типа.	1
	20.	Способности к офисным видам деятельности.	1
	21.	Способность к предпринимательской деятельности.	1
	22.	Эстетические способности.	1
	23.	Уровни профессиональной пригодности.	1
	24.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1
<i>Тема 4. Планиров</i>	25.	Мотивы и потребности.	1
	26.	Ошибки в выборе профессии.	1

27.	Современный рынок труда.	1
28.	Пути получения профессии.	1
29.	Навыки самопрезентации.	1
30.	Стратегия выбора профессии.	1
31.	Стратегия выбора профессии.	1
32.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1
33.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1
34.	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1

### **Содержание элективного курса по профориентации**

#### **Тема 1. Что я знаю о своих возможностях**

##### **Урок 1. Самооценка и уровень притязаний**

*Теория:* Самооценка, самопрезентация, уровень притязаний, успех.

*Практика:* творческие задания, написание эссе на тему: «Кто Я?», «Самый самый», задание на самоанализ «Какой я», мозговой штурм «Успех – это ...», контроль полученных компетенций – тест.

##### **Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента**

*Теория:* Темперамент (флегматик, меланхолик, сангвиник, холерик); свойства нервной системы; экстраверсия и интроверсия.

*Практика:* Заполнение опросника Я. Г. Голонда, обработка полученных результатов, контроль полученных компетенций – тест.

##### **Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций**

*Теория:* Чувства, эмоции (знакомство с тезаурусом эмоций), и способы их выражения в профессиональной среде.

*Практика:* графическое задание «Мимика», игра «Угадай эмоцию», тест Басса-Дарки, контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

##### **Урок 4. Что такое стресс?**

**Теория:** Оптимизм, пессимизм; стресс, стрессоустойчивость, дистресс, конфликты на рабочем месте, пути их избегания.

**Практика:** упражнения (экспертное мнение) «Провокация и предотвращение конфликта», «Оценка школьных ситуаций», опросник, контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

### **Урок 5. Определение типа мышления**

**Теория:** Понятия: продуктивность, оригинальность, любознательность мужество – качества характера как фактор профессиональной успешности. Предметно-действенное мышление, абстрактно-символическим мышлением, словесно-логическое мышление, наглядно-образное мышление, креативность – пути обработки информации. Способы развития мышления.

**Практика:** Опросник "Тип мышления", упражнение «Как развить своё мышление», контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

### **Урок 6. Внимание и память**

**Теория:** Профессиональная деятельность и виды внимания, памяти (зрительная память, слуховая память, эмоциональная память). Пути развития внимания и памяти.

**Практика:** *игры* ««Муха», «Двойной счет», контроль полученных компетенций – тест.

### **Урок 7. Уровень внутренней свободы**

**Теория:** Свойства нервной системы.

**Практика:** Упражнение «Свойства нервной системы», дебаты «Ты и обстоятельства жизни», контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

### **Урок 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»**

**Теория:** Повторение изученного материала.

**Практика:** упражнения «Мои особенности», кроссворд.

### **Тема 2. Что я знаю о профессиях**

#### **Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии**

**Теория:** Классификация – «Пирамида профессий Е.А. Климова».

**Практика:** ролевая игра – пресс-конференция «По горячим следам», контроль полученных компетенций – тест.

## **Урок 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность**

*Теория:* Понятие «профессия». Формула профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова).

*Практика:* Упражнение «Формула профессии»

## **Урок 11. Определение типа будущей профессии**

*Теория:* Типы профессий

*Практика:* Игра «Аукцион». Упражнение «По горячим следам». Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова). Обработка и интерпретация результатов.

## **Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии**

*Теория:* Условия управления своими чужими интересами.

*Практика:* Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока), дебаты «Круг чтения».

## **Урок 13. Определение профессионального типа личности**

*Теория:* Связь между психологическим типом человека и его профессией.

*Практика:* Диагностика «Определение профессионального типа личности» (авторская модификация методики Д. Холланда), упражнение «Профессиональные типы», контроль полученных компетенций – тест.

## **Урок 14. Профессионально важные качества**

*Теория:* Понятие «профессионально важные качества личности».

*Практика:* Упражнение «Качества личности». Игра «Молчание — знак согласия», контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

## **Урок 15. Профессия и здоровье**

*Теория:* Зависимость выбора профессии от группы здоровья. Группы риска профессий по здоровью, условия труда.

*Практика:* Упражнения «Медицинские ограничения профессиональной пригодности», «Мое здоровье», контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

## **Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»**

*Теория:* Повторение изученного материала.



*Практика:* упражнение «Моя будущая профессия», кроссворд.

### ***Тема 3. Способности и профессиональная пригодность***

#### **Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности**

*Теория:* Технические способности.

*Практика:* Фрагмент Теста механической понятливости Бенета; детективная, логическая игра «Ничего не трогайте, Ватсон!», контроль полученных компетенций – анатация к результатам игры.

#### **Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности**

*Теория:* Интеллектуальная активность.

*Практика:* Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г.Резапкиной, упражнение «Классификация и обобщение, закономерности»,

#### **Урок 19. Способности к профессиям социального типа**

*Теория:* Профессии социального типа. Конфликтология.

*Практика:* Упражнение «Ваше поведение в конфликтах». Ролевая игра «Конфликт». Контроль полученных компетенций – опрос.

#### **Урок 20. Способности к офисным видам деятельности**

*Теория:* Офисные виды деятельности

*Практика:* Упражнение «Атрибуты». Тест «Интеллектуальная лабильность». Игра «Клавиатура». Контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

#### **Урок 21. Способность к предпринимательской деятельности**

*Теория:* Предпринимательское дело.

*Практика:* Упражнения «Я руководитель»; «Круг чтения «Акулы» и «дельфины». Контроль полученных компетенций – дебаты «Честь или прибыль».

#### **Урок 22. Эстетические способности**

*Теория:* Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству.

*Практика:* Упражнение «Мыслитель или художник». Тест на определение ведущего левого или правого полушария ГМ. Контроль полученных компетенций – задание «Морзе и его открытие».

### **Урок 23. Уровни профессиональной пригодности**

**Теория:** Профессиональная непригодность к конкретной профессии. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий. Соответствие конкретной профессиональной деятельности. Призвание — высший уровень профессиональной пригодности.

**Практика:** Упражнение «Иметь или быть», контроль полученных компетенций – эссе.

### **Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»**

**Теория:** Призвание — высший уровень профессиональной пригодности.

**Практика:** Упражнение «Мои способности». Психологический кроссворд.

### **Тема 4. Планирование профессиональной карьеры**

#### **Урок 25. Мотивы и потребности.**

**Теория:** Скрытая и явная мотивация. Внутренняя и внешняя мотивация. Пирамида потребностей Маслоу.

**Практика:** Упражнение «Преодоление». «Определение мотивации» методика Головахи. Игра «По горячим следам». Контроль полученных компетенций – опрос.

#### **Урок 26. Ошибки в выборе профессии**

**Теория:** Престижная профессия. Факторы, влияющие на выбор профессии. Причины возможных ошибок при выборе профессии.

**Практика:** Игра «Оптимисты и скептики». Упражнение «Круг чтения». Контроль полученных компетенций – небольшое эссе.

#### **Урок 27. Современный рынок труда**

**Теория:** Рынок рабочей силы, новые профессии, конкурентоспособность.

**Практика:** Логическая игра «Мышеловки». Контроль полученных компетенций – игра «объявления на работу».

#### **Урок 28. Пути получения профессии**

**Теория:** Матрица профессионального выбора или профессиональный маршрут.

**Практика:** Упражнение «Создай свою матрицу профессии». Контроль полученных компетенций – тест.

### **Урок 29. Пути получения профессии**

**Теория:** Профессия, специальность, их различия. Горизонтальная и вертикальная карьера.

**Практика:** Упражнение «Создай свой профессиональный маршрут». Контроль полученных компетенций – опрос.

### **Урок 30. Навыки самопрезентации**

**Теория:** Самопрезентация. Деловой этикет во внешнем виде и речи. Резюме.

**Практика:** Упражнение «Личное пространство». Упражнение «Работа над ошибками». Упражнение «Составь своё резюме». Контроль полученных компетенций – составление анкеты.

### **Урок 31. Стратегия выбора профессии**

**Теория:** Целеполагание и рынок труда. Единение «хочу», «могу» и «надо».

**Практика:** Игра «Машина времени». Контроль полученных компетенций – тест.

### **Урок 32. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»**

**Теория:** Повторение изученного материала.

**Практика:** Дебаты. «За» и «против».

### **Урок 33. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»**

**Теория:** Повторение изученного материала.

**Практика:** Игра по станциям «Ярмарка профессий».

### **Урок 34. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»**

**Теория:** Повторение изученного материала.

**Практика:** Выступление на конференции.

### **Критерии и нормы оценок обучающихся**

1. Творческие продукты занятий: Стенгазеты, коллажи, тексты.
2. Открытые занятия.

## 1. Перечень учебно-методических средств:

### Рекомендуемая литература для учителя:

1. Грецов А. Психология жизненного успеха: для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2008.- 208с.
2. Пономаренко Л.Н., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. Ч-2. Психология общения. М., Генезис,2004.
3. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков.- М.: Генезис , 2000.
4. Столяренко Л.Д. Детская психодиагностика и профориентация. - Ростов н/Д: «Феникс», 1999. - 384 с.
5. Шмидт В.Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников. - М.: ТЦ «Сфера», 2005.
6. [http://moeobrazovanie.ru/vse\\_raboty\\_horoshi\\_vybirai\\_na\\_vkus.html](http://moeobrazovanie.ru/vse_raboty_horoshi_vybirai_na_vkus.html) - Ирина Альфимова, Наталья Свинцова, Анастасия Дюжева. Все работы хороши, выбирай на вкус! Уроки для школьников, СПбГУ, «Моё будущее».
7. Галина Исаева. Литература – основа моей будущей профессии. Уроки для школьников, СПбГУ, «Моё будущее».  
[http://moeobrazovanie.ru/literatura\\_osnova\\_budushei\\_professii\\_2.html](http://moeobrazovanie.ru/literatura_osnova_budushei_professii_2.html)
8. Надежда Тихонова. Мир профессий и мы. Уроки для школьников, СПбГУ, «Моё будущее». [http://moeobrazovanie.ru/mir\\_professiy\\_i\\_my.html](http://moeobrazovanie.ru/mir_professiy_i_my.html)

### Рекомендуемая электронная литература для учащихся:

- Е.И. Рогов. Выбор профессии. Становление профессионала. - М., Владос, 2003.  
[http://lib100.com/book/social\\_psychology/vibor\\_professii\\_rogov/%D0%A0%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%95.%D0%98.%20%D0%92%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8.pdf](http://lib100.com/book/social_psychology/vibor_professii_rogov/%D0%A0%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%95.%D0%98.%20%D0%92%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8.pdf)
- Гудкова Е.В Основы профориентации и профессионального консультирования. Учебное пособие. – Челябин.: ЮУрГУ, 2004.  
[http://www.myakushkin.ru/pdf/FUNDAMENTALS\\_OF\\_PROFESSIONAL\\_ADVICE\\_Orientation.pdf](http://www.myakushkin.ru/pdf/FUNDAMENTALS_OF_PROFESSIONAL_ADVICE_Orientation.pdf)
- Наталия Грейс. Каталог книг по профориентации.  
<http://proforientation.ru/skachat-knigi-grejs-besplatno.html>