


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №4" с. Красное Грачевского муниципального округа Ставропольского края  
МКОУ СОШ № 4 с. Красное

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
 Труш С.В.  
Протокол №1  
от «30.08» 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
 Кучевская С.Ю.  
Протокол № 1  
от «31.08» 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по специальному курсу  
«Психология и выбор профессии»

для 11 класса основного общего  
образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, задача которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т. п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности, контрольные задания. Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля).

### **ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

Цель - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Задачи курса:

- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- знакомить со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

В процессе изучения программы учащиеся должны:

- иметь представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы, о познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда;

-знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;

-уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

Для реализации поставленных целей и задач применяются следующие методы: лекционный метод передачи знаний, психодиагностические процедуры для исследования личностных особенностей, методы творческого самовыражения в рисунках, письменных работах, методы социально-психологического тренинга, психологические игры, методы психологической саморегуляции.

Оценивание деятельности учащихся в рамках данного учебного курса – зачетная система, т.к. специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. Критерии оценивания в рамках зачетной системы:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;
- полнота ответов;
- умение аргументировать свою точку зрения во время ответов и дискуссии;
- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий.

Итоговая работа учеников по данному курсу - письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 34 урока в год с периодичностью встреч – 1 раз в неделю.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 блок:** Что я знаю о своих возможностях (9 часов):

Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Самопрезентация. Самооценка. Успех. Уровень притязаний. Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и выбор профессии. Чувства и эмоции. Три основных типа агрессивного поведения. Виды стресса. Черты характера, провоцирующие конфликт. Черты характера, препятствующие конфликту. Основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Типы мышления. Как развивать мышление. Внимание. Свойства внимания. Память, её виды. Как тренировать память. Уровень внутренней свободы. Психологические особенности людей. Психологический кроссворд.

**2 блок:** Что я знаю о профессиях ( 8 часов):

Классификации профессий. Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда. Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.

**3 блок:** Способности и профессиональная пригодность. (8 часов):

Способности общие и специальные. Способности человека к разным видам деятельности. Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная непригодность к конкретной профессии. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.

**4 блок:** Планирование профессиональной карьеры ( 9 часов):

Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Мотивация. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Трудовое соглашение. Заработная плата. Рыночное равновесие. Пути получения профессии. «Матрица профессионального выбора». Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии. Цели при планировании профессиональной карьеры.

Защита проекта «Моя будущая профессия».

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты:***

- 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;
- 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;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 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;

### ***Метапредметные:***

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- 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.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- 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 курса 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.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

- 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.

#### *Предметные результаты:*

По окончании программы старшеклассники должны овладеть:

- знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;

- правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;

- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;

- понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;

- знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;

- способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;

- способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;

- умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;

- способностью анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, области, стране.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные	практические	
<b>1 блок. Что я знаю о своих возможностях (9 часов)</b>					
1	Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии».	1	0	0	06.09.2023
2	Самооценка и уровень притязаний.		0	1	13.09.2023
3	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	0	1	20.09.2023
4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	0	1	27.09.2023
5	Стресс и тревожность.	1	0	1	04.10.2023
6	Определение типа мышления	1	0	1	11.10.2023
7	Внимание и память	1	0	1	18.10.2023
8	Уровень внутренней свободы	1	0	1	25.10.2023
9	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1	1	0	08.11.2023
<b>2 блок. Что я знаю о профессиях (8 часов).</b>					
1	Классификация профессий. Признаки профессий.	1	0	1	15.11.2023
2	Определение типа будущей профессии	1	0	1	22.11.2023
3	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1	0	1	29.11.2023
4	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	0	1	06.12.2023
5	Определение профессионального типа личности.	1	0	1	13.12.2023
6	Профессионально важные качества	1	0	1	20.12.2023
7	Профессия и здоровье	1	0	1	27.12.2023
8	Обобщающий урок по теме «Что я о профессиях»	1	1	0	10.01.2024
<b>3 блок. Способности и профессиональная пригодность. (8 часов)</b>					
1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	0	1	17.01.2024
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	0	1	24.01.2024

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные	практические	
3	Способности к профессиям социального типа	1	0	1	31.01.2024
4	Способности к офисным видам деятельности	1	0	1	07.02.2024
5	Способности к предпринимательской деятельности	1	0	1	14.02.2024
6	Артистические способности	1	0	1	21.02.2024
7	Уровни профессиональной пригодности	1	0	1	28.02.2024
8	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	1	0	06.03.2024
<b>4 блок. Планирование профессиональной карьеры ( 9часов).</b>					
1	Мотивы и потребности	1	0	1	13.03.2024
2	Ошибки в выборе профессии	1	0	1	20.03.2024
3	Современный рынок труда	1	0	1	03.04.2024
4	Пути получения профессии	1	0	1	10.04.2024
5	Навыки самопрезентации	1	0	1	17.04.2024
6	Стратегия выбора профессии	1	0	1	24.04.2024
7	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	1	0	08.05.2024
8	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	0	1	15.05.2024
9	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	0	1	22.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	4	29	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практич еские работы		
1.	Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии».	1	0	0	06.09.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
2.	Самооценка и уровень притязаний.	1	0	1	13.09.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
3.	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	0	1	20.09.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
4.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	0	1	27.09.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
5.	Стресс и тревожность.	1	0	1	04.10.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
6.	Определение типа мышления	1	0	1	11.10.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
7.	Внимание и память	1	0	1	18.10.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
8.	Уровень внутренней свободы	1	0	1	25.10.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
9.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1	1	0	08.11.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
10.	Классификация профессий. Признаки профессий.	1	0	1	15.11.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
11.	Определение типа будущей профессии	1	0	1	22.11.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
12.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1	0	1	29.11.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
13.	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	0	1	06.12.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
14.	Определение профессионального типа личности.	1	0	1	13.12.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
15.	Профессионально важные качества	1	0	1	20.12.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практич еские работы		
16.	Профессия и здоровье	1	0	1	27.12.2023	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
17.	Обобщающий урок по теме «Что я о профессиях»	1	1	0	10.01.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
18.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	0	1	17.01.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
19.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	0	1	24.01.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
20.	Способности к профессиям социального типа	1	0	1	31.01.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
21.	Способности к офисным видам деятельности	1	0	1	07.02.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
22.	Способности к предпринимательской деятельности	1	0	1	14.02.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
23.	Артистические способности	1	0	1	21.02.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
24.	Уровни профессиональной пригодности	1	0	1	28.02.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
25.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	1	0	06.03.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
26.	Мотивы и потребности	1	0	1	13.03.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
27.	Ошибки в выборе профессии	1	0	1	20.03.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
28.	Современный рынок труда	1	0	1	03.04.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
29.	Пути получения профессии	1	0	1	10.04.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практич еские работы		
30.	Навыки самопрезентации	1	0	1	17.04.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
31.	Стратегия выбора профессии	1	0	1	24.04.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
32.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	1	0	08.05.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
33.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	0	1	15.05.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
34.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	0	1	22.05.2024	<a href="http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur">http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur</a>
ОБЩЕЕ количество часов по программе		34	4	29		

### Методическое обеспечение:

1. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, Москва 2005 год.
2. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии Рабочая тетрадь для учащихся
3. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2017

### Интернет-ресурсы

1. Страница сайта <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur> презентации к курсу Г.Резапкиной «Психология и выбор профессии».
2. Страница сайта [http://psy.1september.ru/view\\_article.php?id](http://psy.1september.ru/view_article.php?id) Методическая копилка – тренинги, тесты, профигры.
3. Сайт <http://get.lowcostbooks.ru/g-v-rezapkina-psixologiya-i-vybor-professii-> Страница сайта программа-predprofilnoj-podgotovki-genezis-2011/ - программа предпрофильной подготовки
4. Сайт <http://brainmod.ru/tests/> тестотека
5. Сайт <http://rodn-i-k.narod.ru/> Профессию выберите для себя
6. Сайт <http://otvet.mail.ru/> «Куда поступить?»
7. Страница сайта <http://mirsovetov.ru/a/miscellaneous/employment/correctly-chooseprofession.html> Мир советов «куда поступить?»
8. Страница сайта <http://wcnewtls01.com/start?sid=42> актуальные проблемы профориентации
9. Сайт <http://www.psyworld.ru/> мир психологии