

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 21»

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

РЖД лицея №21

Протокол №8

от «24» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

РЖД лицея № 21

Н.В. Минько

Приказ № 84

от « 24 » июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Психология профессионального самоопределения»

для обучающихся 10 класса

Комсомольск-на-Амуре

2025 г.

1. 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 предусматривает предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной и организационной 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 профессионального самоопределения» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

Федеральный базисный план отводит 34 часа для образовательного изучения психологии в 10 классе из расчёта 1 час в неделю. В соответствии с этим в 2025 – 2026

учебном году в РЖД лицее №21 реализуется программа «Психология профессионального самоопределения» в объеме 34 часа.

Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и деятельности, контрольные задания. Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля) по принципу один модуль - одна четверть. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов. Эффективное преподавание программы предполагает осознание учителем целей урока и его места в учебном процессе, поддержку интереса и активности учащихся, опору на знания и жизненный опыт учащихся, контроль их деятельности.

Основная идея курса: профессионал - это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Основная цель - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Цель программы - сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учетом их возможностей и требований рынка труда.

Основные задачи курса: формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий; ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Перечень формируемых знаний и умений:

Учащиеся должны знать: правила и основные ошибки в выборе профессии; значение профессионального самоопределения; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие о мотивах и ценностях профессионального труда; понятие о психологических возможностях личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях.

Учащиеся должны уметь: выявлять свои способности и профессиональные интересы и соотносить их с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план, формулы профессий; определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда, определять типы и подтипы профессий.

2. Содержание учебного предмета

Раздел «Что я знаю о своих возможностях» - 8ч.

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

Урок 4. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

Урок 5. Определение типа мышления - 1ч.

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной

деятельности. Креативность.

Практическая работа. Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение ведущего типа мышления».

Урок 6. Внимание и память - 1 ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректурная проба».

Урок 7. Уровень внутренней свободы - 1 ч.

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

Практическая работа. Анализ ситуаций.

Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы».

Урок 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1 ч.

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

Практическая работа. Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

Раздел 2 «Что я знаю о профессиях» - 8 ч.

Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

Практическая работа. Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

Урок 10. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа. Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Урок 11. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Практическая работа. Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

Урок 13. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Урок 14. Профессионально важные качества личности - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Урок 15. Профессия и здоровье - 1ч.

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

Урок 16. Обобщение по теме «Что я знаю о профессиях»

Модель будущей профессии. Самоанализ.

Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

Раздел 3 «Способности и профессиональная пригодность»- 9 ч.

Урок 17.Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. – 1 ч.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

Урок 18.Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры.Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

Урок 19.Способности к профессиям социального типа - 1ч.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Особенности поведения в конфликтных

ситуациях».

Урок 20.Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

Практическая работа. Работа со словарем профессий. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Урок 21.Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Практическая работа. Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

Урок 22.Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

Практическая работа. Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария. Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник».

Урок 23.Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

Практическая работа. Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

Урок 24. Обобщение по теме «Способности и профессиональная пригодность. 1 ч

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей. Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

Раздел 4 «Планирование профессиональной карьеры» – 9 ч.

Урок 25. Мотивы и потребности - 1ч.

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

Практическая работа. Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации».

Урок 26. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

Практическая работа. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Урок 27. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

Практическая работа. Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

Урок 28. Пути получения профессии - 1ч.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

Практическая работа. Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

Урок 29. Навыки самопрезентации - 1ч.

Самопрезентация. Структура «Образ – Я» как система представлений о себе: знание о

себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

Урок 30. Стратегия выбора профессии - 1 ч.

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

Практическая работа. Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

Урок 31. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

Практическая работа. Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

Урок 32-34. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 3 ч.

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

3. Тематическое планирование по программе «Психология и выбор профессии»

Учебная неделя	Тема	Кол-во часов
	Что я знаю о своих возможностях	8
1	Самооценка и уровень притязаний.	1
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1
4	Стресс и тревожность	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
Планируемые результаты обучения после изучения 1 раздела: Предметные результаты 1. Представление об индивидуальных особенностях самопознания и познания других людей. 2. Формирование представления об особенностях применения психологических знаний в разных сферах общественной жизни. Личностные результаты 1. Формирование целостного представления о своей личности, на основе результатов диагностик; 2. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Метапредметные результаты 1. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 2. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;		
	Что я знаю о профессиях.	8
9	Классификации профессий. Признаки профессии.	1
10	Определение типа будущей профессии	1

11	Профессия, специальность, должность. Формула 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

Планируемые результаты обучения после изучения 2 раздела:

Предметные результаты

1. Представление о профессиональном самоопределении как части общей культуры человека.
2. Понимание роли профессионального самоопределения в жизни и познании человеком самого себя и других людей.
3. Представление об индивидуальном профессиональном маршруте.

Личностные результаты

1. Формирование ответственного отношения к готовности сделать собственный профессиональный выбор.
2. Формирование целостного мировоззрения о профессиональном выборе, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

Метапредметные результаты

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

	Способности и профессиональная пригодность.	8
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	Способности к предпринимательской деятельности.	1
22	Артистические способности	1

23	Уровни профессиональной пригодности.	1
24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1
Планируемые результаты обучения после изучения 3 раздела: Предметные результаты 1. Формирование представления о своих способностях. 2. Формирование представления об эффективном применении своих способностей в обыденной жизни и планируемой профессиональной деятельности. Личностные результаты 1. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. 2. Стремление к поиску наиболее эффективных способов развития своих способностей. 3. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Метапредметные результаты 1. Умение соотносить знания о своих способностях с планируемыми результатами деятельности, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;		
	Планирование профессиональной карьеры.	10
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	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1
32-34	Защита проекта «Моя будущая профессия».	3
Планируемые результаты обучения после изучения 4 раздела: Предметные результаты 1. Представление об индивидуальных особенностях самопознания и познания других людей. 2. Формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях 3. Формирование представления о применении психологических знаний в разных сферах общественной жизни. Личностные результаты 1. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. 3. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Метапредметные результаты 1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; 5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. окружающих.		
		Всего: 34

4. Календарно-тематическое планирование

Дата план	Дата факт	Тема	Количество часов	Диагностический материал	Общие понятия	Домашнее задание (форма отчета)
	Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях					
		Самооценка и уровень притязаний	1		Самооценка, уровень притязаний	Мини-сочинение «Что такое успех?»
		Темперамент и профессия	1	Определение темперамента (Модификация личностного опросника Г.Айзенка)	темперамент	Подобрать профессии к каждому типу темперамента
		Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций.	1	Тест эмоций. (модификация теста Басса-Дарки)	Эмоции, чувства, агрессия, раздражительность, негативизм.	Задания на карточках.
		Стресс и тревожность	1	Методика «Определение уровня тревожности» Тест «Оценка школьных ситуаций	Стресс, тревожность	Описать стрессовую для вас ситуацию
		Определение типа мышления	1	Методика «Определение типа мышления» (модификация)	Продуктивность, любознательность, оригинальность,	Задание на карточках
		Внимание и память	1		Внимание, память	Подобрать рекомендации «Как развивать память», «Как

						развивать внимание»
		Уровень внутренней свободы	1	Определение уровня внутренней свободы (модификация методики УСК)	Свойства нервной системы, уровень внутренней свободы	«Мой психологически й портрет»
		Обобщающий. Самостоятельная работа «Мой психологический портрет».	1			
	Итого: 8 часов					
	Раздел. 2 . Что я знаю о профессиях					
		Классификация профессий. Признаки профессий.	1		Условия, средства. цели, предмет труда, Пирамида Климова.	Ответить на вопросы.
		Определение типа будущей профессии.	1	Определение типа будущей профессии. (методика Е.А.Климова)		Определить тип профессии родителей.
		Профессия, специальность, должность. Формула профессии	1	Модификация методики Н.С.Пряжникова)	Профессия, специальность, должность	«Профессия моего будущего»
		Интересы и склонности в выборе профессии	1	Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А.Голомштока)	Интересы, склонности	Задания на карточках
		Определение профессионального типа	1	Определение профессиональног	Реалистический, интеллектуальный,	Подготовиться к самостоятельной

		личности		о типа личности (модификация методики Дж.Голланда)	социальный, офисный, предпринимательский, артистический типы	работе
		Профессионально важные качества	1		ПВК, требования к профессии. Профессиональный отбор.	Задания на карточках.
		Профессия и здоровье.	1	Анкетирование «Моё здоровье»	Здоровье психологические, физическое	Составить рекомендации «Десять шагов на пути к здоровью»
		Обобщающий. Самостоятельная работа «Моя будущая профессия»	1			
	Итого: 8 часов					
	Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность					
		Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	Определение технических способностей	способности	Тест Беннета на механическую понятливость
		Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития)	интеллект	Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития)
		Способности к профессиям социального типа	1	Поведение в конфликте. Тест Томаса	Профессиональные качества, конфликтология	Поведение в конфликте. Тест Томаса
		Способности к офисным	1	Тест	Профессиональные	Тест

		видам деятельности		«Интеллектуальная лабильность» (модификация)	качества	«Интеллектуальная лабильность» (модификация)
		Способности к предпринимательской деятельности	1	«Я-руководитель»	Профессиональные качества	Задание на карточках
		Артистические способности	1	«Мыслитель или художник»	Способности: артистические, литературные, музыкальные, художественные, креативность.	Мини-сочинение «Моя творческая удача».
		Уровни профессиональной пригодности.	1		Проф. пригодность/непригодность, соответствие профессии, призвание.	Задание на карточках.
		Обобщающий Самостоятельная работа «Мои способности».	1			
	Итого: 8 часов					
	Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.					
		Мотивы и потребности	1	Определение мотивации (автор Е. Головаха)	Мотивация, потребности, ценности	Иерархия потребностей.
		Ошибки выборе профессии.	1			Анализ отрывка из «Записных книжек» А.Чехова.
		Современный рынок труда	1		Рынок труда, работодатель, спрос, динамика, наем на работу.	Анализ городского рынка труда.
		Пути получения профессии	1	Матрица	Образовательная	Построить свою

				профессиональног о выбора	траектория. Профессиональное образования. Среднее специальное образование. Высшее образование.	образовательну ю траекторию.
		Навыки самопрезентации	1		Презентация, самопрезентация, резюме.	Подготовить самопрезентаци ю
		Стратегия выбора профессии.	1		Хочу, могу, надо – слагаемые правильного выбора.	Подготовиться к контрольной работе.
		Контрольная работа	1			Проект «Моя будущая профессия»
		Защита проектов «Моя будущая профессия»	3			
	Итого: 10 часов.					
	Всего: 34 часа.					

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

Личностные результаты:

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- осознание себя и своего места в жизни.

Метапредметные результаты:

- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к предмету «Психология»;
- знание объективных психологических законов;
- освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
- освоение методов и приемов познания себя;
- адекватное представление обучающихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Результатами изучения учащимися данной программы являются:

- критерии факта (что, в каком объеме и на каком уровне усвоено из предъявленного материала);
- критерии деятельности (как и в каком объеме применяются учеником полученные знания в реальной жизни);
- формы текущего контроля могут быть вариативными, включая: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности.

Рекомендуемая литература

1. Белухин Д.А. Куда идешь? М., 2002.
2. Веллер М.И. Все о жизни, М. 2001.
3. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. М., 2003.
4. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М., 2000.
5. Климов Е.А., Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации, М., 1983.
6. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М., 1991.
7. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.; Воронеж, 2003.
8. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1991.
9. Прихожан А.М., Психология неудачника, М., 1995.
10. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М., 1991.
11. Пряхников Н.С. Психологический смысл труда. М.; Воронеж, 1997.
12. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
13. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М., 2005.
14. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. – М.: Генезис, 2006.
15. Самопознание и выбор профессии / И.А. Волошина и др. М., 2001.
16. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М., 2000.
17. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М., Генезис, 2008.
- 18.
19. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М., 2003.
20. Энциклопедический справочник 2000 профессий. Минск, 1986.
21. Яровицкий В. Моя первая книга по психологии. М., 2000.