

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №52  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Согласовано  
на заседании  
ШМО  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2022 г

Утверждено  
Руководитель ОУ

-----Т.И Попова  
Приказ № 144  
От «31» августа 2022

Рабочая программа  
по курсу «Мой выбор»  
для 8 классов  
на 2022- 2023 год

Составитель:  
Перминова И.В.,  
педагог-психолог ОУ

## **«Мой выбор» (программа для предпрофильной подготовки обучающихся 8-классов)**

Найти свою дорогу, узнать свое место - в этом все для человека, это для него значит сделаться самим собой.

*В. Г. Белинский*

### **Пояснительная записка**

Актуальность профориентационной помощи школьникам очевидна. Важнейшая задача школы - формирование полноценных граждан своей страны, а решение этой задачи во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они выберут и где будут работать. Кроме того, грамотно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания, особенно в старших классах. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и, прежде всего, реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов.

Выбор профессии - наиболее важное решение, которое необходимо принять в подростковом возрасте. К сожалению, многие подростки недостаточно знают об особенностях каждого вида деятельности и не всегда учитывают свои профессиональные интересы и склонности, выбирая профессию. В дальнейшем отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и все общество.

Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: подростка с его индивидуальными особенностями, которые проявляются в физическом развитии, в возможностях, интересах, склонностях, характере и темпераменте, и специальности с теми требованиями, которые она предъявляет человеку. При правильном выборе индивидуальные особенности подростка совпадают с требованиями профессии.

Данная программа ориентирована для обучающихся 8 класса. Курс – 34 часа.

Данный курс решает задачи школы по развитию самостоятельной творческой личности обучающегося, способного адаптироваться к изменяющимся условиям социума, способного в различных ситуациях сделать самостоятельный выбор и принять решение.

Программа курса «Мой выбор» помимо предоставления информации о мире профессий и профессиональной ориентации оказывает влияние и на личностное развитие обучающихся, формирование у них способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности и возможности с требованиями выбираемой профессии.

### **Цель:**

Формирование позитивного образа жизни, умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения; помощь в решении проблемы профессионального выбора. Формулируя цель иначе - подготовка обучающихся к выбору профиля обучения (и профессии в дальнейшем) с учетом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда,

предоставление обучающимся возможности осознать свои личностные особенности и соотнести их с требованиями будущей профессии.

### **Задачи:**

1. Дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания самостоятельно. Сформировать мотивацию самоизучения и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.
2. Сформировать ответственное отношение к своему будущему, умение реалистически оценивать свои возможности, представления о своих жизненных ценностях.
3. Дать информацию о мире профессий (классификация профессий).
4. Способствовать формированию социально направленной личности.
5. Способствовать нравственному самосовершенствованию обучающегося, его готовности к самоопределению.
6. Определить степень соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, при необходимости внести коррективы в профнамерения обучающихся. Учить делать рациональный выбор.
7. Оказать морально-эмоциональную поддержку самоопределяющимся подросткам.

### **Технология работы. Методы и техники, используемые в программе.**

Продолжительность занятия 40 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Классы – 8А, 8Б, 8В, 8Г. Общая продолжительность курса - 34 часа. Специфика курса в том, что данная программа реализуется с помощью различных методов:

1. Беседа, в ходе которой обучающиеся в доступной форме знакомятся с необходимыми теоретическими сведениями по основам психологии и профессиоведения.
2. Игры, упражнения, творческие задания, в ходе которых обучающиеся имеют возможность проверить на практике эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения, бесконфликтного общения.
3. Дискуссия. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
4. Развивающая психологическая диагностика. Предполагает использование в работе комплекса психологических методик, обеспечивающих возможность получения каждым обучающимся информации о своих индивидуальных психологических качествах и степени их соответствия требованиям той или иной профессии.

Используемые методы требуют работы специалиста педагога-психолога и учителя психологии.

Текущий контроль на каждом занятии проходит в виде тестов, игровых упражнений с элементами тренинга. Показателем эффективности проводимых занятий у обучающихся является актуализация процесса профессионального и

личностного самоопределения; выбор учебного профиля; совершенствование навыков самопрезентации и уверенного поведения, которые помогут в успешной социальной и профессиональной адаптации.

Основными критериями усвоения материала являются:

- осознанный интерес к занятиям;
- творческое отношение к выполнению заданий;
- высокая активность при выполнении психологических упражнений.

### **Ожидаемые результаты.**

Приглашая подростков на занятия, где основными действующими лицами выступают их собственные «Я», мы ставим их в ситуацию личностного риска. В принципе, это хорошо, так как появляется надежда на то, что такие занятия могут стать толчком, стимулятором саморазвития и помогут конкретному их участнику найти и осознать оптимальные способы развития.

На групповых занятиях ребята «пробиваются к своему подлинному «Я».

В результате усвоения курса «Мой выбор» обучающиеся должны:

1. владеть психологическими терминами.

### **Перечень ключевых понятий**

- Адаптация.
- Активность личности
- Интересы.
- Коммуникативные навыки.
- Компетентность.
- Конфликт.
- Классификация профессий.
- Личность.
- Личный профессиональный план.
- Мораль.
- Мотивы.
- Обучаемость.
- Одаренность.
- Опыт.
- Практическое мышление.
- Престиж.
- Прогнозирование.
- Профессиональный отбор.
- Профессиональная карьера.
- Профессиональные намерения.
- Профессиональная пригодность.
- Профессиограмма.
- Профессиональное самоопределение.

- Самооценка.
- Самореализация личности.
- Склонности.
- Темперамент.
- Теоретическое мышление.
- «-Я-концепция»..

- 2.осознать свои личные особенности, интересы и склонности;
- 3.получить и уметь использовать информацию об учебных заведениях и различных профессиях;
- 4.научиться пользоваться правилами выбора профессии;
- 5.определиться в выборе будущей профессиональной деятельности и при необходимости уметь корректировать свой выбор в зависимости от рынка труда;
- 6.обрести уверенность в себе и уметь представлять свои возможности потенциальному работодателю.

### **Требования к результатам освоения программы**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- б)развитие опыта рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

### **Литература для учителя:**

1. Немов, Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. - В 3 кн.: кн.1. Общие основы психологии. - 2-е изд. - М.: I Просвещение, ВЛАДОС, 1995.
2. Овчаров, Р. В. Справочная книга школьного психолога. - 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.
3. Пряжников, Н. С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: методические пособия. - В 4 кн. - М.: издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.
4. Профессиональное самоопределение и профессиональная карьера молодежи: методика для преподавателей и профконсультантов. - М., 1993.
5. Прощицкая, Е. Н. Практикум по выбору профессии: учеб. пособие для 8 - 11 классов образоват. учреждений. - М., 1995.
6. Пряжников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. М.: Воронеж, 1996.

7. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности. - М.: издательский дом «Красная площадь», 1996.

8. Родионов, В. А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков для учащихся 1-11 классов. - Ярославль: Академия развития, 2001.

9. Школьный психолог. - М.: издательский дом «Первое сентября», 2003. № 36, 41, 43, 48; 2004. - № 3, 4.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Климов, Е. А. Как выбрать профессию: кн. для учащихся старших | классов средн. шк. - 2-е изд. доп. и дораб. - М.: Просвещение, 1990.

2. Мои жизненные и профессиональные планы: книга для учащихся старших классов.-М., 1994.

3. Моя профессиональная карьера: пособие для учащихся. - М., 1993.

4. Мудрик, А. В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих: кн. для учащихся. -М.: Просвещение, 1990.

5. Процицкая, Е. Н. Выбирайте профессию: учеб. пособие для старших кл. сред. шк.-М.: Просвещение, 1991.

6. Я и моя профессиональная карьера: книга для старших школьников Кемерово, 1994.

7. Энциклопедия для детей: выбор профессии / ред. Е. Ананьева; отв ред. В. Белоусова. -М.: Аванта, 2003.

#### **Литература:**

1. Журкина А.Я, Чистякова С.Н. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах. – Кемерово, 1996.

2. Климов, Е. А. Как выбрать профессию. - М.,1990.

3. Леонтьев Д.А., Шелобанов Е.В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего// Вопросы психологии.-2001-№1-С.57-66.

4. Мир профессий. - М.,1988.

5. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога. - 2-е изд. дораб. -М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.

6. Организация профориентационной и профконсультационной работы: Учебно-методическое пособие под ред. В. А. Щегорцева. – М., 1998.

7. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Э. М. Митиной.- М., 2003.

8. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростка: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000.

9. Степанов А. Н., Бендюков М. А. Соломин И. Л. Азбука профориентации. – СПб., 1995.

10. Твоя будущая профессия: сборник тестов по профессиональной ориентации / Н. В. Тутубалина - Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

11. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – М. 1988.

12. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. – М., 1995.

13.Чистякова С. Н. Критерии и показатели готовности школьников к профессиональному самоопределению. – М., 1997.

14.Энциклопедический справочник: 2000 профессий. – М.,2003 .

### **Методическое оснащение программы**

Для организации учебного процесса необходима дополнительная литература, иллюстрации, наглядный материал, ИКТ, бумага, тетради для записей, альбомы, карандаши, фломастеры, мяч.

### **Календарно - тематическое планирование**



Сроки изучения по неделям	Тема раздела	№ урока	Кол-во часов	Тема урока.	Тип урока (ИКТ)	Домашнее задание.	Ожидаемый результат
1 нед. сентября	Наедине с собой.	1	1	Введение в курс	Урок сообщения нового материала	Оформить тетрадь	Развитие интереса у обучающихся к изучению себя
2 нед. сентября		2	1	Сколько меня во мне.	Творческая работа	Составить психологический автопортрет	Развитие рефлексивных навыков подростков
3 нед. сентября		3	1	Кого мы видим, когда смотрим	Комбинированный урок		Осознание обучающимися своего места в мире людей
4 нед. сентября		4	1	Мир моих чувств.	Урок сообщения нового материала	Составить памятку «Я и мои эмоции».	Умение адекватно выражать свои чувства и эмоции.
1 нед. октября		5	1	Мои привычки.	Урок сообщения нового материала	Ассоциативный рисунок «Мои вредные привычки»	Умение сказать «Нет»
2 нед. октября	От хочу к могу.	6	1	Гимнастика для ума.	Урок сообщения нового материала	Составить комплекс развивающих упражнений для сохранения ментальной гибкости	Развитие познавательной сферы
3 нед. октября		7	1	Воображение и творческие способности	Урок сообщения нового материала	Составить комплекс развивающих упражнений.	Диагностика и развитие творческих способностей
4 нед. октября		8	1	Мышление.	Урок сообщения нового материала	Подобрать упражнения на развитие любого вида мышления.	Диагностика и развитие разных

							типов мышления
2 нед. ноября		9	1	Память	Урок сообщения нового материала	Подобрать упражнения на развитие любого вида памяти.	Диагностика и развитие разных видов памяти.
3 нед. ноября		10	1	Внимание	Урок сообщения нового материала	Составить корректурную пробу	Диагностика и развитие внимания
4 нед. ноября		11	1	Как узнать свое призвание.	Урок сообщения нового материала	Составить таблицу «Тип профессии и необходимые качества».	Осознание своего места в мире профессии.
5 нед. ноября		12	1	Азбука делового человека.	Комбинированный урок	Мини-сочинение «Я и моя будущая профессия».	Овладение «механизмами самопомощи»
1 нед. декабря	Я и другие	13	1	Я глазами других людей	Комбинированный урок	Рассказ о себе в 3-м лице.	Развитие позитивной «Я-концепции»
2 нед. декабря		14	1	Все мы разные, все мы одинаковые	Урок - игра	Ответить на вопрос: «Что меня объединяет и отличает от одноклассников»	Развитие позитивной «Я - концепции»
3 нед. декабря		15	1	Что значит принимать других	Урок – игра. Творческая работа	Ответить на вопрос: «Я – толерантный человек?» (мини – сочинение)	Развитие навыка толерантности
4 нед. декабря		16	1	Как понимать без слов.	Урок - игра	КТД «Сказка без слов».	Развитие навыка невербального общения
3 нед. января		17	1	Искусство контакта	Комбинированный урок	Составить памятку «Позитивное общение – это...»	Развитие коммуникативных способностей
4 нед. января		18	1	Мы выбираем, нас	Урок - практикум	Ответить на вопрос «Кто такой настоящий друг».	Развитие эмпатии.

				выбирают			
5 нед. января	Мои вершины	19	1	Учитесь властвовать собой	Урок сообщения нового материала	Предложить свои способы снятия эмоционального напряжения	Развитие умения управлять своими эмоциями.
1 нед. феврал я		20	1	Технология совершенств ования	Урок сообщения нового материала	Составить программу саморазвития.	Развитие рефлексив ных навыков.
2 нед. феврал я		21	1	В чем секрет популярност и или как стать лидером	Урок сообщения нового материала	Составить памятку для «неудачника».	Развитие лидерских качеств.
3 нед. феврал я		22	1	Мои вершины	Урок – практикум		Повышен ие социальн ой адаптаци и
4 нед. феврал я	Мир профессий	23	1	Природные свойства нервной системы. Темперамен т	Урок сообщения нового материала		Выявлени е типа темперам ента и получени е информц ии о его влиянии на выбор професси и Теппинг- тест (Е.П.Иль ина).
2 нед. марта		24	1	Классифика ция профессий.	Урок сообщения нового материала		Знания по теме «Професси и бывают».
3 нед. марта		25	1	Индивидуал ьные качества и умения, необходимы е для успешной	Урок обобщения и систематиз ации нового материала		Профорие нтационн ая игра «Аукцион »

				работы по профессии.			
<b>4 нед. марта</b>		<b>26</b>	<b>1</b>	<p>Профессиональные интересы и склонности. Сущность понятий «интерес» и «склонности».</p> <p>Выявление и оценка профессиональных интересов с помощью методик. Беседы по результатам выполнения методик. Уточнение индивидуальных запросов обучающихся и оформленности их профессионального выбора.</p>	Комбинированный урок		<p>Выявление, обозначение профессиональных интересов и склонностей. Их определение. Психологические методики «Профиль», «Карта интересов», «ДДО», «КОС»</p>
<b>1 нед.</b>		<b>27</b>	<b>1</b>	Как		Комбинированный	Определ

апреля				правильно выбрать профессию (правила выбора профессии). Внутренние и внешние трудности в выборе профессии и пути их преодоления		урок	ение внешних и внутренних мотивов
2 нед. апреля		28	1	Соотношение возможностей, способностей человека и потребностей общества. Мотивы выбора профессии. Потребность в самореализации – одна из высших потребностей человека.		Комбинированный урок	Психологический опросник «Мотивы выбора профессии»
3 нед. апреля		29	1	Здоровье и выбор профессии.	Урок сообщения нового материала		Осознание важности фактора «Здоровье» при выборе профессии
4 нед. апреля		30	1	Взаимобусловленность здоровья и выбора профессии. Важнейшие характеристики здоровья человека	Урок обобщения и систематизации материала		Осознание важности фактора «Здоровье» при выборе профессии
5 нед.		31	1	Личный	Урок	Творческая работа	Продумы

<b>апреля</b>				профессиональный план. Профессиональная пригодность	обобщения и систематизации материала. Творческая работа	по составлению профессионального плана	вание профессиональных целей и задач
<b>2 нед. мая</b>		<b>32</b>	<b>1</b>	Готовность к выбору профессии	Урок обобщения и систематизации материала. Урок контроля	Профессиограммы наиболее распространенных профессий. Оценка своего соответствия выбранной профессии.	Осмысление полученных результатов по психологическим методикам. Методика Г. В. Резапкин ой «Скорая помощь в выборе профессии и
<b>3 нед. мая</b>		<b>33</b>	<b>1</b>	Прогнозирование востребованности и престижности и выбираемой профессии. Профессии, востребованные в городе	Урок обобщения и систематизации материала		Знакомство с образовательными учреждениями
<b>4 нед. мая</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	Образовательные возможности и региона.	Урок обобщения и систематизации материала	Места подготовки специалистов по интересующей профессии	Сотрудничество со службой занятости Дополнительная профпомощь