

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Оренбурга**

**МОАУ "СОШ №86"**

РАССМОТРЕНО  
ШМО педагогов социально-  
психологической службы

\_\_\_\_\_ / Кормушина Н.Г.

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
методическим советом  
МОАУ «СОШ №86

\_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором  
МОАУ "СОШ № 86"

\_\_\_\_\_ / Сапкулова Е.В.

Приказ № 383  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Элективного курса предпрофильной подготовки

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ САМ»**

(для 9 классов образовательных организаций)

Оренбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для овладения учащимися 9 классов необходимыми теоретическими знаниями, содействия социально-психологической адаптации подростков и носит профориентационный характер. Известно, что в 9 классах происходит дальнейшее развитие общения, самопознания и рефлексии. Основное внимание подростков сфокусировано на сфере общения и самопознания личных особенностей, способностей, возможностей, потребностей.

Завершая обучение в 9 классе, выпускникам необходимо наметить для себя жизненные и профессиональные ориентиры, и тем самым заложить фундамент своего будущего. Но, не успев повзрослеть и стать самостоятельными, не имея должного опыта в принятии решений, подростки должны определиться в столь важном вопросе: «Что делать: продолжить обучение в школе, пойти в колледж или работать?» Чтобы ответить на этот вопрос выпускник 9 класса должен разобраться в собственных интересах, способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии, о требованиях, которые она предъявит к нему, другими словами найти свое профессиональное призвание.

Программа курса «Познай себя сам» направлена на повышение социально-психологической компетентности учащихся 9 классов общеобразовательных школ и предоставляет им помощь в выборе профиля обучения и профессиональном самоопределении. Концептуальная основа программы заключается в том, чтобы формировать социально-психологическую компетентность учащихся для грамотного поиска профессии, образовательного маршрута и его оптимального выбора. Направить учащихся на практическое применение знаний о профессиях.

**Цель рабочей программы:** формирование профориентационной компетентности подростков путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего, чтобы этот процесс был интересным и значимым для него.

### **Задачи курса:**

1. Активизация внутренних психологических ресурсов учащихся для формирования умения составлять и корректировать свою профессиональную перспективу
2. Осознание целей выбора будущей профессии;
3. Развитие навыков конструктивного взаимодействия;
4. Формирование класса как команды, выработка общедоступных и принимаемых всем коллективом ценностей и ориентиров для возможности дальнейшего функционирования класса как единого целого с учетом личностных особенностей всех учеников, создание благоприятных условий для групповой работы;
5. Развитие навыков рефлексии.

Занятия проводятся в форме групповой работы с элементами тренинга. При проведении занятий курса используются следующие формы и методы работы:

- профориентационные игры;
- игровые профессиональные упражнения;
- самописание;
- групповая дискуссия;
- использование конструктивной обратной связи.

В основе программы элективного курса предпрофильной подготовки «Познай себя сам» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами.

### **Место курса в учебном плане:**

На изучение элективного курса «Познай себя сам» в 9-х классах отводится:

- количество часов в год – 17 ч.;
- количество часов в неделю – 1 ч.

**Формы занятий** – рассказ, беседа, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование.

### **Задачи курса:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тема 1. «Что изучает профориентация». (1 час)**

Дать представление о понятиях «профориентация», «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Учить пользоваться понятийным аппаратом на уроках и повседневной жизни. Воспитывать интерес к теме выбора профессии.

### **Тема 2. «Кто Я или что Я думаю о себе». (1 час)**

Научить подростков выделять важные вопросы, необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу? Что могу?). Развивать способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны.

### **Тема 3. «Классификация профессий». (1 час)**

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Профессиограмма. Зарубежная классификация профессий по Дж.Холланду.

### **Тема 4. «Формула профессии. Анализ профессии». (1 час)**

Понятие «профессия» и сопутствующих понятиях «специалист», «должность», «карьера», «квалификация». Понятийный аппарат на уроках и повседневной жизни.

### **Тема 5. «Практическая работа по анализу профессии». (1 час)**

Условия труда, требования к работнику.

### **Тема 6. «Роль темперамента в выборе профессии». (1 час)**

Беседа о типах темперамента. Карточки с описанием типов ВНД по Кречмеру. Карточки с описанием типов по И.П. Павлову. Классификация профессий К.М. Гуревича по признаку их абсолютной или относительной профпригодности. Игра «Угадай профессию».

### **Тема 7. «Характер и моя будущая карьера». (1 час)**

Упражнение «Что я испытываю, выбирая профессию?» Упражнение «Знакомьтесь, Профессия...». Беседа о формировании характера и его влиянии на выбор профессии.

Модель способностей человека. Лист рефлексии.

### **Тема 8. «Интересы и выбор профессии». (1 час)**

Структура мотивации по А.Маслоу. Понятийный аппарат.

### **Тема 9. Практическая диагностика «Ошибки в выборе профессии». (1 час)**

Анкета. Перечень типичных ошибок. Карточки с примерами ошибок в выборе профессии.

### **Тема 10. «Человек среди людей. Способность к коммуникации». (1 час)**

Материалы книги А. Пиза «Язык телодвижений».

**Тема 11. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Анкета «Ориентация». (1 час)**

Анкета «Ориентация».

**Тема 12. Диагностика склонностей учащихся к определенным видам профессиональной деятельности. Методика «Карта интересов». (1 час)**

Тест «Карта интересов».

**Тема 13. Диагностика склонностей учащихся к профессиональным и учебным видам деятельности. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. (2 часа)**

Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.

**Тема 14. «Лестница карьеры». (1 час)**

Беседа о понятии «карьера». Схема видов карьерного роста. Варианты плана карьеры.

**Тема 15. «Резюме». (1 час)**

Схема написания резюме.

Варианты резюме

**Тема 16. Практическая работа по написанию резюме. (1 час)**

Схема написания резюме.

Варианты резюме

**Тема 17. Итоговый урок. Дискуссия.**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Итогом работы по данной программе является приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально-психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.); получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом, а также получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социально приемлемых моделей поведения.

### ***Предметные результаты:***

По окончании курса обучающиеся должны **знать / понимать:**

- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий.

### ***Личностные УУД:***

- потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;

- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы.

#### ***Познавательные УУД:***

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о профессиях
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
- критическое оценивание содержания и форм современных текстов;
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

#### ***Регулятивные УУД:***

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в конкурсах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в клубе;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичной речи в процессе выступления.

Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №<br>п/п         | Наименование разделов и тем<br>программы                        | Количество часов |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|------------------|---|------------------|------------------------|--|
|                  |   | всего            | контроль<br>ные работы |  |
| 1                | <b>Профориентация: от сбора информации до выбора профессии.</b> | 11               | 0                      |  |
| 2                | <b>Профессиональные</b>   | 6                | 0                      |  |
| Итого по разделу |   | 17               | 1                      |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

| №<br>п/п | Тема урока                                       | Колич<br>ество<br>часов<br>всего | Дата<br>проведения |      | Виды, формы<br>контроля |
|----------|--|----------------------------------|--------------------|------|-------------------------|
|          |  |                                  | план               | факт |                         |
| 1.       | Что изучает профориентация                       | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 2.       | Кто Я или что Я думаю о себе                     | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 3.       | Классификация профессий                          | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 4.       | Формула профессии. Анализ профессии              | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 5.       | Практическая работа по анализу профессии         | 1                                |                    |      | Письменный<br>контроль; |
| 6.       | Роль темперамента в выборе профессии             | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 7.       | Характер и моя будущая карьера                   | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 8.       | Интересы и выбор профессии                       | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 9.       | «Ошибки в выборе профессии»                      | 1                                |                    |      | Письменный<br>контроль; |
| 10.      | Человек среди людей. Способность к коммуникации. | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 11.      | «Ориентация»                                     | 1                                |                    |      | Тест;                   |
| 12.      | «Карта интересов»                                | 1                                |                    |      | Тест;                   |
| 13.      | Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра           | 1                                |                    |      | Тест;                   |
| 14.      | «Лестница карьеры»                               | 1                                |                    |      | Письменный<br>контроль; |
| 15.      | Резюме   | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 16.      | Практическая работа по написанию резюме          | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
| 17.      | Дискуссия  | 1                                |                    |      | Устный опрос;           |
|          | <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>       | <b>17</b>                        |                    |      |                         |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Выбор профессии: оценка готовности школьников: 9-11 классы / С.О. Кропивянская, П.С. Лернер, О.Д. Пало и др.; под ред.С.Н. Чистяковой. – М.: ВАКО, 2009. – 160 с. (Педагогика. Психология. Управление).
2. Дидактические материалы к курсу «Твоя профессиональная карьера» / Под ред. С. Н. Чистяковой, А. Я. Журкиной. - М., 1998.
3. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. М. : Эксмо, 2003.
4. Лернер П.С., Г.Ф. Михальченко и др. Твоя профессиональная карьера 8(9) класс: учебник для ООУ. – М.: Просвещение, 2012. – 218 с.
5. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера» / Под ред. С.Н. Чистяковой и Т. И. Шалавиной. - М., 1999.
6. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – М.: Генезис, 2008. – 208с.
7. Чистякова С.Н., И.А. Умовская и др. Твоя профессиональная карьера: методика: книга для учителя. – М.: Просвещение, 2006. – 116 с.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

| <i>№ п/п</i> | <i>Оснащение кабинета</i>  | <i>Соответствует</i> | <i>Соответствует частично</i> | <i>Не соответствует (отсутствует)</i> | <i>Причины несоответствия</i> | <i>Примечания</i> |
|--------------|--|----------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1            | Доска классная   | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 2            | Система с классной и интерактивной доской (программное обеспечение, проектор, крепления в комплекте) | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 3            | Стол учителя с ящиками для хранения или тумбой   | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 4            | Кресло учителя   | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 5            | Шкаф для хранения учебных пособий  | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 6            | Доска пробковая/доска магнитно-маркерная   | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 7            | Система (устройство) для затемнения окон   | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 8            | Сетевой фильтр   | +                    |                               |                                       |                               |                   |
| 9            | Документ-камера  | +                    |                               |                                       |                               |                   |



|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 10 | Многофункциональное устройство/принтер | + |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Лекция** как один из словесных методов обучения предполагает устное изложение учебного материала, отличающееся большей емкостью, чем рассказ, большей сложностью логических построений, концентрированностью мыслительных образов, доказательств и обобщений. Лекция, как правило, занимает весь урок или занятие.

**Беседа** предполагает разговор учителя с учениками, организованный с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих учеников к усвоению цепочки фактов, нового понятия или закономерности. Вопросы к беседе должны быть достаточно емкими для целостного восприятия. Излишнее дробление темы на вопросы разрушает логическую ее целостность, а слишком крупные вопросы не создают возможности ее обсуждения с учениками.

### Наглядные методы

Наглядные методы обучения можно подразделить на две группы: методы иллюстраций и демонстраций.

**Метод демонстраций** обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, показом кинофильмов, диафильмов, слайдов и т.д.

Существует несколько методических условий применения наглядных средств обучения: 1) хорошее обозревание наглядного пособия; 2) постановка учебной цели, четкое выделение главного при демонстрации пособия; 3) умелое сочетание слова и показа средства наглядности; 4) привлечение учащихся к нахождению желаемой информации.

### Индукция

Переход от частного к общему, от единичных фактов, установленных с помощью наблюдения и опыта, к обобщениям является закономерностью познания. Неотъемлемой логической формой такого перехода является индукция, представляющая собой метод рассуждений от частного к общему, вывод заключения из частных посылок.

Индуктивное изучение темы полезно в тех случаях, когда материал носит преимущественно фактический характер или связан с формированием понятий, смысл которых может стать ясным лишь в ходе индуктивных рассуждений. Индуктивным методом решаются многие математические задачи, особенно когда учитель считает необходимым самостоятельно подвести учащихся к усвоению некоторой более обобщенной формулы.

### Дедукция

Дедуктивный метод способствует более быстрому прохождению учебного материала, активнее развивается абстрактное мышление. Применение его полезно при изучении теоретического материала, при решении задач, требующих выявления следствий из некоторых более общих положений.

**Репродуктивные методы.** Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой информации. Применение этих методов невозможно без использования словесных, наглядных методов, которые являются как бы материальной основой этих методов.

Особенно эффективно применяются репродуктивные методы в тех случаях, когда содержание учебного материала носит преимущественно информативный характер, представляет собой описание способов практических действий.

**Проблемно-поисковые методы** применяются в проблемном обучении. При этом учитель использует такие приемы: создает проблемную ситуацию (ставит вопрос, предлагает задачу), организует коллективное обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание.

Проблемно-поисковые методы применяются преимущественно с целью развития навыков творческой учебно-познавательной деятельности. Особенно эффективно применяются эти методы в тех случаях, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий, законов, теорий и т.д.

**Методы самостоятельной работы** выделяются на основе оценки меры самостоятельности учеников в выполнении учебной деятельности. Самостоятельная работа выполняется как по заданию учителя, так и по собственной инициативе ученика.

Самостоятельная работа учеников осуществляется при выполнении разнообразных видов учебной деятельности. Наиболее распространенным ее видом является работа со школьным учебником, справочной и другой литературой. Очень важно систематически работать с учебником на уроке. При объяснении учебного материала учебник не следует закрывать, а наоборот, нужно просить учеников внимательно читать вместе с учителем определения, задавать вопросы при затруднениях, выделять по совету учителя главные мысли параграфа, работать с рисунками, схемами, таблицами. Отдельные учебные тексты можно вообще предложить ученикам прочитать в ходе урока самостоятельно.

**Методы устного контроля.** Устный контроль осуществляется путем индивидуального и фронтального опроса.

При индивидуальном опросе учитель ставит перед учеником несколько вопросов, отвечая на которые он показывает уровень усвоения учебного материала. При фронтальном опросе учитель подбирает серию логически связанных между собой вопросов и ставит их перед всем классом, вызывая для краткого ответа тех или иных учеников.

**Методы письменного контроля.** В процессе обучения эти методы предполагают проведения письменных контрольных работ, диктантов, письменных зачетов и пр. Письменные работы могут быть как кратковременными, проводимыми в течение 15-20 минут, так и занимающими весь урок.

**Тестовые задания** имеют целью эффективный контроль за знаниями, умениями и навыками учащихся. Они позволяют учителю своевременно обнаружить пробелы в усвоении той или иной темы, чтобы в дальнейшем продумать виды работ для восполнения этих пробелов в знаниях учащихся.

Для реализации познавательной и творческой активности школьника в учебном процессе используются современные **образовательные технологии**, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и снижать долю репродуктивной деятельности учащихся за счет снижения времени, отведенного на выполнение домашнего задания.

**Технология использования в обучении игровых методов.** Это могут быть ролевые, деловые и другие виды обучающих игр. Эта технология обеспечивает расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

**Технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа).** Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от ребенка к предмету, идти от тех возможностей, которыми располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности.

### **Итоговые задания для зачетной работы (на выбор):**

1. Написать резюме.
2. Разработать и защитить перспективный план профессионально-личностного развития на 5 лет.
3. Собрать, обработать и представить информацию о современном рынке учебных заведений г. Оренбурга: адрес, контактные телефоны, факультеты и отделения, вступительные экзамены и т.д. (о выбранной профессии).