

Администрация МО МР «Сыктывдинский»  
МБОУ «Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»  
«Выльгортса 2№-а шёр школа» муниципальной велёдан учреждение

УТВЕРЖДАЮ  
Директор - \_\_\_\_\_  
Р.С.Торлопова  
Приказ от 19.09.2022  
№356  
М.П.

Рабочая программа  
учебного курса  
**«Я и моя профессия»**  
9 класс

Сроки реализации: 2022 – 2023 уч. год

Составлена на основе программы профессионального  
самоопределения подростков Резапкиной Г.В.

Составитель рабочей программы:  
Педагог-психолог Китюх Вероника Вячеславовна

**Выльгорт 2022**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цель курса: актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения.**

Программа профессионального самоопределения для подростков рассчитана на 17 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю, на которых учащиеся знакомятся с необходимыми теоретическими сведениями по основам психологии и профессиоведения, практическими навыками принятия решения, бесконфликтного общения и т.п. Программа состоит из 3 блоков: эмоциональная сфера, интеллектуальная и профессиональная.

Необходимый теоретический материал, практическую работу ребята фиксируют в тетрадях самодиагностики. В ходе работы предусмотрено использование комплекса методик, направленных на изучение личности подростка и его профессиональной направленности.

Организуются встречи с работниками «Центра занятости», ребята посещают «Ярмарки профессий», на которых представители учебных заведений дают необходимую информацию. На заключительном занятии работа проходит в творческой форме, в ходе которой учащиеся знакомятся с основами самопрезентации.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

Тема	Цель занятия	Кол-во часов	Диагностический материал
<b>Эмоциональная сфера</b>			
		6	
1. Что я знаю о своих возможностях?	Установление контакта с группой; информирование о целях занятий; формирование положительной мотивации.	1	анкета
2. Свойства нервной системы. Темперамент.	Дать определение свойств нервной системы; знакомство с понятием «темперамент», определение своего типа темперамента.	2	тест Айзенка
3. Социальный интеллект	Выявить особенности отношения к себе, людям и событиям.	1	опросник
4. Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	Дать представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; ознакомить с некоторыми приемами саморегуляции.	1	опросник Басса-Дарки, адаптированный Г.А.Цукерман
5. Поведение в конфликте	Дать представление о стратегиях поведения в конфликтных ситуациях. Определить уровень тревожности.	1	опросники
<b>Интеллектуальная сфера</b>			
		3	
3. Особенности мышления.	Дать представление о мышлении и его особенностях; дать		опросник типа мышления;

	рекомендации по развитию мышления.	2	ТИП, «Эрудит»
4.Память и внимание.	Познакомить с понятием «память» и «внимание»; определить особенности своей памяти и внимания; дать рекомендации по развитию.	1	Тест (уровень развития зрительной и слуховой памяти)
	<b>Профессиональная сфера</b>	8	
5.Склонности и интересы в выборе профессии.	Ознакомить с понятием «интересы» и «склонности»; определить уровень сформированности; определение способов управления своими интересами и склонностями.	2	Методика «Карта интересов»; «Одно из двух»
6.Что я знаю о мире профессий?	Дать представление о многообразии мира профессий и его классификации; определить уровень информированности учащихся о мире профессий.	2	Методика «Формула профессий» (Пряжников Н.С.)
7.Ошибки в выборе профессии.	Осознание привлекательных и непривлекательных сторон любой профессии; возможные ошибки и их последствия; знакомство с правилами грамотного выбора профессии.	1	Матрица выбора профессии
8.Личный профессиональный план. Образовательная карта РК.	Обобщение и систематизация приобретенных знаний; обучение правилам составления личного профессионального плана. Знакомство с образовательными учреждениями РК.	2	
9.Навыки самопрезентации.	Ознакомить учащихся с основами самопрезентации.	1	

#### Рекомендуемая литература:

1. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М., 2004.
2. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. – М., 2000.
3. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы.- М., 2005.