

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом директора
МАОУ СОШ №23 имени Ю.И. Батухтина
№ 284 от 30.08.2023
Изменения: Приказ № 267 от 28.05.2024
Приказ № 326 от 24.06.2025
Приказ № 408 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СЕООПРЕДЕЛЕНИЕ» ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа курса предполагает достижение учащимися 8 классов следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения курса

1. Идентификация себя как гражданина России, уважение к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира и каждому его представителю.
2. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению индивидуальной профессионально-образовательной траектории с учетом знаний о себе и мире профессий.
3. Стремление соответствовать нормам нравственного поведения, общим для всех культур и религий.
4. Уважение к любым видам профессиональной деятельности на основе опыта участия в социально значимом труде.
5. Следование социальным нормам и правилам поведения в обществе.
6. Развитие универсальных компетенций, значимых в любой профессиональной деятельности (ответственность, честность, готовность к сотрудничеству, трудолюбие).
7. Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
8. Воспитание чувства прекрасного на основе знакомства с жизнью и творчеством мастеров и произведениями искусства.
9. Воспитание экологии поведения.

Метапредметные результаты освоения курса

Основными метапредметными результатами изучения курса считается овладение следующими умениями:

- эффективно взаимодействовать с другим людьми, учитывая их интересы;
- выражать свои чувства и потребности в социально приемлемой форме;
- планировать свои действия и прогнозировать их последствия;
- самостоятельно определять цели и пути их достижения; — контролировать свое поведение;
- учитывать интересы других людей;
- реалистично оценивать свои ограничения и возможности. Метапредметные результаты курса включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

На занятиях по профессиональному самоопределению учащиеся узнают значения межпредметных понятий «личность», «характер», «успех», «уровень притязаний», «внимание», «внимательность», «темперамент», «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда», «рынок труда», а также совершенствуют навыки работы с информацией и приобретут опыт проектной деятельности, в том числе:

- анализировать, обобщать и систематизировать информацию;
- принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. В процессе изучения курса будут осваиваться следующие универсальные учебные действия.

Регулятивные УУД

В ходе освоения курса учащиеся смогут:

- анализировать и планировать образовательные результаты;
- выявлять проблемы, предлагать способы их решения, прогнозировать результат;
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
 - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- использовать приемы саморегуляции психофизиологических и/или эмоциональных состояний для снижения тревожности.

Познавательные УУД

- Объединять предметы и процессы в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и процессы;
- устанавливать причинно-следственные связи между событиями и явлениями;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным проявлениям свойств и от частных проявлений свойств к общим закономерностям;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;
- находить в тексте нужную информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, процессов; резюмировать главную идею текста; критически оценивать содержание и форму текста;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- прогнозировать изменение ситуации при смене действия одного фактора на другое;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

Коммуникативные УУД

В ходе освоения курса учащиеся научатся:

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в дискуссии, уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

Предметные результаты освоения курса

В ходе освоения курса учащиеся узнают:

- содержание понятий «личность», «характер», «индивидуальность», «самооценка», «уровень притязаний», «профессиональные интересы», «профессиональные склонности», «задатки», «способности», «внимание», «память», «темперамент», «эмоциональный интеллект», «профессионально важные качества», «компетенции», «медицинские противопоказания», «доминанта», «жизненные ценности»; научатся:
- осознавать особенности своего характера, мышления, темперамента, самооценки и уровня притязаний, учебно-профессиональной мотивации;
- определять и развивать свои профессиональные интересы и склонности;
- соотносить свои профессиональные интересы, склонности и личностные особенности с требованиями профессий;
- классифицировать профессии по различным основаниям;
- использовать эффективные стратегии поведения в конфликтных ситуациях;
- определять приоритетные ценности в своей жизни;
- осознавать и контролировать собственные потребности;
- определять психологическую готовность к выбору профессии;
- соотносить возможные медицинские противопоказания и ограничения с будущей профессиональной деятельностью;
- анализировать рынок образовательных услуг;
- выбирать оптимальный способ получения профессии;
- планировать свое профессиональное будущее на основе оценки своих ограничений и возможностей;
- использовать приемы психологической саморегуляции при подготовке к экзаменам.

2.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Раздел «Личность и профессия»

Тема 1. Личностные особенности человека

Место психологии в системе наук. Роль психологических знаний в жизни человека. Важность учета психологических особенностей при выборе профессии и планировании профессиональной карьеры. Знакомство с понятиями «личность», «характер», «индивидуальность», «синдром Маугли».

Практическая работа «Знаете ли вы себя».

Тема 2. Самооценка и уровень притязаний

Основные принципы психологической диагностики. Понятия «само оценка», «успех», «уровень притязаний», «формула Джеймса», «эффект Даннинга—Крюгера». Роль самооценки в жизни человека. Завышенная самооценка. Заниженная самооценка. Реалистичная само оценка. Успех и уровень притязаний. Определение особенностей самооценки и уровня притязаний.

Практические работы «Моя самооценка», «Оцениваем уровень притязаний», «Кто виноват?».

Тема 3. Профессиональные интересы и склонности Понятия «профессиональные интересы», «профессиональные склонности». Основные характеристики профессионального интереса. Различия между профессиональными интересами и профессиональными склонностями. Определение профессиональных склонностей. Рекомендации по управлению своими интересами и склонностями.

Практическая работа «Мои профессиональные склонности».

Тема 4. Задатки и способности

Понятия «задатки», «способности», «внимание», «внимательность», «произвольное внимание», «непроизвольное внимание», «память». Общие и специальные способности. Свойства внимания и памяти. Развитие внимания и памяти.

Практическая работа «Двойной счет».

Тема 5. Мыслительные способности

Основные характеристики мышления. Продуктивность. Оригинальность. Любознательность. Мужество. Критичность. Тип мышления и его связь с профессиональной деятельностью. Определение типа мышления.

Практические работы «Тип мышления», «Гимнастика для ума».

Тема 6. Темперамент и профессия

Понятие «темперамент». Учение Гиппократа о темпераменте. Характеристики типов темперамента. Холерический темперамент. Сангвинический темперамент. Флегматический темперамент. Меланхолический темперамент. Связь темперамента и профессии.

Практическая работа «Формула темперамента».

Тема 7. Коммуникативные способности

Понятия «эмоциональный интеллект», «зефирный эксперимент», «зеркальные нейроны». Слагаемые эмоционального интеллекта. Определение уровня развития эмоционального интеллекта. Развитие навыков общения.

Практические работы «Эмоциональный интеллект», «Умеете ли вы слушать?».

Тема 8. Поведение в конфликтах

Типы поведения в конфликтных ситуациях. Конкуренция. Сотрудничество. Избегание. Понятия «агрессивное поведение», «уверенное поведение»,

«неуверенное поведение». Виды и причины агрессивного поведения. Агрессивное поведение и выбор профессии. Правила поведения в конфликтных ситуациях.
Практические работы «Поведение в конфликтах», «Стиль общения».

Тема 9. Организаторские способности Качества хорошего руководителя. Типы руководителей. Стиль руководства. Определение выраженности организаторских способностей и стиля руководства. Типы организаций по Ф. Лалу.
Практические работы «Какой я руководитель?», «Акулы и дельфины».

Тема 10. Творческие способности
Развитие представлений о творческих способностях. Различия между «мыслителями» и «художниками». Специфика работы полушарий головного мозга. Определение ведущего полушария головного мозга. Приемы активизация работы мозга. Развитие творческих способностей.
Практическая работа «Мыслитель или художник?»

Тема 11. Профессия и здоровье
Требования профессий к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда. Понятие «медицинские противопоказания». Связь между характером человека и его здоровьем. Определение особенностей здоровья. Здоровье как фактор успешной карьеры. *Практическая работа* «Мое здоровье».

Тема 12. Профессионально важные качества
Понятия «профессионально важные качества», «компетенции». Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная пригодность, профессиональная непригодность, призвание. Качества успешного профессионала.

Тема 13. Направленность личности
Понятия «доминанта», «жизненные ценности». Альтруистическая и эгоистическая доминанта. Определение иерархии жизненных ценностей. Уровни морального сознания.
Практические работы «Я и другие», «Иерархия жизненных ценностей».

Тема 14. Что я знаю о себе
Окно Джохари. Жизненные стратегии. Соотнесение идеальных и реальных качеств. Карта самодиагностики. Соотнесение своих личностных особенностей с требованиями различных профессий. Моделирование будущей профессии на основе результатов самодиагностики.
Практические работы «Я — реальный, Я — идеальный», Кроссворд «Личность и профессия».
Проектная работа «Мой профессионально-психологический портрет»
Презентация проекта «Мой профессионально-психологический портрет».

Раздел «Профессия и карьера»

Тема 15. Мотивы труда
Понятия «мотивы труда», «конструктивные мотивы труда», «деструктивные мотивы труда», «профессиональная мотивация», «вне профессиональная мотивация». Личные мотивы профессиональной деятельности. Профессиональная и внепрофессиональная мотивация. Конструктивные и деструктивные мотивы труда.
Практические работы «За двумя зайцами», «Я — Другой, Карьера — Дело».

Тема 16. Потребности человека

Понятие «потребности». Телесные, или физиологические, потребности. Душевные, или социальные, потребности. Духовные потребности. Определение актуальных потребностей. Потребности разумные и неразумные.

Практическая работа «Актуальные потребности».

Тема 17. Что надо знать о профессиях

Происхождение профессий. Разделение труда. Профессии в античные времена и Средние века. Разграничение понятий «профессия», «специальность», «должность». Старые и новые профессии.

Тема 18. Классификации профессий

Понятия «объект труда», «цели труда», «средства труда», «условия труда». Развитие представлений о классификации. Классификация профессий по В. Н. Татищеву, Дж. Голланду, Е. А. Климову. Отраслевой принцип классификации. Определение профессиональных интересов на основе классификации Е. А. Климова. Формула профессии. Моделирование будущей профессии на основе привлекательных объектов, целей, средств и условий труда.

Практические работы «Мои профессиональные интересы», «Цели труда».

Тема 19. Социономические профессии

Понятие «социономические профессии». Объект труда социономических профессий. Группы социономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Управление. Обслуживание. «Помогающие» профессии. Связь педагогики и психологии. Требования социономических профессий к человеку.

Тема 20. Биономические профессии

Понятия «биономические профессии», «биосфера», «антропоцен». Объекты труда биономических профессий. Группы биономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Экология. Сельское хозяйство. Добыча полезных ископаемых. Требования биономических профессий к человеку.

Практическая работа «Интерес к работе с природными объектами».

Тема 21. Технономические профессии

Понятия «технономические профессии», «конвергентное мышление», «дивергентное мышление». Объекты труда технономических профессий. Великие инженеры и их изобретения. Группы технономических профессий и пути их получения. Профильные учебные предметы. Требования технономических профессий к человеку. Определение технических способностей. Конвергентное и дивергентное мышление. Теория решения изобретательских задач.

Практическая работа «Тест на механическую понятливость».

Тема 22. Сигнономические профессии

Понятия «сигнономические профессии». История письменности и счислений. Объекты труда сигнономических профессий. Группы сигнономических профессий и пути их получения. Экономика. Юриспруденция. Работа с текстом. Профильные учебные предметы. Требования сигнономических профессий к человеку. Определение сформированности словесно-логического мышления. Цифровые технологии. Возможности и риски цифровой экономики.

Практическая работа «Словесно-логическое мышление».

Тема 23. Артономические профессии Понятие «артономические профессии». Музы Древней Греции. Объекты труда артономических профессий. Группы артономических профессий и пути их получения. Музыкальное искусство. Сценические искусства. Литературное творчество. Изобразительное искусство. Экранные искусства. Профильные учебные предметы. Требования артономических профессий к человеку.

Практическая работа «Синквейн».

Тема 24. Правильный выбор профессии

Цели и средства. Психологическая готовность к выбору профессии. Критерии готовности к выбору профессии. Своевременность. Осознанность. Реалистичность. Согласованность. Ситуации выбора профессии.

Тема 25. Пути получения профессии

Трудоустройство выпускников. Среднее профессиональное образование. Высшее образование. Физический и умственный труд. Развитие представлений о мотивации. Понятия «внутренняя мотивация», «внешняя мотивация». Определение особенностей мотивации.

Региональный рынок образовательных услуг. Встречи с представителями профессиональных образовательных организаций региона. Посещение дней открытых дверей.

Практическая работа «Внутренняя и внешняя мотивация».

Тема 26. Современный рынок труда

Знакомство с понятиями «рынок труда», «трудоустройство», «конкурентоспособность». Законы рынка труда. Редкие профессии. Массовые профессии. Список наиболее востребованных специальностей Министерства труда и социального развития Российской Федерации. «Атлас новых профессий» Агентства стратегических инициатив. Региональный рынок труда.

Встречи с представителями организаций и предприятий региона. Экскурсии на предприятия и в организации региона, встречи с профессионалами.

Тема 27. Готовимся к экзаменам

Выбор предметов для сдачи экзаменов. Понятия «тревога», «тревожность», «стресс», «эустресс». Определение уровня школьной тревожности. Приемы активизации мышления, улучшения координации движений и управления эмоциями. Рациональное распределение времени при подготовке к экзаменам. Матрица Эйзенхауэра. *Практическая работа «Уровень школьной тревожности».*

Тема 28. Что я знаю о профессиях и карьере

Анкета профессионального самоопределения. Аудит исходного состояния. Достоинства. Недостатки. Возможности. Препятствия. Выбор профессии на основе анализа информации о своих личностных особенностях, профессиях, рынке образовательных услуг и рынке труда. Личный профессиональный план и его составление. *Практические работы «Анкета профессионального самоопределения», «За и против».*

Кроссворд «Профессия и карьера».

Проектная работа «Мой личный профессиональный план». Презентация проекта «Мой личный профессиональный план».

Тематическое планирование,8 класс

№п\п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
	Раздел «Личность и профессия»	16
1	Личностные особенности человека . <i>Практическая работа</i> «Знаете ли вы себя».	1
2	Самооценка и уровень притязаний . <i>Практические работы</i> «Моя самооценка», «Оцениваем уровень притязаний», «Кто виноват?».	1
3	Профессиональные интересы и склонности. <i>Практическая работа</i> «Мои профессиональные склонности»	1
4	Задатки и способности <i>Практическая работа</i> «Двойной счет».	1
5	Мыслительные способности . Тип мышления и его связь с профессиональной деятельностью. Определение типа мышления	1
6	Темперамент и профессия <i>Практическая работа</i> «Формула темперамента».	1
7	Коммуникативные способности <i>Практические работы</i> «Эмоциональный интеллект», «Умеете ли вы слушать?».	1
8	Поведение в конфликтах <i>Практические работы</i> «Поведение в конфликтах», «Стиль общения».	1
9	Организаторские способности <i>Практические работы</i> «Какой я руководитель?», «Акулы и дельфины».	1
10	Творческие способности <i>Практическая работа</i> «Мыслитель или художник?»	1
11	Профессия и здоровье	1
12	Профессионально важные качества	1
13	. Направленность личности <i>Практические работы</i> «Я и другие», «Иерархия жизненных ценностей».	1

14	Практические работы «Я — реальный, Я — идеальный», Кроссворд «Личность и профессия».	1
15	Проектная работа «Мой профессионально-психологический портрет» .	1
16	Презентация проекта «Мой профессионально-психологический портрет».	1
	Раздел «Профессия и карьера»	18
17	Мотивы труда Практические работы «За двумя зайцами», «Я — Другой, Карьера — Дело».	1
18	. Потребности человека . Практическая работа «Актуальные потребности».	1
19	Что надо знать о профессиях	1
20	Классификации профессий Практические работы «Мои профессиональные интересы», «Цели труда».	1
21	Социономические профессии	1
22	Биономические профессии Практическая работа «Интерес к работе с природными объектами».	1
23	Технономические профессии Практическая работа «Тест на механическую понятливость».	1
24	Сигнономические профессии Практическая работа «Словесно-логическое мышление».	1
25	Артономические профессии Практическая работа «Синквейн».	1
26	Правильный выбор профессии	1
27	Пути получения профессии Практическая работа «Внутренняя и внешняя мотивация».	1
28	. Современный рынок труда	1
29	Готовимся к экзаменам . Практическая работа «Уровень школьной тревожности	1
30	Что я знаю о профессиях и карьере	1

	<i>Практические работы</i> «Анкета профессионального самоопределения», «За и против».	
31	Проектная работа «Мой личный профессиональный план».	1
32	Проектная работа «Мой личный профессиональный план».	1
33	Проектная работа «Мой личный профессиональный план».	1
34	Презентация проекта «Мой личный профессиональный план».	1