


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 с. Даниловка»

Рекомендовано  
на заседании  
ШМО «Просвещение»  
Протокол от  
«26» августа 2023г. № 1

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР  
 С.В. Пашенко  
«28» августа 2023 г.

Утверждено  
Директор МБОУ «СОШ №4 с.  
Даниловка»  
 Т.А. Спирина  
Приказ от «28» августа 2023 г.  
№ 90



Рабочая программа  
индивидуального проекта  
по профориентации  
«Я и моя профессия»  
для 11 класса

Учитель: Голубь Татьяна Александровна

2023-2024 учебный год

Рабочая программа составлена на основе Программы Резапкиной Г. В., «Я и моя профессия»: Программы профессионального самоопределения для учащихся 9-11 классов: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.

### **Планируемые результаты освоения курса «Я и моя профессия»**

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

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

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

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные;
- освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

#### ***Предметные результаты освоения программы:***

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда.

### **Содержание тем учебного курса «Я и моя профессия», 10 класс, 34 часа (1 часа в неделю, 34 учебных недели)**

#### **1 блок: Что я знаю о своих возможностях (9 часов):**

Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии».

Самопрезентация. Самооценка. Успех. Уровень притязаний.

Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и выбор профессии.

Чувства и эмоции. Три основных типа агрессивного поведения. Виды стресса.

Черты характера, провоцирующие конфликт.

Черты характера, препятствующие конфликту.

Основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Типы мышления. Как развивать мышление.

Внимание. Свойства внимания. Память, её виды. Как тренировать память.

Уровень внутренней свободы.

Психологические особенности людей. Психологический кроссворд.

## **2 блок: Что я знаю о профессиях (8 часов):**

Классификации профессий.

Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова. Формула профессии.

Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда.

Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества.

Профессия и здоровье.

## **3 блок: Способности и профессиональная пригодность. (8 часов):**

Способности общие и специальные. Способности человека к разным видам деятельности.

Уровни профессиональной пригодности.

Профессиональная непригодность к конкретной профессии.

Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.

## **4 блок: Планирование профессиональной карьеры (9 часов):**

Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Мотивация.

Ошибки в выборе профессии.

Современный рынок труда. Трудовое соглашение. Заработная плата. Рыночное равновесие.

Пути получения профессии. «Матрица профессионального выбора».

Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии. Цели при планировании профессиональной карьеры.

**Защита проекта «Моя будущая профессия».**

### **Тематическое план**

№	Тема	Количество часов	Формы урока	
			Лекцион-но - диагностиче- ское занятие (Л)	Практическое занятие (П)
<b>Что я знаю о своих возможностях (9 часов)</b>				
1	Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Самооценка и уровень притязаний.	2	2	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	1	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	1	

4	Стресс и тревожность.	1	1	
5	Определение типа мышления	1	1	
6	Внимание и память	1	1	
7	Уровень внутренней свободы	1		1
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1		1
Что я знаю о профессиях ( 8 часов).				
1	Классификация профессий. Признаки профессий.	1		1
2	Определение типа будущей профессии	1	1	
3	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1		1
4	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	1	
5	Определение профессионального типа личности.	1	1	
6	Профессионально важные качества	1		1
7	Профессия и здоровье	1	1	
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1		1
Способности и профессиональная пригодность. (8 часов)				
1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	1	
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	1	
3	Способности к профессиям социального типа	1	1	
4	Способности к офисным видам деятельности	1	1	
5	Способности к предпринимательской деятельности	1	1	
6	Артистические способности	1		1

7	Уровни профессиональной пригодности	1		1
8	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1		1
Планирование профессиональной карьеры ( 9часов).				
1	Мотивы и потребности	1	1	
2	Ошибки в выборе профессии	1		1
3	Современный рынок труда	1		1
4	Пути получения профессии	1	1	
5	Навыки самопрезентации	1		1
6	Защита проекта «Моя будущая профессия»	4		4
Итого		34	19	15

#### Методическое обеспечение:

1. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, Москва 2005 год.
2. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии Рабочая тетрадь для учащихся

#### Электронные ресурсы

##### [www.moeobrazovanie.ru](http://www.moeobrazovanie.ru) Профориентация школьников. Уроки по профориетации.

1. Урок по профориетации; Автор: Алла Якимова; «Экскурс в профессию»
2. Класный час; Автор: Алла Якимова ; «Экскурс в профессию»
3. Профориентационный урок "Экскурс в мир профессий" → Фестиваль профессий, 8 класс; Автор: Лариса Шустрова; Форма проведения: фестиваль профессий.
4. Телевизионный фильм «Зачет по профессии» (диск).

##### **Презентации по профориетации:**

1. PPt4WEB.ru «Вернисаж профессий»;
2. <http://www.myshare> «Профориентация. Как правильно выбрать профессию?»;
3. Prezentacii.com «Такие разные профессии»;
4. Электронные варианты тестов и тестовых методик по темам курса.
5. Презентации по профориетации: nsportai.ru, 5psy.ru, oooshka.clan.su, infourok.ru

## **Памятка для родителей по выбору профессии**

Уважаемые папы и мамы!

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.
2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.
3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.
4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.
5. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.
6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.
7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.
8. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.
9. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

## **Приложение №2**

### **Опросник для выявления готовности к выбору профессии (по В.Б. Успенскому)**

**Ход проведения:** учащимся предлагается прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить своё согласие или несогласие с ними соответствующими ответами «да» или «нет».

**Инструкция:** прочитайте утверждения. Если Вы согласны с ними, дайте ответ «да», если не согласны – «нет».

1. Вы уже твёрдо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив Вашего выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает, прежде всего, сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли (или пойдут) учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место учёбы (работы) потому, что они недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Неважно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности Вам не достаёт.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии.
14. Учителя рекомендуют избрать выбранную Вами профессию.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.

18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учёбу).
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться ещё раз.
24. Для правильного выбора профессии достаточно удовлетворить Ваши профессиональные интересы «хочу».

**Обработка и интерпретация результатов:** проставьте полученные варианты ответов в два столбца:

Подсчитайте в первом столбце сумму ответов «да», во втором - сумму ответов «нет». Сложите полученные суммы и определите уровень готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

- 0 – 6 баллов – неготовность,
- 7 – 12 баллов – низкая готовность,
- 13 – 18 баллов – средняя готовность,
- 19 – 24 балла - высокая готовность.

### **Приложение №3**

#### **Анкета по изучению профессиональной направленности**

Любите ли вы? Нравится ли вам?

1. Читать книги типа “Занимательная физика”, “Физики шутят”.
2. Читать книги типа “Занимательная математика”, “Математические досуги”.
3. Интересоваться вопросами экономической географии, сообщениями в печати об экономических показателях работы предприятия, развития отраслей хозяйства.
4. Читать журналы “Юный техник”, “Техника молодежи”, знакомиться с достижениями в области техники, радиоэлектроники по публикациям в научно-популярных журналах.
5. Читать об открытиях в химии, о жизни и деятельности выдающихся химиков.
6. Читать о жизни растений и животных.
7. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями, о врачах, о достижениях в области медицины.
8. Знакомиться с различными странами по описаниям и географическим картам.
9. Читать книги об исторических личностях и событиях.
10. Читать произведения классиков мировой литературы.
11. Интересоваться историей развития искусства, слушать оперную, симфоническую, джазовую музыку.
12. Читать книги о жизни школы (о работе воспитателя, учителя, пионервожатого).
13. Интересоваться искусством кулинарии, моделирования одежды, конструирования мебели.
14. Читать книги о войнах и сражениях.
15. Читать спортивные газеты, журналы, книги о спорте и выдающихся спортсменах.
16. Интересоваться научно-популярной литературой о физических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся физиков.
17. Читать научно-популярную литературу о математических открытиях, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
18. Изучать вопросы промышленности, сельского хозяйства, других отраслей хозяйства, узнавать о достижениях в области планирования и учета на предприятии.
19. Посещать технические выставки или слушать (смотреть) передачи о новинках техники.

20. Находить химические явления в природе, проводить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
21. Изучать ботанику, зоологию, биологию.
22. Знакомиться с особенностями строения и функционирования человеческого организма.
23. Узнавать об исследованиях новых месторождений полезных ископаемых.
24. Обсуждать текущие политические события в России и за рубежом.
25. Читать литературно-критические статьи.
26. Обсуждать кинофильмы, театральные постановки, художественные выставки.
27. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков, узнавать, как можно помочь кому-нибудь из друзей, одноклассников, младших исправить свое поведение.
28. Заботиться об уюте в доме, в классе, школе приводить в порядок свое помещение.
29. Знакомиться с военной техникой.
30. Ходить на матчи и спортивные состязания.
31. Проводить опыты по физике.
32. Решать математические задачи.
33. Точно вести расчеты своих денежных доходов и расходов, знать бюджет семьи.
34. Читать технические чертежи и схемы. Разбираться в схемах радиоаппаратуры и др.
35. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
36. Работать в саду, на огороде, ухаживать за растениями, животными.
37. Изучать причины возникновения разных болезней.
38. Собирать коллекцию минералов.
39. Изучать историю, возникновения народов и государств.
40. Изучать иностранные языки.
41. Декламировать, петь, выступать на сцене.
42. Читать книги малышам, помогать им что-нибудь делать, рассказывать им сказки.
43. Шить, вязать, вышивать, готовить пищу, изготавливать, совершенствовать или ремонтировать домашние бытовые приборы и устройства, мебель и т.п.
44. Принимать участие в военизированных походах.
45. Играть в спортивные игры.
46. Заниматься в физическом кружке.
47. Заниматься в математическом кружке.
48. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда.
49. Собирать и ремонтировать разные механизмы, исправлять электроприборы и повреждения в электросети.
50. Заниматься в химическом кружке (изучать факультатив по химии).
51. Заниматься в биологическом кружке.
52. Знакомиться с работой медсестры и врача.
53. Составлять геологические и географические карты.
54. Посещать исторические музеи, знакомиться с памятниками культуры, участвовать в археологических экспедициях.
55. Письменно излагать свои мысли, наблюдения, вести дневник.
56. Заниматься в драматическом кружке.
57. Объяснять товарищам, как выполнять учебные задания, если они испытывают в них затруднения.
58. Оказывать людям различные услуги (починить обувь, сделать фотографию, помочь красиво уложить волосы и т.п.).
59. Участвовать в военных играх и походах.
60. Принимать участие в спортивных соревнованиях.
61. Участвовать в физических олимпиадах.
62. Участвовать в математических конкурсах, олимпиадах.



63. Посещать “Школу бизнеса”, “Школу прикладной экономики”, кружки “Юный менеджер”, “Юный предприниматель” и др.
64. Изготавливать модели самолетов, планеров, кораблей, собирать радиоприборы или какие-либо другие конструкции.
65. Участвовать в химических олимпиадах.
66. Участвовать в биологических олимпиадах.
67. Ухаживать за больными.
68. Помогать старшим или самим производить топографическую съемку местности.
69. Выступать с сообщениями по истории, заниматься в историческом (или археологическом) кружке.
70. Заниматься в литературном или лингвистическом кружке.
71. Играть на музыкальных инструментах, рисовать, резать по дереву.
72. Заниматься с младшими школьниками.
73. Постоянно общаться со многими и разными людьми.
74. Быть организатором (командиром) в играх и походах.
75. Заниматься в спортивной секции.
76. Выступать с докладами о новых физических открытиях, организовывать конкурсы КВН по физике.
77. Организовывать математические конкурсы.
78. Принимать участие в конкурсах юных экономистов.
79. Заниматься в кружке технического творчества.
80. Принимать участие, помогать старшим в организации вечера типа “Химия вокруг нас”.
81. Проводить опытническую работу по биологии.
82. Заниматься в кружке санитаров.
83. Участвовать в географических или геологических экспедициях.
84. Принимать участие в организации походов по родному краю.
85. Писать сценарии к литературному вечеру
86. Посещать театры, музеи, выставки.
87. Заниматься с младшими братьями и сестрами.
88. Дарить подарки, сделанные своими руками.
89. Изучать военное дело.
90. Тренировать младших в секциях, спортивных командах.

### **Тест по определению развития волевых качеств**

**Е.Н. Прошицкая**

#### **Инструкция:**

С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств. Ответьте на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, обведите кружком букву ответа, который соответствует вашему поведению.

**1.** Делаете ли вы по утрам зарядку?

- а. Регулярно.
- б. Время от времени.
- в. Не делаю.

**2.** Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?

- а. Всегда.
- б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
- в. Нет.

**3.** Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?

- а. Да, в любой ситуации.
- б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
- в. Не умею.

- 4.** Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?
- а. Всегда.
  - б. Иногда решаюсь на это.
  - в. Никогда.
- 5.** Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?
- а. Да.
  - б. Иногда.
  - в. Практически никогда.
- 6.** В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?
- а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
  - б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
  - в. Не сформированы.
- 7.** Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?
- а. Да.
  - б. Делаю это не регулярно.
  - в. Практически никогда этого не делаю.
- 8.** Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?
- а. Практически всегда.
  - б. Только иногда.
  - в. Практически никогда этого не делаю.
- 9.** Способны ли вы длительно (в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?
- а. Да.
  - б. В редких случаях.
  - в. Нет.
- 10.** Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?
- а. Достаточно отчетливо.
  - б. От случая к случаю.
  - в. Не проявляю.
- 11.** Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?
- а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
  - б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
  - в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.
- 12.** Есть ли у вас программа самовоспитания?
- а. Да.
  - б. Определенной программы нет,но есть некоторые наметки.
  - в. Никакой программы нет.
- 13.** Доводите ли вы свои дела до конца?
- а. Да.
  - б. Не все дела довожу до конца.
  - в. Очень редко довожу начатое до конца.
- 14.** Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?
- а. Чаще всего планирую.
  - б. Иногда планирую.
  - в. Практически никогда не планирую.
- 15.** Умеете ли вы сдерживать свои чувства?

- а. В основном умею.
  - б. Иногда не сдерживаюсь.
  - в. Как правило, не сдерживаюсь.
- 16.** Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?
- а. Как правило, умею.
  - б. Не всегда умею.
  - в. Не умею.
- 17.** Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?
- а. Да.
  - б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.
  - в. Не пытаюсь.
- 18.** Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?
- а. Делаю.
  - б. Делаю очень мало.
  - в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете **2 балла**, “б” - **1 балл**, “в” - **0 баллов**. Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера. Если вы набрали более **30 баллов**, уровень развития волевых качеств **очень высокий**; **20-30 баллов** - **низкий**; **10-20** - **волевые качества практически не развиты**.

### **Тест по выявлению организаторских способностей. Е.Н. Прошицкая**

#### **Инструкция:**

Определите свои организаторские способности, т.е. умение активно влиять на людей. Для этого ответьте быстро, не задумываясь, на нижеприведенные вопросы. Ответы должны быть только утвердительными (да) или отрицательными (нет). Отвечая, постарайтесь воспроизводить свое реальное поведение в конкретной ситуации.

1. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей на свою сторону?
2. Хорошо ли вы ориентируетесь в критической ситуации?
3. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
4. Легко ли вы отступаете от своих намерений, если возникают некоторые помехи в осуществлении их?
5. Любите ли вы придумывать или организовывать различные игры, развлечения?
6. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли вы к тому, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
8. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли в решении важных дел вы проявляете инициативу?
10. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой обстановке?
11. Возникает ли у вас раздражение, если не удастся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
14. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?

17. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

18. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

19. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания?

20. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в обществе большой группы своих товарищей?

После того, как вы ответите на предложенные вопросы, посчитайте сумму набранных баллов. При этом учтите, что каждый утвердительный ответ на нечетные вопросы и отрицательный на четные оценивается в **1 балл**.

Результат **15 баллов и более свидетельствует о высоком уровне** организаторских способностей; **13-14 баллов - о среднем; ниже 13 баллов - о низком уровне** развития организаторских способностей. Если у вас оказался низкий уровень, не отчаивайтесь, при желании вы можете развить свои организаторские способности.