

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Основы профессионального самоопределения»**

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Изучение учебного предмета «Основы профессионального самоопределения» на уровне основного общего образования обеспечивает достижение обучающимися *личностных, метапредметных и предметных результатов* освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы основного общего образования:

| <b>Группа результатов</b>        | <b>Индикаторы результатов, навигация результатов в тематическом планировании</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные результаты</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;</li> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> <li>• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li>• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul> |
| <b>Метапредметные результаты</b> | <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;</li> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <p>корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи,</li> <li>• умение строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе,</li> <li>• находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;</li> <li>• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</li> </ul> |
| <b>Предметные результаты:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство учащихся с основами психологии личности;</li> <li>• ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;</li> <li>• формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;</li> <li>• выявление требований, предъявляемых профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;</li> <li>• выбор профиля обучения;</li> <li>• построение индивидуального профессионального маршрута.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Учащиеся будут знать:**

1. основы общей психологии, основные психологические термины;
2. особенности личности человека и свои собственные;
3. правила выбора профессии;
4. требования к современному профессионалу;
5. потребности современного рынка труда.

**Учащиеся будут уметь:**

1. строить свои отношения с окружающими;
2. отстаивать свои права конструктивным способом;
3. на основе самодиагностики и знаний о мире профессий выбирать правильный профессиональный путь.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Раздел программы         | Тема программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Образ «Я»                | Внутренний мир человека<br>Темперамент<br>Внимание. Память.<br>Мышление<br>Структура и средства общения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Формула выбора профессии | Представление о себе и выбор профессии<br>Секреты выбора профессии. Что необходимо учитывать при выборе профессии<br>Интересы и склонности в выборе профессии. «Хочу»<br>Возможности личности в профессиональном выборе. «Могу»<br>Учет потребностей рынка труда. «Надо»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Мир профессий            | Разделение профессий по предмету труда.<br>Классификация профессий по характеру труда<br>Профессии типа «человек-человек». Описание профессий<br>Профессии типа «человек техника». Описание профессий<br>Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий<br>Профессии типа «человек-природа». Описание профессий<br>Профессии типа «человек - художественный образ». Описание профессий<br>Профессии типа «человек - бизнес». Описание профессий<br>Мои профессиональные намерения. Определения типа профессии по предмету и характеру труда<br>Итоговое занятие. Моя будущая профессия |

### РАЗДЕЛ 1. ОБРАЗ «Я» - 13 ЧАСОВ.

#### Тема 1. Внутренний мир человека.

Возможности самопознания человека. Самооценка, как формируется самооценка. Как самооценка влияет на успешность личности. «Я – концепция». Ощущения. Восприятие. Особенности восприятия. Иллюзия восприятия.

#### Тема 2. Темперамент.

История возникновения понятия «темперамент». Типы темперамента в соответствии с учением Гиппократа. Современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента. Определение типа темперамента по тесту Айзенка. Самодиагностика.

#### Тема 3. Внимание. Память.

Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания. Понятие «память». Виды памяти по объему. Долговременная, кратковременная и оперативная память. Тест-тренинг на развитие внимания и памяти.

#### Тема 4. Мышление

Что такое «мышление». Отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развивать мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.

### **Тема 5. Структура и средства общения.**

Что такое «коммуникация». Понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение. Правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей

## **РАЗДЕЛ 2. ФОРМУЛА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ – 7 ЧАСОВ.**

### **Тема 1. Представление о себе и выбор профессии.**

Роль самооценки в выборе профессии. Уровень притязаний, от чего он зависит. Профессия. Специальность. Должность. Типы профессий.

«Хочу», «Могу», «Надо».

### **Тема 2. Секреты выбора профессии.**

Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии. Формула выбора профессии. Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Карьерные ориентации.

### **Тема 3. Интересы и склонности в выборе профессии. «Хочу»**

Склонности. Интересы. Способности. Роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии, методика «Профиль». Связь школьных предметов и профессий

### **Тема 4. Возможности личности в профессиональном выборе. «Могу»**

Учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии. Медицинские противопоказания профессии. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии.

### **Тема 5. Потребности рынка труда. «Надо»**

Социальные проблемы рынка труда. Оценка потребностей современного рынка труда. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.

## **РАЗДЕЛ 3. МИР ПРОФЕССИЙ – 14 ЧАСОВ.**

**Тема 1. Разделение профессий по предмету труда. Классификация профессий по характеру труда.**

Что такое «предмет труда». Пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.

### **Тема 2. Профессии типа «человек-человек». Описание профессий.**

Предмет труда: люди, коллективы. Профессиональные требования к уровню коммуникативных склонностей. Способы выхода из конфликта. Тест Томаса на определение основных способов выхода из конфликтной ситуации. Учет уровня коммуникативных склонностей при выборе профессии данного типа.

### **Тема 3. Профессии типа «человек техника». Описание профессий.**

Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации. Определение склонности к данному типу профессий. Тест «Психогеометрия»

### **Тема 4. Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.**

Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно- логического и математического мышления в разных профессиях. Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» и «Выделение существенных признаков»

### **Тема 5. Профессии типа «человек-природа». Описание профессий.**

Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями. Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.

**Тема 6. Профессии типа «человек - художественный образ». Описание профессий.** Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса

**Тема 7. Профессии типа «человек - бизнес». Описание профессии.**

Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.

**Тема 8. Мои профессиональные намерения. Определения типа профессии по предмету и характеру труда**

Соответствие е склонностей и способностей выбираемой профессии. Анкета «Ориентация». Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда

**Тема 8. Итоговое занятие. Моя будущая профессия.**

Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута. Зачетная работа.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

| № п/п                                           | Тема                                                                                                                                                                                                         |   | Элементы содержания                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел «Образ «я» - 13 ч.</b>                |                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.                                              | <b>Внутренний мир человека</b><br>1.1 Представление о себе и выбор профессии<br>1.2 Самооценка. Я – концепция                                                                                                | 3 | Возможности самопознания человека. Самооценка, как формируется самооценка. Как самооценка влияет на успешность личности. «Я – концепция». Ощущения. Восприятие. Особенности восприятия. Иллюзия восприятия.                                     |
| 2.                                              | <b>Темперамент.</b><br>2.1 Что такое темперамент<br>2.2 Влияние темперамента на выбор профессии                                                                                                              | 2 | История возникновения понятия «темперамент». Типы темперамента в соответствии с учением Гиппократ. Современные понятия о типах нервной системы и их соответствие типам темперамента. Определение типа темперамента по тесту Айзенка.            |
| 3.                                              | <b>Внимание. Память.</b><br>3.1 Что такое внимание.<br>3.2 Виды памяти.                                                                                                                                      | 2 | Определение понятия «внимание». Роль внимания в познавательной деятельности человека, типы внимания. Понятие «память». Виды памяти по объему. Долговременная, кратковременная и оперативная память. Тест-тренинг на развитие внимания и памяти. |
| 4.                                              | <b>Мышление</b><br>4.1 Виды мышления.<br>4.2 Как развить мышление.                                                                                                                                           | 2 | Что такое «мышление». Отличие процесса мышления от других познавательных процессов. Как развить мышление. Пять типов мышления. Определение типа мышления.                                                                                       |
| 5.                                              | <b>Структура и средства общения.</b><br>5.1 Что такое «успешная коммуникация».<br>5.2 Способы и виды общения<br>5.3 Определения уровня коммуникативных и организаторских склонностей<br>5.4 Обобщающий урок. | 4 | Что такое «коммуникация». Понятие «успешная коммуникация». Различные виды коммуникации. Деловое общение. Правила делового общения. Личностное общение. Определение уровня коммуникативных и организаторских склонностей                         |
| <b>Раздел «Формула выбора профессии» – 7 ч.</b> |                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6.                                              | <b>Представление о себе и выбор профессии.</b><br>6.1 Представление о себе и выбор профессии.                                                                                                                | 2 | Роль самооценки в выборе профессии. Уровень притязаний, от чего он зависит. Профессия. Специальность. Должность. Типы                                                                                                                           |

|                                       |                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | 6.2 Типы профессий.                                                                                                                                                        |   | профессий.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.                                    | <b>Секреты выбора профессии.</b><br>7.1 Формула выбора профессии                                                                                                           | 1 | Чем необходимо руководствоваться при выборе профессии. Формула выбора профессии «Хочу», «Могу», «Надо». Совершенствование в труде. Зачем мы работаем? Карьерные ориентации.                                                                                                            |
| 8.                                    | <b>Интересы и склонности в выборе профессии.</b><br>8.1 Склонности и интересы в профессиональном выборе                                                                    | 1 | Склонности. Интересы. Способности. Роль собственных стремлений при выборе профессии. Определение интересов в выборе профессии. Связь школьных предметов и профессий                                                                                                                    |
| 9.                                    | <b>Возможности личности в профессиональном выборе</b><br>9.1 Возможности личности в профессиональной деятельности.                                                         | 1 | Учет собственных возможностей в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии. Медицинские противопоказания профессии. Необходимость учета особенностей типа темперамента при выборе профессии                                                                             |
| 10.                                   | <b>Потребности рынка труда</b><br>10.1 Социальные проблемы труда.<br>10.2 Обобщающий урок.                                                                                 | 2 | Социальные проблемы рынка труда. Оценка потребностей современного рынка труда. Как согласовывать потребности рынка труда в городе и стране со своими притязаниями.                                                                                                                     |
| <b>Раздел «Мир профессий» – 14 ч.</b> |                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11.                                   | <b>Классификация профессий.</b><br>11.1 Классификация профессий по предмету труда.<br>11.2 Классификация профессий по характеру труда.                                     | 2 | Что такое «предмет труда». Пять основных типов профессий по предмету труда. Понятие «характер» труда. Профессии «творческие» и «алгоритмические», их особенности и значимость в обществе.                                                                                              |
| 12.                                   | <b>Профессии типа «человек-человек». Описание профессий.</b><br>12.1 Особенности профессий типа «человек-человек».<br>12.2 Определение склонности к данному типу профессий | 2 | Предмет труда: люди, коллективы. Профессиональные требования к уровню коммуникативных склонностей. Способы выхода из конфликта. Тест Томаса на определение основных способов выхода из конфликтной ситуации. Учет уровня коммуникативных склонностей при выборе профессии данного типа |
| 13.                                   | <b>Профессии типа «человек техника». Описание профессий.</b>                                                                                                               | 2 | Предмет труда: машины, механизмы. Профессиональные требования к уровню логического мышления и координации.                                                                                                                                                                             |

|     |                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 13.1 Особенности профессий типа «человек техника».<br>13.2 Определение склонности к данному типу профессий                                                                                              |   | Определение склонности к данному типу профессий. Тест «Психогеометрия»                                                                                                                                                                                |
| 14. | <b>Профессии типа «человек - знаковая система». Описание профессий.</b><br>14.1 Особенности профессий типа «человек - знаковая система».<br>14.2 Определение склонности к данному типу профессий        | 2 | Предмет труда: знаки, тексты, символы. Профессиональные требования к уровню словесно-логического и математического мышления в разных профессиях. Оценка уровня логического мышления: методика «Числовые ряды» и «Выделение существенных признаков»    |
| 15. | <b>Профессии типа «человек-природа». Описание профессий.</b><br>15.1 Особенности профессий типа «человек-природа».                                                                                      | 1 | Предмет труда: объекты природы. Профессиональные требования к уровню предметно-действенного мышления. Знакомство с современными профессиями. Необходимость изучения и защиты природы в современном мире.                                              |
| 16. | <b>Профессии типа «человек - художественный образ». Описание профессий.</b><br>16.1 Особенности профессий типа «человек - художественный образ»<br>16.2 Определение склонности к данному типу профессий | 2 | Предмет труда: произведения искусства. Профессиональные требования к уровню креативных способностей. Область применения своих способностей в зависимости от уровня их развития. Оценка уровня креативности по проективному рисуночному тесту Уильямса |
| 17. | <b>Профессии типа «человек - бизнес». Описание профессии.</b><br>17.1 Особенности предпринимательской деятельности                                                                                      | 1 | Предмет труда: организация процессов. Многообразие областей применения организаторских и лидерских способностей. Современные требования к профессионалу – руководителю. Особенности предпринимательской деятельности.                                 |
| 18. | <b>Мои профессиональные намерения.</b><br>18.1                                                                                                                                                          | 1 | Соответствие е склонностей и способностей выбираемой профессии. Анкета «Ориентация». Определение профессиональной направленности личности: тест Голланда                                                                                              |
| 19. | <b>Итоговое занятие.</b><br>19.1                                                                                                                                                                        | 1 | Заполнение итоговой таблицы. Принятие решения по направлению будущей профессиональной деятельности и построение индивидуального образовательного маршрута. Зачетная работа.                                                                           |