

Приложение 1  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Утвержденная приказом МБОУ СОШ № 95  
От 02.09.2019. №161/22

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ТВОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»**

**9 класс**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа предназначена для 9-х классов, продолжает развивать у школьников готовность свободно выбирать тот или иной вариант своего профессионального будущего.

Согласно действующему в общеобразовательном учреждении календарному графику рабочая программа предполагает обучение в объеме 34 часа.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Изучение технологии «Твоя профессиональная карьера в основной школе призвано сформировать у учащихся способности выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда. В связи с этим профессиональная ориентация призвана в школе решать задачу формирования личности работника нового типа, что обеспечит эффективное использование кадрового потенциала и рациональное регулирование рынка труда.

### ***Уровень и направленность программы.***

Уровень программы базовый.

***Основное назначение рабочей программы учебного предмета «Твоя профессиональная карьера» для 9-х классов*** – определение комплекса основных характеристик образования обучающихся - организационно-педагогических условий, объема, содержания, планируемых результатов освоения образовательной программы по учебному предмету.

В процессе изучения предмета «Твоя профессиональная карьера» обучающиеся 9-х классов осуществляют профессиональные пробы по различным профессиям. Это помогает им соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия в непосредственной профессиональной деятельности. Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы. Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность учащихся. Приоритетными методами являются упражнения, тестирование, также включены деловые игры, экскурсии в учебные заведения НПО и СПО, на предприятия.

## **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая учебная программа разработана для обучения школьников 9-х классов, рассчитана на 34 часа, из расчета 1 учебный час в неделю.

**4. Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы**

### Минимальный уровень

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также 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.

### *Достаточный уровень*

- 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.

### *Учащиеся должны уметь:*

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

## **5.Содержание предмета**

### **1. Внутренний мир человека и возможности его познания — 2ч.**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера».

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей.

Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека. Методы изучения личности.

### **2. Многообразие мира профессий — 2 ч.**

Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение.

Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

### **3. Представление о себе и проблема выбора профессии — 2 ч.**

«Образ „Я“» как система представлений о себе. Структура «образа „Я“» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Диагностические процедуры. Методика «Кто я?». Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального „я“»).

#### **4. «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо») — 2 ч.**

«Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Личный профессиональный план. Практическая работа. Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий).

#### **5. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу») — 3 ч.**

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности. Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

#### **6. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») 2ч.**

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии. Диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

#### **7. Социальные проблемы труда («надо») — 3 ч.**

Разделение труда. Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций. Профессионализация. Специализация. Квалификация. Развивающие процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?». Содержание и характер труда (1 ч). Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда. Процесс и условия труда (1 ч). Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

#### **8. Социально-психологический портрет современного профессионала 2 ч.**

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений. Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия». (1ч)

#### **9. Анализ профессий — 3 ч.**

Основные признаки профессиональной деятельности (1 ч). Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии. Понятие о профессиограмме. (1ч.) Практическая работа. Конкурс «Угадай профессию». Классификация профессий (1 ч). Способы классификации профессий.

Профессии типа «человек — человек», «человек — техника», «человек — природа», «человек — знаковая система», «человек — художественный образ».

Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа. Составление формул профессий. (1ч.)

#### **10. Здоровье и выбор профессии — 2 ч.**

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

#### **11. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности — 2 ч.**

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.

#### **12. Темперамент в профессиональном становлении личности — 2 ч.**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе. Диагностические процедуры. Опросник Айзенка. (1ч.)

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

#### **13. Ведущие отношения личности и типы профессий — 2 ч.**

Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией). Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения). Отношение к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания.

Отношение к предметному миру. Диагностические процедуры. Опросники «Ориентировочная анкета», «Отношение к другому человеку как к ценности». (1 ч.)

#### **14. Эмоциональные состояния личности — 2 ч.**

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство — тревога», методика «Незаконченные предложения».

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции. Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения.

#### **15. Волевые качества личности — 2 ч.**

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?»

#### **16. Профконсультационные услуги — 1 ч.**

Виды профконсультации. Возможность получения профессиональной и медицинской консультации.

## 6. Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1
2	Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний мир человека	1
3	Многообразие мира профессий	1
4	Ориентация в мире профессий – классификация профессий.	1
5	Диагностика типа профессии по методике академика Е.А. Климова.	1
6	Мотивы и основные условия выбора профессии.	1
7	Типичные ошибки при выборе профессии.	1
8	Хорошо ли я себя знаю?	1
9	Свойства нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности	1
10	Определение типа личности и темперамента с помощью методики Айзенка.	1
11	Самооценка и уровень притязаний.	1
12	Эмоционально-волевые качества личности в профессиональной деятельности.	1
13	Диагностика свойств эмоциональной и волевой сфер.	1
14	Что такое стресс. Понятие «эмоциональное выгорание».	1
15	Интересы и склонности в выборе профессии.	1
16	Карта интересов и склонностей. Психодиагностика.	1
17	Возможности человека в профессиональной деятельности, или как разобраться в своих способностях?	1
18	Интеллектуальные способности и успешность в профессиональной деятельности.	1

19	Способности к профессиям социального типа.	1
20	Способности к офисным видам деятельности.	1
21	Способность к предпринимательской деятельности.	1
22	Здоровье и выбор профессии.	1
23	Что такое профессиональная пригодность?	1
24	Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях.	1
25	Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий.	1
26	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах.	1
27	Имидж и этикет современного делового человека.	1
28	Самопрезентация. Правила поведения на собеседовании.	1
29	Резюме: структура и содержание.	1
30	Виды профессионального образования в России.	1
31	Высшее профессиональное образование Свердловской области.	1
32	Получение среднего профессионального образования в городе Нижний Тагил	1
33	Профессиональный план. Диагностика работоспособности.	1
34	Профконсультирование	1

## **7. Материально- техническое обеспечение**

**Реализация рабочей программы учебного предмета «Твоя профессиональная карьера» в 9-х классах предполагает использование следующего учебно-методического комплекса:**

Примерная образовательная программа	Чистякова С.Н., Холодная М.А., Шалавина Т.И. Программы общеобразовательных учреждений. Твоя профессиональная карьера.8-9 классы.- М.: «Просвещение»,2006.-91с. Меренков А.В. Самоопределение в сфере образования и
-------------------------------------	---

	<p>профессиональной деятельности: примерная программа для 8-9 классов: Министерство общего и профессионального образования Свердловской области / А.В. Меренков. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2006, -36с.</p>
Учебник	<p>Технология. Твоя профессиональная карьера. 8-9 класс: учеб. для образоват. учреждений / (П.С. Лернер, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др.); под ред. С.Н. Чистяковой. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 159с.: ил.</p> <p>Меренков А.В. Самоопределение учащихся: учеб. пособие для учащихся 8-9 классов / А.В. Меренков. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 224с.</p>
Презентации	<p>Введение в мир профессий</p> <p>Внимание</p> <p>Восприятие</p> <p>Воображение</p> <p>Диск по профориентации «Двери в большой мир»</p> <p>Интересы и склонности</p> <p>Какой работник нужен современному предприятию</p> <p>Карьера. Факторы, влияющие на карьеру</p> <p>Классификация профессий по Климову</p> <p>Классификация профессий. Типы профессий</p> <p>Мир профессий</p> <p>Мотивы выбора профессии</p> <p>Нормативная база предприятия</p> <p>Понятие профессиональной деятельности</p> <p>Профориентационные занятия по курсу Резапкиной Г.В.(33 урока)</p> <p>Профессионально важные качества личности</p> <p>Профессия и здоровье</p> <p>Профессии социального типа</p> <p>Профессиональная этика</p> <p>Профессиональный тип личности</p> <p>Слайды к курсу «Твоя профессиональная карьера»</p> <p>Справочник абитуриенту</p> <p>Способности</p> <p>Стратегия выбора профессии</p> <p>Творчество и новаторство в России</p> <p>Формула профессии</p> <p>Формирование субъекта профессионального самоопределения</p> <p>Электронное сопровождение курса «Человек и профессия»</p>



<p>Электронные образовательные ресурсы</p>	<p>Сайты, где размещены каталоги с описаниями профессий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сайт ЦТР «Гуманитарные технологии» <a href="http://www.proforientator.ru/profession">http://www.proforientator.ru/profession</a></li> <li>- образовательный портал «Учеба.ру» <a href="http://www.uceba.ru/prof/">http://www.uceba.ru/prof/</a></li> <li>- словарь профессий <a href="http://www.joblibrary.ru/dictionary/">http://www.joblibrary.ru/dictionary/</a></li> </ul> <p>Сайты с описаниями должностных инструкций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сайт «HR-Portal» <a href="http://www.hr-portal.ru/di">http://www.hr-portal.ru/di</a></li> <li>- сайт «Rabota.ru» <a href="http://www.rabota.ru/guide/dolzhnostnye_instruksii.html">http://www.rabota.ru/guide/dolzhnostnye_instruksii.html</a></li> </ul> <p>Профориентатор <a href="http://www.proforientator.ru">http://www.proforientator.ru</a>  <a href="http://www.proforientator.ru/test">http://www.proforientator.ru/test</a></p> <p>ПрофГид <a href="http://www.profguide.ru">http://www.profguide.ru</a>  <a href="http://www.profguide.ru/test">http://www.profguide.ru/test</a></p> <p>Методический кабинет профориентации  <a href="http://metodkabi.net.ru">http://metodkabi.net.ru</a></p>
--	---

