

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью. Материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей: они учатся анализировать, сравнивать изучаемые объекты, понимать причинно-следственные зависимости.

Актуальность данной программы обусловлена важным вопросом, который беспокоит подростка о выборе профессии и является одним из центральных и в этом смысле судьбоносном. Выбор профессионального пути это выстраивание маршрута, планирование, обдумывание профессионального жизненного пути. Процесс профессионального самоопределения – чрезвычайно значимый в этом возрасте момент личностного развития.

Курс «Профориентация» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования изучается в 8 классе из расчета 1 ч. в неделю, всего 17 часов.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1

«24» августа 2023 г.

*Ир. В. Л. Макашова*

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 14

«24» 08 2023 г.

Утверждена: приказ № 138-08

от «24» 08 2023 г.

Директор МБОУ «Камбарская СОШ №2»

М.А.Вяткина



Адаптированная общеобразовательная программа  
основного общего образования для детей с умственной  
отсталостью (вариант 1)  
по профориентации  
8 кл.

Составитель: Сяский С.С.

**Планируемые результаты освоения Адаптированной  
общеобразовательной программы основного общего образования для детей с  
умственной отсталостью (вариант 1)  
по профориентации 8 кл.**

Обучающиеся должны знать/уметь:

- 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 учебного курса «Профориентация»**

**Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «Профориентация»  
(3 ч)**

Знакомство участников программы. Игры и упражнения, помогающие познакомиться. Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы. Понятие «профессия». О чём люди думают прежде всего, когда задумываются о будущей профессии. Одна профессия на всю жизнь или сто профессий на одну жизнь. Примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов. Развилки на профессиональном пути.

Особенности современного рынка труда страны и региона. Профессии прошлого, настоящего, будущего. Профессии членов семей школьников и педагогических работников школы. С чего начать проектирование собственного профессионального пути. Первый выбор, связанный с будущей профессией, который делает школьник после получения аттестата об основном общем образовании. Собственный ранжированный список предпочитаемых профессий: первая версия.

Профессии людей, с которыми учащиеся сталкиваются по пути из дома в школу. Общее и особенное каждой профессии. Что важно для людей любой профессии. Профессиональные и надпрофессиональные навыки. Современные исследования об определяющей роли надпрофессиональных навыков человека для поиска работы, карьерного роста, самореализации в профессии. Профессии, которые ушли в прошлое.

## **Раздел 2. Универсальные навыки (5 ч)**

Вербальная и невербальная коммуникация и их роль в профессиональной жизни человека. Устная и письменная речь. Нужно ли профессионалу быть грамотным? Общение как умение не только высказывать свои мысли, но и слушать чужие. Невербальные средства общения. Жесты, мимика, телодвижения как источник информации о человеке (например, для потенциального работодателя). Влияние интонации на слушателя. Эффективная коммуникация. Что значит быть «активным слушателем»? Основные правила делового этикета. Составление перечня профессий, для представителей которых навыки коммуникации является приоритетным.

Понимание как основа взаимоотношений между людьми. Умение поставить себя на место другого человека. Эмпатия как способность человека осознанно сопереживать эмоциональному состоянию других людей. Перечень профессий, для представителей которых важно обладать эмпатией. О чём говорят поступки человека. Личная страница в соцсетях как возможность понять других людей.

Что такое «личное пространство человека». Значение личного пространства для самочувствия, настроения, работоспособности человека. Почему нас раздражает переполненный транспорт или давка в очереди. Дистанции в общении. Нарушение личных границ. Способы сохранения личных границ в личной и профессиональной сфере.

Чем опасен конфликт в профессиональной жизни человека? Польза конфликта. Нужно ли и как избегать конфликтных ситуаций? Конфликт как стимул к дальнейшему развитию. Конструктивный и деструктивный путь развития конфликта. «Я-высказывания» против «ты-высказываний». Способы взаимодействия в конфликте. Ролевые игры, помогающие получить навык разрешения конфликта. «Конфликтоёмкие» профессии.

Влияние профессии на здоровье человека. Профессиональные риски, возникающие не только в травмоопасном производстве. Риск возникновения заболеваний, связанных с профессией. Способы профилактики.

## **Раздел 3. Какой я? (4 ч)**

Что мы наследуем от предков и что приобретаем в процессе развития. Учёт психологических особенностей человека в процессе выбора профессии. Игры, развивающие внимание, память, логику, абстрактное и критическое мышление. Правила командных игр. Профессии, требующие максимальной концентрации внимания.

Способность к самопознанию как особенность человека. Возникновение псевдонаук астрологии и нумерологии как ответ на запрос человека о познании себя. Способы получения знаний о себе. «Я» в зеркале «другого». Понимание себя как одно из условий успешного профессионального самоопределения. Профессии «психолог» и «психотерапевт». Профориентационные тесты стандартизированной методики оценки. (При разработке и использовании профориентационной диагностики целесообразно опираться на Российский стандарт тестирования персонала.) О точности их результатов. Экстремальные ситуации и «экстремальные» профессии.

Какое впечатление мы производим на людей и какое впечатление люди производят на нас. Внешняя красота и внутренняя. Проблема неравенства при приёме на работу.

Кому и когда важно презентовать себя. На что обращают внимание при первом знакомстве во время приёма на работу. Язык тела. Грамотная речь как ресурс человека. Создание собственного стиля и уместность его демонстрации при приёме на работу. Резюме — что это такое и как его составить.

#### **Раздел 4. Образовательная траектория (5 ч)**

Ошибки, которые мы совершаем в жизни. Причины ошибок. Ошибка в выборе профессии и её последствия. Как не ошибиться в выборе колледжа, вуза, профессии. Пути исправления ошибок.

Ориентация на собственное будущее как залог сегодняшних успехов. Построение траектории собственной жизни. Сегодняшние успехи и достижения. Факторы, влияющие на успех в карьере. Примеры траекторий становления известных людей мира, страны, города.

Большая профориентационная игра как способ конструирования школьником собственного образовательного и профессионального маршрута. Этапы проведения игры. Цели и задачи игры.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Домашнее задание	Примечание
1	Вводное занятие. Знакомство с профориентацией	1	Урок изучения нового материала	Текущий контроль Составление опорного конспекта	конспект	
2	Мои сегодняшние профессиональные предпочтения	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Составление опорного конспекта	Индивидуальное задание	
3	Профориентационная диагностика "Мои профсреды"	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Составление опорного конспекта	Индивидуальное задание	
4	Я через 10, 20, 30, 50 лет	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Составление опорного конспекта	Индивидуальное задание	
5	Коммуникация	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Составление опорного конспекта	Индивидуальное задание	
6	Моё личное пространство	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Составление опорного конспекта	Индивидуальное задание	
7	Конфликт и негативные эмоции	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Составление опорного конспекта	конспект	
8	Профессия, должность, специальность, специализация	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос	Индивидуальное задание	
9	Профессиональные риски, или Кто подумает о здоровье профессионала	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос	конспект	
10	Темперамент. Память. Внимание. Особенности мышления	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос	Индивидуальное задание	
11	Секреты восприятия	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос	Индивидуальное задание	
12	Самопрезентация	1	Комбинированный урок	Текущий контроль	Индивидуальное	

				Фронтальный опрос	задание	
13	Сам себе стартап	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос	Индивидуальное задание	
14	Учреждения среднего профессионального образования нашего региона	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос. Работа с информацией.	конспект	
15	Учреждения высшего профессионального образования нашего региона	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос. Работа с текстом.	конспект	
16	Большая профориентационная игра	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос Работа с информацией.		
17	Большая профориентационная игра	1	Комбинированный урок	Текущий контроль Фронтальный опрос		

## Контрольно-измерительный материал

1. Термины «НПО, СПО, ВПО» обозначают:

- а) уровни профессионального образования;
- б) название учебных заведений;
- в) типы профессий;
- г) типы темперамента.

2. Для успешного выбора профессии необходимо:

- а) знать какие профессии в настоящее время являются востребованными и высокооплачиваемыми;
- б) опираться на мнение друзей;
- в) опираться на мнение родных и знакомых.

3. Совокупность знаний, умений, и навыков, приобретенных путем специальной подготовки в рамках одной профессии:

- а) память;
- б) внимание;
- в) условия труда;
- г) специальность.

4. Что такое профессиональная пригодность?

- а) хорошее здоровье;
- б) острый ум;
- в) взаимное соответствие человека и профессии.

5. Профессия типа «Человек – художественный образ»:

- а) чертежник-конструктор;
- б) дизайнер по проектированию интерьера;
- в) экскурсовод;
- г) библиотекарь.

6. Чтобы не ошибиться в выборе профессии необходимо:

- а) выбирать самую высокооплачиваемую профессию;
- б) ориентироваться на содержание и оплату будущей деятельности, соотнеся её со своими возможностями;
- в) ориентироваться на содержание будущей деятельности независимо от своих возможностей.

7. Быстрое и успешное продвижение в общественной, научной, служебной или другой сфере деятельности:

- а) талант;
- б) задатки;
- в) карьера;
- г) темперамент.

8. Профессионально созданием интерьера помещения занимается:

- а) штукатур-маляр;



- б) художник-оформитель;
- в) дизайнер;
- г) архитектор.

9. Для профессий типа «человек - знаковая система» основной трудовой функцией является:

- а) работа с числами
- б) обработка конструкционных материалов
- в) уход за растениями
- г) создание произведений искусства
- д) работа с людьми

10. Среднее профессиональное образование можно получить в следующих образовательных учреждениях:

- а) лицей
- б) техникум
- в) ВУЗ
- г) учебно-производственный комбинат
- д) профессиональное училище

11. К профессиям типа «человек - природа» относится:

- а) педагог;
- б) портной;
- в) бухгалтер;
- г) агроном.

12. К профессиям типа «человек-техника» относятся:

- а) педагог;
- б) программист;
- в) инженер;
- г) юрист.

13. Для успешного выбора профессии более всего необходимо:

- а) учесть престижность профессии;
- б) принять решение по совету родственников;
- в) связать свою деятельность с самым любимым школьным предметом;
- г) ориентироваться на содержание будущей деятельности, соотнеся его со своими возможностями.

14. К какой сфере трудовой деятельности в наибольшей мере относится профессия оператора станков ЧПУ:

- а) человек-техника;
- б) человек-образ;
- в) человек-художественный образ;
- г) человек-человек.

15. Монотонность присуща профессии:

- а) фотокорреспондента
- б) бухгалтера
- в) менеджера
- г) врача

16. Человеку с плохим зрением не рекомендуется профессия:

- а) повара
- б) парфюмера
- в) продавца
- г) водителя
- д) телефониста

17. Профессия типа «человек – человек»:

- а) полицейский
- б) оператор
- в) швея
- г) станочник

18. Творчество присуще профессии:

- а) дизайнера
- б) медицинской сестры
- в) бухгалтера
- г) сборщика автомобиля
- д) налогового инспектора

19. Выберите определение, которое относится к профессии:

- а) слесарь
- б) хирург
- в) директор
- г) фрезеровщик

20. электромонтер по ремонту и обслуживанию промышленного оборудования – это:

- а) профессия;
- б) специальность;
- в) должность

## Список рекомендуемой литературы

### Литература для учителя:

1. Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. - СПб, 2008.
2. Безус Ж.Н., Жукова Ю.П., Кузнецова И.В., Радченко В.В., Совина К.В., Холодилова Ю.К. Путь к профессии: основы активной позиции на тринке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. -тЯрославль: Центр «Ресурс», 2003. 152 с.
3. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. - СанктПетербург: Речь, 2006. – 236 с.
4. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее...Тренинговая программа проессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интертатов. - М.: Генезис, 2012.
5. Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. -Спб, 2006.
6. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. - Москва: Просвещение, 2007. – 95 с.
7. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Учебное пособие. - Академический проект Фонд «Мир», 2006.
8. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. - МПСИ, 2008.
9. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям: Педагогика и психология, Соц. педагогика, Педагогика. - М.: Academia, 2004. – 301 с.
- 10.Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие — Спб: Речь, 2013.
- 11.Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию: методики, тесты, рекомендации. – Донецк.- 2006. – 800 с.
- 12.Минюрова С. Психология саморазвития человека в профессии. -Москва, 2008.
- 13.Мучински П. Психология, профессия, карьера. - Спб, 2004.
- 14.Павлова Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости. - Москва: Сфера, 2006. - 118 с.
- 15.Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кащеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. Ярославль: Центр «Ресурс», 2004. 120 с.
- 16.Предпрофильная подготовка. Путь к профессии: учебная программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост.: коллектив специалистов центра «Ресурс»; под общей ред. О. В. Большаковой, Н. П. Анисимовой, И. В. Кузнецовой. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2006. – 46 с.
- 17.Профориентационный тренинг для старшеклассников "Твой выбор"/ под ред. Н. В. Афанасьевой. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 365 с.
- 18.Пряжников Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения. - МПСИ, 2002.
- 19.Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М.: ВАКО, 2005. - 288 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

20. Пряжников Н.С. Активизирующая профконсультация: теория, методы, программы. - Академия, 2014.
- 21.Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. - М.: Генезис, 2007. - 128 с.
- 22.Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии - М.: Генезис, 2007.
- 23.Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. - М.: Генезис, 2007.
- 24.Романова Е. С. 99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы. - 2-е изд.. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2006. -460 с.
- 25.Сазонов А.Д. Профессиональная ориентация учащихся — М., 1988.
- 26.Степанский В. И. Психологические факторы выбора профессии: теория, эксперимент: учебно-методическое пособие. - Москва: Московский психолого-социальный ин-т, 2006. - 108 с.
- 27.Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. - Феникс, 2005.
- 28.Трошин О.В. Основы социальной реабилитации и профориентации: учебное пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 29.Тюшев Ю. Выбор профессии: тренинг для подростков. – Спб.- 2006.
- 30.Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. -96 с. - (Психология для всех).
- 31.Чистякова С.Н. Критерии и показатели готовности школьников к профессиональному самоопределению. М. - 1997.
- 32.Шевцов М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников» -Санкт-Петербург: Речь, 2006.
- 33.Шеховцова Л. Ф. Психологическое сопровождение выбора профессии в школе. - Ростов-на-Дону: Феникс; Санкт-Петербург: Северо-Запад, 2006. - 175 с.
- 34.Шмидт В. Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников: 8-11 класс/ В.Р. Шмидт. - Москва: Сфера, 2006. – 119 с.

#### **Литература для учащихся:**

- 1.Пряжников Н. С. Профессиональное самоопределение. - М., 2008.
- 2.Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. - М.: Генезис, 2007.
- 3.Франкл В. Человек в поисках смысла. - М. 1990.