

Утверждена
приказом директора МБОУ СОШ №117
от 30.08.2017г. №01-08/94

Рабочая программа
Индивидуально-групповых занятий
«Профессиональное самоопределение. Мой выбор»
по психологии в 10А классе
основного(среднего) общего образования
(базовый уровень, профильный уровень)
на 2017-2018 учебный год

Составитель программы:
Литвинова Е.В.,
Педагог-психолог первой категории

Учитель, реализующий программу:
Литвинова Е.В.,
Педагог-психолог первой категории

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №117»

Пояснительная записка

Обоснование необходимости программы

Ранняя юность — единственная пора социально-узаконенного, общественно необходимого выбора растущим человеком своего собственного будущего. Ведущий вид деятельности обучающихся данного возраста — учебно-профессиональный. Характерной чертой его является формирование жизненных планов, связанных с выбором профессии. К выбору профессии не многие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. С одной стороны, они еще не знают, что такое профессиональный труд и чем конкретно придется заниматься человеку, избравшему для себя ту или иную профессию. С другой стороны, не могут полностью представить себе, как адаптироваться к условиям будущей профессии. И здесь, как правило, они создают идеал собственного будущего, которое оторвано от реальности. Большинство юношей и девушек выбирают профессию, руководствуясь именно этим идеалом, в дальнейшем у них возникают разочарование и желание попробовать себя в другой сфере; таким образом, выбор профессии осуществляется методом “проб и ошибок”.

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

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит общеобразовательной школе, поэтому профессиональное самоопределение обучающихся — социально-значимый раздел обучения.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший,

- Û что он хочет (цели, жизненные планы, склонности),
- Û что он есть (интеллект, личностные и физические свойства),
- Û что он может (возможности и способности),
- Û что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Обучающимся для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить

его к успешному решению этой задачи должна система профориентации в образовательном учреждении

Цель программы: Сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей и требований рынка труда.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Формирование актуального для подростков “информационного поля” мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии;
2. Повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании

Воспитательные задачи:

1. Определение степени соответствия “профиля личности” и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся;
2. Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений.

Развивающие задачи:

1. Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
2. Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний.

Организация занятий по программе «Мой выбор» опирается на использование следующих **важных принципов:**

- Û свободного выражения своего мнения;
- Û взаимоуважения;
- Û доверительности;
- Û обратной связи;
- Û безоценочности

Продолжительность курса: 35 часов (10 класс).

Периодичность занятий: 1 час в неделю в течение года.

Программа реализует личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании обучающихся.

По результатам курса десятиклассники должны овладеть:

- Û знаниями о значении профессионального самоопределения;
- Û правилами выбора профессии;
- Û знаниями об определении профессии и профессиональной деятельности;

- Û понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- Û понятиями темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;
- Û значение творческого потенциала человека, карьеры;
- Û требования современного общества к профессиональной деятельности человека;
- Û понятие рынка профессионального труда и образовательных услуг

Обучающиеся должны уметь:

- Û находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- Û объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- Û ставить цели и планировать действия для их достижения;
- Û использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- Û анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности);
- Û пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Методы и средства организации и осуществления учебно-познавательной деятельности обучающихся:

1. Словесные, наглядные, практические (по источнику изложения учебного материала).
2. Методы контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности: Устные, письменные проверки и самопроверки результативности овладения знаниями, умениями и навыками. Контрольные письменные работы выполняются в форме тестирования.
3. Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности: поощрения в формировании мотивации, чувства ответственности, обязательств, интересов в овладении знаниями, умениями и навыками.
4. Средства, с помощью которых осуществляется изучения курса психологии: тесты, мультимедийные презентации, развивающие задания, обучающие фильмы.

Содержание программы:

Программа курса даёт многостороннее освещение профессиональной деятельности человека. Она составлена таким образом, что обучающиеся могут изучить проблему многосторонне: часть учебного материала обучающиеся получают в форме теоретических знаний. Другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических процедур, сочинений, развивающих процедур, тестовых методик.

По желанию обучающихся ими могут быть выполнены реферативные, проектные и исследовательские работы по отдельным темам курса.

Тема I. Что я знаю о своих возможностях (8 часов). Содержание занятий. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Темперамент и выбор профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. *Диагностические методики:* опросник Айзенка, «Тип мышления», «Тест интеллектуального потенциала», опросник Басса-Дарки. *Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема II. Что я знаю о профессиях (8 часов). Знакомство с понятием «профессия», профессиограмма. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда. Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. *Практическая работа:* составление формул профессий. *Развивающие процедуры:* Просмотр информационных роликов. *Диагностические методики:* ДДО, «Профессиональная пригодность и здоровье», «Профиль».

Тема III. Способности и профессиональная пригодность (8 часов). Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы. Определение своего профессионального типа личности. *Диагностические методики:* «Профессиональный тип личности» Дж. Голланда, «Социальный интеллект». *Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема IV. Планирование профессиональной карьеры (10 часов). Система профессионального образования в РФ и возможности приобретения профессии в Москве. Профессии, которые востребованы на современном рынке труда. Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии. *Практическая работа:* работа с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии; упражнение «Резюме». *Развивающие процедуры:* Просмотр информационных роликов.

**Календарно-тематическое планирование по курсу
«Профессиональное самоопределение. Мой выбор»
10 а класс**

| № п/п | Дата план | Дата факт | Кол-во часов | Тема занятия, раздел |
|---|------------------|------------------|---------------------|---|
| <i>I. Что я знаю о своих возможностях (8 часов)</i> | | | | |
| 1 | | | 1 | Вводное занятие. Самооценка и уровень притязаний. |
| 2 | | | 1 | Темперамент и профессия. Определение темперамента |
| 3 | | | 1 | Чувства и эмоции. Тест Эмоций. Истоки негативных эмоций. |
| 4 | | | 1 | Стресс и тревожность. |
| 5 | | | 1 | Определения типа мышления. |
| 6 | | | 1 | Внимание и память. |
| 7 | | | 1 | Уровень внутренней свободы. |
| 8 | | | 1 | Обобщающий |
| <i>II. Что я знаю о профессиях (8 часов)</i> | | | | |
| 9 | | | 1 | Классификации профессий. Признаки профессии. |
| 10 | | | 1 | Определение типа будущей профессии. |
| 11 | | | 1 | Профессия, специальность, должность. Формула профессии. |
| 12 | | | 1 | Интересы и склонности в выборе профессии. |
| 13 | | | 1 | Определение профессионального типа личности. |
| 14 | | | 1 | Профессионально важные качества. |
| 15 | | | 1 | Профессия и здоровье. |
| 16 | | | 1 | Обобщающий |
| <i>III. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)</i> | | | | |
| 17 | | | 1 | Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. |
| 18 | | | 1 | Способности к интеллектуальным видам деятельности |
| 19 | | | 1 | Способности к профессиям социального типа. |
| 20 | | | 1 | Способности к офисным видам деятельности |
| 21 | | | 1 | Способности к предпринимательской деятельности. |
| 22 | | | 1 | Артистические способности. |
| 23 | | | 1 | Уровни профессиональной пригодности. |
| 24 | | | 1 | Обобщающий |
| <i>IV. Планирование профессиональной карьеры (11 часов)</i> | | | | |
| 25 | | | 1 | Мотивы и потребности. |
| 26 | | | 1 | Ошибки в выборе профессии. |
| 27 | | | 1 | Современный рынок труда. |
| 28 | | | 1 | Пути получения профессии. |
| 29 | | | 1 | Навыки самопрезентации. |
| 30 | | | 1 | Стратегия выбора профессии. |
| 31 | | | 1 | Обобщающий урок. |
| 32 | | | 1 | Защита проекта «Моя будущая профессия» |
| 33 | | | 1 | Защита проекта «Моя будущая профессия» |
| 34 | | | 1 | Защита проекта «Моя будущая профессия» |
| 35 | | | 1 | Защита проекта «Моя будущая профессия» |
| Итого: | | | 35 | |

Список литературы:

1. Резапкинна Г. В., Психология и выбор профессии: Программа предпрофильной подготовки: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 8-е изд., – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
2. Пряжников Н.С. “Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
3. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.: «Вако», 2005.

Для обучающихся (дополнительно):

1. Резапкина Г. В., Психология и выбор профессии: Программа предпрофильной подготовки: рабочая тетрадь учащегося. 12-е изд. – М.: Генезис, 2017 – 144 с., ил.
2. Резапкина, Г. В., Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005. – 140 с. (психология для жизни).

Электронные ресурсы:

1. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1#ur> Методический кабинет профориентации.

Список литературы:

4. Резапкинна Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.
5. Пряжников Н.С. “Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
6. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой.- М.: «Вако», 2005.
7. Л.А.Ясюкова Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1): Методическое руководство, Спб: «ИМАТОН», 2005

Для обучающихся (дополнительно):

3. Резапкина, Г. В., Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005. – 140 с, психология для жизни
4. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2005.

Электронные ресурсы:

2. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1#ur> Методический кабинет профориентации.