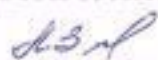


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №16 аул Малый Барханчак Ипатовского
района Ставропольского края
Ипатовский городской округ
МКОУ СОШ № 16 аул Малый Барханчак

РАССМОТРЕНО

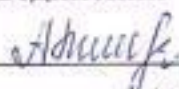
педагогическом совете



Абдурахманова З.Т.
приказ №87 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на методическом
объединении



Аминова Т.Ш.
приказ № 87 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

врио директора МКОУ
СОШ №16 аул Малый
Барханчак



Джанаева Л.Р.
приказ №87 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Психология самоопределения»

для обучающихся 10 классов

аул Малый Барханчак
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Психология самоопределения» для 10 класса составлена на основе:

- программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В.Резапкиной.

Основная идея курса:

Профессионал – это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями.

Цели

Изучение курса «Профессиональное самоопределение» в основной школе на предпрофильном уровне направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** психологической готовности подростка к профессиональной карьере;
- **овладение** учащимися ситуацией выбора в отношении профилирующего направления учебной деятельности в старшей школе;
- **развитие** творческих способностей на уровне, необходимом для продолжения образования и для самостоятельной деятельности в области наук и в будущей профессиональной деятельности;
- **воспитание** средствами психологии культуры личности: понимание значимости психологии и выбора профессии для общественного прогресса и самого себя.

Задачи

Изучение данного курса направлено на выполнение следующих задач:

- **формирование** адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- **ознакомление** со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Изменений, внесенных в программу предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной нет.

Рабочая программа курса «Психология самоопределения» для 10 класса рассчитана на 17 учебных часов (с учетом 1 час в неделю) на полгода.

Формы организации учебного процесса и их сочетание. Формы текущего контроля знаний, умений и навыков.

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса по данной программе используется система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, работа обучающихся с использованием современных информационных технологий.

Организация сопровождения учащихся направлена на:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности каждого ребенка.

Образовательный процесс строится на индуктивной основе с привлечением элементов дедуктивных рассуждений. Каждая тема укладывается в один урок. В программе используются различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля) по принципу один модуль – одна четверть.

Ведущие принципы – учет возрастных особенностей обучающихся, органическое сочетание обучения и воспитания.

Промежуточная аттестация осуществляется на обобщающих уроках после каждого модуля (пользуясь записями в тетрадях и результатами тестов - оформляются таблицы), решаются кроссворды. Защита итоговых проектов «Моя будущая профессия» проводится в форме: демонстрация творческих работ, чтения сочинения «Моя будущая профессия» и т.п.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса учащиеся должны

знать / понимать:

- психологические особенности, способности и возможности своей личности;

- информацию о возможных путях продолжения образования;
- востребованность различных видов профессионального труда в регионе.

уметь:

- совершить первичное профессиональное самоопределение;
- проводить самодиагностику личностных качеств;
- управлять своим поведением и развивать активную позицию в выборе профиля обучения и дальнейшего профессионального самоопределения;
- проявлять чувство ответственности и уверенности в себе в ситуациях выбора.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: правильного выбора своей будущей профессии.

Тематическое планирование

№ п/п	Темараздела	Количество часов
1	Что я знаю о своих возможностях	6
2	Что я знаю о профессиях	3
3	Способности и профессиональная пригодность	2
4	Планирование профессиональной карьеры	6
ИТОГО:		17

Содержание курса

Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях.

Самооценка и уровень притязаний. Выбор профессии. Кратко о программе «Психология и выбор профессии». Самопрезентация. Самооценка. Формула самооценки. Успех.

Темперамент и профессия. Темперамент. Типы темперамента по Гиппократу. Определение темперамента.

Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Чувства и эмоции.

Определение типа эмоций. Профессия и эмоции.

Стресс и тревожность. Стресс и тревожность. Определение уровня тревожности. Пессимист и оптимист.

Определение типа мышления. Продуктивность. Оригинальность. Любознательность. Мужество. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное и креативное. Определение типа

мышления.

Внимание и память. Внимание. Память. Функции памяти. Продуктивность памяти. Типы памяти: слуховая, зрительная, эмоциональная и логическая. Как тренировать память.

Уровень внутренней свободы. Уровень внутренней свободы. Определение уровня внутренней свободы.

Раздел 2. Что я знаю о мире профессий.

Классификация профессий. Признаки профессии. Четырехуровневая классификация профессий по Е.А.Климову. 1 уровень – предмет труда (техника, человек, природа, знак, художественный образ); 2 уровень – цель труда (гностические профессии, преобразующие профессии, изыскательские); 3 уровень – орудие труда или средства труда. Вещественные орудия труда: ручные скальпель, кисть и т.д.), механические (швейная машина, автомобиль и т.д.), автоматические (автоматические линии и т.д.). Функциональные орудия – глазомер плотника, вдохновение музыканта и т.д. Условия труда: обычный, бытовой микроклимат (лаборант, продавец и т.д.); открытый воздух (агроном инспектор ГИБДД и т.д.); необычные условия (шахтер, космонавт и т.д.); повышенная моральная ответственность (учитель, врач и т.д.).

Определение типа будущей профессии. Определение типа будущей профессии с помощью методики Е.А.Климова.

Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Определение профессии. Получение формулы своей будущей профессии.

Интересы и склонности в выборе профессии. Определение своих интересов с помощью модификации методики «Карта интересов» А.Голомштака.

Определение профессионального типа личности. Шкала приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям американского психолога Дж. Голланда. Определение профессионального типа личности с помощью модификации методики Дж. Голланда.

Профессионально важные качества. Профессионально важные качества конкретного типа профессий.

Профессия и здоровье. Предъявляемые требования (условно разбитые на 4 группы) к здоровью человека в зависимости от рода профессии. Оценка состояния своего здоровья. Девять шагов уверенности в себе.

Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность.

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности. Общие и специальные возможности. Способный человек. Способности к практическим видам деятельности. Развитие способностей. Уровень развития технических способностей.

Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности: учитель, врач, юрист, психолог и т.д. Подростковый возраст. Определение уровня умственного развития.

Способности к профессиям социального типа. Конфликтология. Определение особенностей своего поведения в конфликтных ситуациях с помощью теста Томаса.

Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности.

Артистические способности. Способности к изобразительному искусству. Одаренный человек. Функциональная асимметрия.

Уровни профессиональной пригодности. Степени профессиональной пригодности: профессиональная непригодность к конкретной профессии; профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий (относительная, абсолютная профпригодность); соответствие конкретной профессиональной деятельности; призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Классификация людей (отношение человека к труду) немецкого психолога Э.Фромм:

- Рецептивный.
- Эксплуататорский.
- Стяжательский.
- Рыночный.
- Творческий.

Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.

Мотивы и потребности. Мотив. Мотив поведения. Мотивация. Определение мотивации с помощью методики Е.Головахи. Потребности. Типы потребностей: физиологические, потребность в защищенности, социальные, потребности в уважении и самоуважении, потребность в самореализации.

Ошибки в выборе профессии. Ошибки: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествив интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией.

Современный рынок труда. Рынок труда (рынок рабочей силы). Трудовое

соглашение (контракт). Заработная плата. Современный рынок труда.

Пути получения профессии. Определение профессионального выбора с помощью Матрицы. Государственный образовательный стандарт РФ (две системы высшего профессионального образования). Дистанционная форма обучения и экстернат. Среднее специальное образование. Высшее образование.

Навыки самопрезентации. Правило тридцати секунд. Важные моменты самопрезентации. Безупречный внешний вид. Грамотная речь. Резюме.

Стратегия выбора профессии.

Формы и средства контроля

Зачетным занятием является последнее занятие по защите проекта «Моя будущая профессия».

Перечень учебно-методических средств обучения

Используемая литература:

1. Диагностические материалы для профессиональной ориентации: методическое пособие. – М.: Академия, 2014.
2. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8 – 11 классы, ПТУ и колледж. – М.: ВАКО, 2008.
3. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – М.: Генезис, 2011.
4. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2011.
5. Романова Е.С. 147 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. – М.: Аспект Пресс, 2011.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Номер урока (согласно учебно-методического пособия)	Тип учебного занятия	Дата
РАЗДЕЛ 1. ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ				
1	Самооценка и уровень притязаний	Урок 1	ИНМ	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	Урок 2	ИНМ	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	Урок 3	ИНМ	
4	Стресс и тревожность	Урок 4	ИНМ	
5	Определение типа мышления	Урок 5	ИНМ	
6	Внимание и память	Урок 6	ИНМ	
РАЗДЕЛ 2. ЧТО Я ЗНАЮ О ПРОФЕССИЯХ				
7	Классификация профессий. Признаки профессии	Урок 7	ИНМ	
8	Профессия, специальность, должность. Формула профессии	Урок 8	ИНМ	
9	Профессионально важные качества	Урок 9	ИНМ	
РАЗДЕЛ 3. СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ				
10	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	Урок 10	ИНМ	
11	Уровни профессиональной пригодности	Урок 11	ИНМ	
РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ				
12	Мотивы и потребности	Урок 12	ИНМ	
13	Ошибки в выборе профессии	Урок 13	ИНМ	
14	Современный рынок труда	Урок 14	ИНМ	
15	Навыки самопрезентации	Урок 15	ИНМ	
16	Стратегия выбора профессии	Урок 16	ИНМ	
17	Обобщающий	Урок 17	ОУ	

Условные обозначения, используемые в разделе «Тип учебного занятия»

№ п/п	Сокращенное обозначение	Учебное занятие
1	ИНМ	Изучение нового материала
2	ПР	Практикум
3	ПР на ПК	Практикум на персональном компьютере
4	ОУ	Обобщающий урок