

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зиминский лицей»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по научно – методической работе

 Е.А.Семахина

«28 » августа 2020г, протокол НМС №1



ТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Зиминский лицей».

 Т.Н.Диагенова

Приказ № 148 от 02.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

для 10 класса

«Профессиональное самоопределение»

Разработчик: **Ижетникова Виктория Викторовна**


(Ф И О)

Должность: педагог-психолог

Квалификационная категория: -

Программа рассмотрена на заседании ТОУ гуманитарных дисциплин

Протокол №1 от «25» 08. 2020 г.

Руководитель ТОУ  /Буленкова А.В. /

подпись расшифровка

Зима 2020

Пояснительная записка

Современное общество требует от молодых людей умений решать проблемы самостоятельно, гибко адаптироваться в меняющихся жизненных условиях, самостоятельно приобретать необходимые знания, умело применять их на практике, чтобы найти свое место в жизни и быть успешным на всем ее протяжении.

Сегодня сделать профессиональный выбор не так просто именно потому, что общество предоставляет каждому огромные возможности, а чем шире возможности, тем труднее сделать правильный выбор. Поэтому вопрос о профессиональном самоопределении школьников является очень актуальным и важным. Чтобы уменьшить риск сделать ошибку, необходимо: во-первых, иметь представление о себе самом, своих интересах и способностях, о своих сильных и слабых сторонах, важно осознать, как тебя воспринимают другие. И, во-вторых, узнать мир профессий, требования и возможности той или иной профессии, понять и спрогнозировать, а буду ли я успешен в выбранной профессии, каковы мои шансы, уметь правильно сформулировать цель и планировать путь к ее достижению.

В основу программы данного курса включены вопросы о значимости выбора профессии лично для каждого ученика, технологии правильного подхода к выбору, рынок труда и пути получения профессии, вопросы профессиональной успешности, планирования карьеры, так интересующие современных молодых людей.

Цель курса – способствовать профессиональному и личностному самоопределению обучающихся за счет специальной организации их деятельности, включающей исследование своих личностных особенностей и получение знаний о мире профессий.

Задачи:

- актуализация жизненного опыта обучающихся в профессиональном самоопределении, пробуждение интереса к осознанному выбору профессии;
- осознание своих профессиональных желаний и соотнесение их с возможностями;
- корректировка имеющихся у обучающихся представлений о профессии, анализ различных факторов, влияющих на выбор профессии;
- повышение уровня психологической компетенции обучающихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- обеспечение обучающихся средствами самопознания, развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию;
- формирование у подростков мотивов саморазвития, личностного роста.

Спецкурс рассчитан на 17 часов (0,5 часа в неделю).

Организация занятий заключена в организации совместной деятельности учителя и учеников с позиций сотрудничества и кооперации. Каждое занятие представляет собой сочетание информационного блока (иногда с элементами лекций), практической работы, упражнений по самоопределению с использованием диагностических процедур.

Формы деятельности:

- мини-лекции;
- анализ конкретных ситуаций и решение психологических задач;
- групповые дискуссии;

- психотехнические игры и упражнения;
- ролевые и деловые игры;
- семинары - практикумы;
- тренинг;
- психодиагностические процедуры;
- самонаблюдение;
- самоанализ;
- индивидуальная и групповая работа.

Помимо вышеперечисленных, в процессе изучения курса используются и другие методы: беседа, рассказ, объяснение, диспут, викторина, наблюдение, экскурсия, профконсультация и др.

Результаты освоения курса

Личностные:

- ✓ самостоятельность и личная ответственность за выбор дальнейшей профессии, установка на здоровый образ жизни;
- ✓ осознание ответственности человека за выбор своей профессии и общее благополучие людей;
- ✓ этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально - нравственная отзывчивость;
- ✓ положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по курсу «Профессиональное самоопределение»;
- ✓ способность к самооценке;
- ✓ начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные:

- ✓ навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- ✓ умение ставить и формулировать проблемы;
- ✓ навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- ✓ установление причинно-следственных связей.

Регулятивные:

- ✓ использование речи для регуляции своего действия;
- ✓ адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- ✓ умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно;
- ✓ умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

Коммуникативные:

- ✓ работать в группе, учитывая мнения партнеров, отличные от собственных;
- ✓ ставить вопросы;
- ✓ слушать собеседника;
- ✓ обращаться за помощью;

- ✓ формулировать свои затруднения;
- ✓ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ осуществлять взаимный контроль;
- ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Общие требования к образованности обучающихся:

- ✓ осознание значимости психологического самопознания для личностного роста, саморазвития и профессионального самоопределения;
- ✓ осознание своих интересов, склонностей, психофизиологических и интеллектуальных ресурсов личности и идентификация их с будущей профессиональной деятельностью;
- ✓ способность к самостоятельному ответственному решению в ситуации выбора, а также к личностному и профессиональному самоопределению;
- ✓ осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;
- ✓ готовность к развитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств личности: организованности, самостоятельности, пунктуальности, инициативности, предприимчивости, стремления к разумному риску, рефлексивности;
- ✓ владение развитой способностью к ориентации в сфере профессиональной деятельности и прогнозированию в мире профессий;
- ✓ способность к самооценке и коррекции профессиональных планов зависимости от меняющегося рынка труда.

Содержание курса

Тема 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения (2 часа). Введение в курс. Смысл и цель жизни человека. Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Личностный и социальный аспекты выбора профессии.

Тема 2. Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития (1 час). Компоненты процесса профессионального самоопределения: трудолюбие, интерес к работе, профессиональный интерес, склонность, профессиональный идеал, мотивы выбора профессии, профессиональное самопознание, профессиональное призвание. Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.

Тема 3. Правила выбора профессии (1 час). Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии: «Хочу–Могу–Надо». Правила выбора профессии. Типичные ошибки при выборе профессии.

Тема 4. Классификация профессий (1 час). Классификационные признаки. Классификация профессий Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессий. Отделы профессий. Группа профессий.

Тема 5. Рынок труда и его требования к профессионалу (1 час). Сущность рынка труда и принципы его формирования. Безработица и причины ее появления. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда города или области.

Тема 6. Особенности психических процессов и выбор профессии (3 часа). Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды и свойства. Мышление. Виды и свойства мышления. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.

Тема 7. Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии (1 час). Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.

Тема 8. Темперамент и выбор профессии. Характер и выбор профессии (2 часа). Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности человека. Определение типа темперамента школьников по методике Айзенка. Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной собственности. Характер и выбор профессии.

Тема 9. Диагностика профессиональных предпочтений (2 часа). Диагностика типа личности, интересов, способностей и склонностей. Работа с результатами диагностики. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.

Тема 10. Здоровье и выбор профессии (2 часа). Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их выявления на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.

Тема 11. Подведение итогов пройденного курса (1 час)

Календарно- тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

№	Тема урока	Количество уроков	Дата проведения	
			план	факт
<i>Профессиональное самоопределение – 17 часов</i>				
1.	Основы жизненного и профессионального самоопределения. Смысл и цель жизни человека	2		
2.	Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития	1		
3.	Правила выбора профессии	1		
4.	Классификация профессий	1		
5.	Рынок труда и его требования к профессионалу	1		
6.	Особенности психических процессов и выбор профессии	3		
7.	Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии	1		
8.	Темперамент и выбор профессии. Характер и выбор профессии	2		
9.	Диагностика профессиональных предпочтений	2		
10.	Здоровье и выбор профессии	2		
11.	Подведение итогов пройденного курса	1		
Контрольных работ		0		
Практических работ		0		

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Воврастная психология. – М.: Владос, 1998.
2. Атлас новых профессий . – М.: Сколково, 2014.
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991.
4. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. Киев,1997.
5. Иваненко К.С. Формирование профессионального самоопределения подростков. Методическое пособие. – Черемхово, 2014.
6. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. – М., 1984.
7. Климов Е.А. Путь в профессию. – М., 1989.
8. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.Л. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М.,1997.
9. Основы профессиональной культуры. /Под ред. В.Д.Симоненко.- Брянск: Изд-во БГТУ, 1997.
10. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М., Просвещение, 1991.
11. Прутченков А.С, Трудное восхождение к себе. – М., 2001.
12. Пряжников Н.С. Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.
13. Пряжников Н.С. Игровой метод профориентации /Под ред. Климова Е.А.. – Пермь, 1989.
14. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005.
15. Резапкина Г. В. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 5—7 классов:— М: Образовательно-издательский центр «Академия», 2012.
16. Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8—9 классов — М.: Образовательно-издательский центр «Академия», ОАО «Московские учебники», 2012.
17. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков.
18. Симоненко В.Д. Профессиональное самоопределение школьников. – Брянск, 1995.
19. Технология предпрофильной подготовки и отбора в профильные классы: Научно-методические рекомендации. – Брянск: Изд-во Брянского областного центра профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки молодежи, 2004.