2.1.27 Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии»

"**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спецкурса **«Психология и выбор профессии»** для 11 класса составлена на основе: - программы предпрофильной подготовки«Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2014 г.

Спецкурс «Психология и выбор профессии» рассчитан для учащихся 11 класса в рамках предпрофильной подготовки. Рабочая программа рассчитана на 34 часа (34 учебных недели, 1 час в неделю), что соответствует объѐму часов учебной нагрузки, определѐнному учебным планом и уставом образовательного учреждения.

Программа обеспечена следующим *учебно-методическим комплектом:*

* программа предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2014 г;
* рабочая тетрадь учащегося «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. М: Генезис 2014 г;

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательного школы предусматривается профильное обучение, **задача которого** - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда. Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т.п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально- профессиональному самоопределению.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной 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. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов. Эффективное преподавание программы предполагает осознание учителем целей урока и его места в учебном процессе, поддержку интереса и активности учащихся, опору на знания и жизненный опыт учащихся, контроль их деятельности.

В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и деятельности, контрольные задания.

***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.

Основная *цель* - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

***Цель программы*** - сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учетом их возможностей и требований рынка труда.

***Основные задачи курса*:** 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

***Учащиеся должны знать****:* правила и основные ошибки в выборе профессии; значение профессионального самоопределения; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие о мотивах и ценностях профессионального труда; понятие о психологических возможностях личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях.

***Учащиеся должны уметь****:* выявлять свои способности и профессиональные интересы и соотносить их с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план, формулы профессий; определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда, определять типы и подтипы профессий.

**Формы и средства контроля.**

Достижения обучающихся 11 класса при проведении занятий спецкурса «Психология и выбор профессии» не оцениваются отметкой. Для оценивания достижений обучающихся при проведении элективного курса «Психология и выбор профессии» действует система «зачѐт-незачѐт». Курс считается зачтѐнным, если учащийся посетил не менее 80 % занятий по этому курсу. В случае продолжительного отсутствия учащегося по причине болезни предусматривается система самостоятельного изучения и последующей сдачи пропущенного материала.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебн ая**  **неделя** | | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  **провед ения** |
| 1 | Самооценка и уровень притязаний. | | 1 |  |
| 2 | Темпераменти профессия. Определение темперамента. | | 1 |  |
| 3 | Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций | | 1 |  |
| 4 | Стресс и тревожность | | 1 |  |
| 5 | Определение типа мышления. | | 1 |  |
| 6 | Внимание и память. | | 1 |  |
| 7 | Уровень внутренней свободы | | 1 |  |
| 8 | Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях». | | 1 |  |
| 9 | Классификации профессий. Признаки профессии. | | 1 |  |
| 10 | Определение типа будущей профессии | | 1 |  |
| 11 | Профессия, специальность, должность. Формула  профессии. | | 1 |  |
| 12 | Интересы и склонности в выборе профессии. | | 1 |  |
| 13 | Определение профессионального типа личности. | | 1 |  |
| 14 | Профессионально важные качества | | 1 |  |
| 15 | Профессия и здоровье. | | 1 |  |
| 16 | Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях». | | 1 |  |
| 17 | Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. | | 1 |  |
| 18 | Способности к интеллектуальным видам деятельности. | | 1 |  |
| 19 | Способности к профессиям социального типа. | | 1 |  |
| 20 | Способности к офисным видам деятельности. | | 1 |  |
| 21 | Способности к предпринимательской деятельности. | | 1 |  |
| 22 | Эстетические способности | | 1 |  |
| 23 | Уровни профессиональной пригодности. | | 1 |  |
| 24 | Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность | | 1 |  |
| 25 | Мотивы и потребности. | | 1 |  |
| 26 | Ошибки в выборе профессии. | | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27 | Современный рынок труда. | 1 |  |
| 28 | Пути получения профессии. | 1 |  |
| 29 | Навыки самопрезентации. | 1 |  |
| 30 | Стратегия выбора профессии. | 1 |  |
| 31 | Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры». | 1 |  |
| 32-  34 | Защита проекта «Моя будущая профессия». | 3 |  |
|  | ***Итого часов по курсу:*** | ***34*** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

***1 модуль. Что я знаю о своих возможностях - 8ч.***

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

*Диагностические процедуры*. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация личностного опросника Г. Айзенка

«Определение темперамента».

Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

*Практическая работа.* Самоанализ эмоциональных состояний.

*Диагностические процедуры.* Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

Урок 4. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

*Практическая работа.* Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение уровня тревожности».

Тест «Оценка школьных ситуаций».

Урок 5. Определение типа мышления - 1ч.

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

*Практическая работа.* Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение ведущего типа мышления».

Урок 6. Внимание и память - 1ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры:* Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректурная проба».

Урок 7. Уровень внутренней свободы - 1ч.

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних от обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры:* методика «Уровень внутренней свободы».

Урок 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

*Практическая работа.* Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

***2 модуль. Что я знаю о профессиях - 8ч.***

Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

*Практическая работа.* Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

Урок 10. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Игры «Аукцион*»,* «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

*Диагностические процедуры.* Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Урок 11. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

*Практическая работа.* Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

*Практическая работа.* Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

*Диагностические процедуры.* Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

Урок 13. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

*Практическая работа.* Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Урок 14. Профессионально важные качества личности - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

*Практическая работа.* Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Урок 15. Профессия и здоровье - 1ч.

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

*Практическая работа.* Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.

Модель будущей профессии. Самоанализ.

*Практическая работа.* Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

***3 модуль. Способности и профессиональная пригодность- 8ч.***

Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

Урок 19. Способности к профессиям социального типа - 1ч.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

*Практическая работа.* Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт».

*Диагностические процедуры.* Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

Урок 20. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу.

Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Урок 21. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

*Практическая работа.* Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств.

*Диагностические процедуры.* Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

Урок 22. Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

*Практическая работа.* Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария.

*Диагностические процедуры.* Методика «Мыслитель или художник».

Урок 23. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду.

Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

*Практическая работа.* Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность - 1ч.

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

*Практическая работа.* Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

***4 модуль. Планирование профессиональной карьеры – 10 ч.***

Урок 25. Мотивы и потребности - 1ч.

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

*Практическая работа.* Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

*Диагностические процедуры.* Методика Головахи «Определение мотивации».

Урок 26. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

*Практическая работа.* Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Урок 27. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

*Практическая работа.* Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

Урок 28. Пути получения профессии - 1ч.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

*Практическая работа.* Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

Урок 29. Навыки самопрезентации - 1ч.

Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

*Практическая работа.* Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

Урок 30. Стратегия выбора профессии - 1ч.

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

*Практическая работа.* Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

Урок 31. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

*Практическая работа.* Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

Урок 32-34. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 3ч.

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

***Перечень учебно-методических средств обучения:***

1. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. /Г.В.Резапкина. – М.: Генезис, 2014;
2. Резапкина Галина. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося;
3. «Кем быть? Секреты выбора профессии». Книга с которой начинается карьера. Автор Д.Парнов.-М.:Книжный мир. 2014. – 256с.
4. Комплект «Скорая помощь в выборе профессии» Г.В.Резапкиной:
5. Анкета самоопределения.
6. Матрица выбора профессии.
7. Опросник профессиональных склонностей.
8. Определение профессионального типа личности.
9. Тест интеллектуального потенциала.