

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г. Глазова Удмуртской Республики

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МС
«30» августа 2023 г.
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ №1»
_____ А.А.Пригода
«31» августа 2023 г.
Приказ № 170 - Д

«ПРИНЯТО»
на заседании
педагогического совета
«31» августа 2023 г.
Протокол №1

Рабочая программа
Курса по выбору
«Осознанный старт в профессию»
10 класс

Составитель: Кононова Е.Н., педагог-психолог
2023 – 2024 учебный год

Аннотация к программе факультатива по психологии

«Осознанный старт в профессию» 10 класс.

Курс по выбору	«Осознанный старт в профессию» 10 класс.
УМК	«Я и моя профессия» Резапкина Г.В., 2012 «Я выбираю профессию» Махаева О.А., Григорьева Е.Е., программа – М.: УЦ «Перспектива», 2014 Самоопределение учащихся: учебное пособие для учащихся 10-11 классов, Меренков А.В. - М., 2015
Количество часов на реализацию учебной программы	10 класс - 34 часа, 1 час в неделю
Цели и задачи	Цель: формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению. Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности; • подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии; • расширить знания учащихся о мире профессий; • обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям; • сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях.
Содержание	10 класс Введение. Что я знаю о своих возможностях - 8 часов Что я знаю о профессиях – 8 часов Способности и профессиональная пригодность – 8 часов Планирование профессиональной карьеры -10 часов
Планируемые результаты	1. Актуализация процессов личностного и профессионального самоопределения учащихся, благодаря получению знаний о себе и о мире профессий. 2. Расширение границ восприятия самого себя и

	<p>других людей, знаний о себе, своих возможностях и особенностях.</p> <p>3. Развитие коммуникативных умений, формирование позитивного психологического климата в классе.</p>
Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации	<p>1 раз в четверть. Форма текущего контроля:</p> <ul style="list-style-type: none">- тестирование;- зачет;- творческие задания;- исследовательский проект.

**Содержание программы курса
«осознанный старт в профессию»**

10 класс

Тема 1. Что я знаю о своих возможностях (8 часов)

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний

Структура образа “Я”. Виды самооценки (заниженная, адекватная, завышенная). Роль адекватной самооценки при выборе профессии и в последующей профессиональной деятельности. Источник формирования самооценки. Уровень притязания (завышенный, заниженный). Формирования уровня притязания. Методика самооценки. Знакомство учащихся с приемами работы над формированием адекватной самооценки.

Урок 2. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация).

Урок 4. Что такое стресс

Понятие «стресс», стрессовые состояния. Умение находить правильный выход из стрессовых состояний. Работа с опросником «Беспокойство - тревога», методикой «Незаконченные предложения».

Урок 5. Определение типа мышления

Понятие «мышления», определить типы мышления учащихся. Роль типов мышления в профессиональной деятельности. Рекомендации по развитию мышления. Практическая работа по определению типов мышления.

Урок 6. Внимание и память

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение).

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение,

избирательность). Условия развития памяти и внимания. Упражнения на развитие внимания и памяти.

Урок 7. Уровень внутренней свободы

Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

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

Обобщение знаний учащихся по теме «Что я знаю о своих возможностях». Составление психологического кроссворда.

Тема 2. Что я знаю о профессиях. (8 часов)

Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии

Дать общее представление об основных компонентах профессиональной деятельности, о предмете труда. Расширить кругозор ребят о мире профессий. Воспитывать интерес к миру современных профессий.

Урок 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность

Знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность».

Урок 11. Определение типа будущей профессии

Познакомить учащихся с тремя факторами выбора профессии. Развивать у учащихся мышление. Формирование культуры общения. Методика «Кто я?»

Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии

Выявление профессиональных склонностей и интересов у учащихся, определение степени устойчивости. «Карта интересов», опросник профессиональной готовности.

Урок 13. Определение профессионального типа личности

Знакомство с основами профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения. Игра «Профконсультация»

Урок 14. Профессионально важные качества

Представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, их значение в профессиональной деятельности.

Мини-сочинение «Легко ли со мной общаться?»

Урок 15. Профессия и здоровье

Показать учащимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии. Знакомство с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий.

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

Уточнить свой профессиональный выбор и смоделировать свою будущую профессию. Составление психологического кроссворда.

Тема 3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)

Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Практические способности.

Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности

Изучить уровень интеллектуального развития учащихся. Развивать познавательные способности учащихся.

Урок 19. Способности к профессиям социального типа

Дать общие представления учащимся о межличностных отношениях и их значении в профессиональной деятельности.

Урок 20. Способности к офисным видам деятельности

Познакомить с видами способностей, которые необходимы в офисных видах деятельности.

Урок 21. Способность к предпринимательской деятельности

Сформировать представление о современных формах и методах организации труда и новом типе организации людей в производственной деятельности.

Ознакомить с развитием предпринимательства

Урок 22. Эстетические способности

Знакомство с характеристикой эстетических способностей. Определение уровня эстетических способностей.

Урок 23. Уровни профессиональной пригодности

Раскрытие возможностей развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»

Обобщение знаний по теме. Составление психологического кроссворда.

Тема 4. Планирование профессиональной карьеры (10 часов)

Урок 25. Мотивы и потребности

Знакомство с мотивами и потребностями выбора профессий.

Урок 26. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии

Формирование адекватного представления об основных трудностях профессионального выбора и предостереечь от возможных ошибок при выборе профессии. Знакомство с информацией о содержании профессии, условиях работы, оплате труда.

Урок 27. Мои личные и профессиональные планы

Знакомство с алгоритмом составления личного профессионального плана. Структура последовательных действий, постановка цели: «кем я хочу стать, каким я хочу быть».

Анкета по жизненному и профессиональному самоопределению учащихся. Тест Дж. Голланда. Построение индивидуального профессионального типа личности.

Урок 28. Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.

Проследить, как социальные перемены отражаются на профессиональной структуре общества. Изменяются ли общество и мир профессий в нашей стране.

Урок 29. Деловая игра «А вот и я!»

Формирование навыков самопрезентации. Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу с целью повышения уровня готовности к подобным собеседованиям. Выработать основные правила успешного прохождения собеседования.

Упражнения на саморегуляцию.

Урок 30. Развитие умений по принятию решений

Знакомство с алгоритмом принятия решений. Ступени выбора профессий.

Урок 31. Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.

Знакомство с уровнями профессиональной подготовки.

Определить наиболее подходящие для подростка профессии на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности.

Урок 32. Перспектива твоего профессионального старта.

Дать учащимся представление о сущности профессиональной карьеры как системе профессионального продвижения с учетом самореализации личности. Познакомить с факторами, влияющими на профессиональную карьеру.

Основы профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения.

Урок 33. Профессиональная направленность личности.

О профессиональной направленности. Шесть профессиональных типов личности.

Опросник Дж.Голланда

Урок 34. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».

Обобщение знаний по теме: «Планирование профессиональной карьеры».

Составление психологического кроссворда.

**Учебно-тематический план.
«Осознанный старт в профессию»**

10 класс

№ Ур.	Тема	Количество часов	Дата проведения
I	Что я знаю о своих возможностях	8	
1.	Самооценка и уровень притязаний	1	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	
4	Что такое стресс.	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	
II	Что я знаю о профессиях.	8	
9	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	
10	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	
11	Определение типа будущей 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	
III	Способности и профессиональная пригодность	8	
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	Способность к предпринимательской деятельности.	1	
22	Эстетические способности.	1	
23.	Уровни профессиональной пригодности.	1	
24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1	
IV.	Планирование профессиональной карьеры	10	
25.	Мотивы и потребности.	1	
26.	Возможные трудности и ошибки при выборе профессии	1	
27.	Мои личные и профессиональные планы	1	

28.	Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.	1	
29.	Деловая игра «А вот и я!»	1	
30.	Развитие умений по принятию решений	1	
31.	Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.	1	
32.	Перспектива твоего профессионального старта	1	
33.	Профессиональная направленность личности.	1	
34.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1	
ИТОГО			34

Список литературы

1. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения.- СПб.: Речь, 2008.- 272с.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебное пособие. М.: ИНФРА-М,2000.-224с.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.-СПб.: Питер, 2008.-160с.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагог, психологи, родители).- СПб.: Речь, 2005.- 224с
5. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. – М.: УЦ «Перспектива», 2002г;
6. Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов.-М.: Просвещение, 1995.-239с.
7. Психологический тренинг с подростками\ Л.Ф. Анн.-СПб.: Питер, 2003.-272с.
8. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника.-М.: Генезис, 2007-140 с.
9. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки.- М.: Генезис, 2006.-208 с.
10. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии.- М.: Генезис, 2002-80 с.
11. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков.-М.: Генезис, 2004.- 125 с.
12. Самоопределение учащихся: учебное пособие для учащихся 10-11 классов, Меренков А.В. - М., 2015