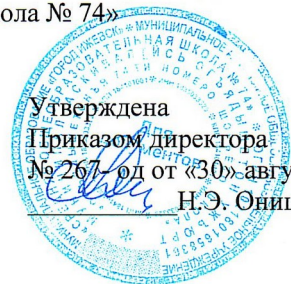


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 74»**

Согласована на заседании ШМК  
Протокол № 1 от 29.08.2022  
Руководитель ШМК *[подпись]*

Принята Педагогическим советом  
Протокол № 21 от 30.08.2022г.



Утверждена  
Приказом директора  
№ 267-од от «30» августа 2022г.  
*[подпись]* Н.Э. Онищенко

**Рабочая программа по курсу  
«Психология самоопределения»**

**10 - 11 класс**

2022-2023 учебный год

Министерство образования и науки УР  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 74»

«Согласовано»

Руководитель ШМК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 74

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/ Н.Э. Онищенко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Приказ № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

по \_\_\_\_\_ курсу «Психология самоопределения» 10 класс  
(предмет, класс)

2021 - 2022 учебный год

## Пояснительная записка

### Цель программы

Основной целью курса является формирование у учащихся личностной готовности к первичному профессиональному самоопределению, а именно к выбору профиля обучения в старшей школе, а также к выбору вида и уровня образования после окончания основной школы, готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению, которая рассматривается как способность к познанию индивидуальных особенностей, анализу профессий и принятию решения на основе сопоставления этих двух типов знаний и сознательного выбора профиля обучения в старшей школе.

**Основные задачи:** актуализировать процесс профессионального самоопределения школьников за счет активизации их психологических ресурсов; обеспечить системой сведений о мире современных профессий; развить способности адаптироваться в реальных социально-экономических условиях.

### Задачи:

- 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, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;
- 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;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

**Логика курса:** В профильном классе, занимаясь по этой программе, учащиеся должны уметь принимать решения при выборе индивидуального маршрута образовательной деятельности; пройти процедуры психолого-педагогической диагностики и самодиагностики, которые позволят им строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; уметь анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения. Логика курса соответствует логике алгоритма выбора и построения карьеры – самодиагностика и рефлексия мотивов, ценностей, карьерных стратегий, оценка и анализ собственных способностей, возможностей, ресурсов, возможных рисков, анализ тенденций и трендов рынка труда в рамках города, страна, мир, построение карты личной образовательной и карьерной траектории, анализ реви́зия необходимых навыков для движения по ней, обучение долгосрочному планированию и целеполаганию, обучение технологиям проектирования и управления.

Курс включает в себя теоретическую и практическую части, рассчитан на 34 часа

### При реализации курса занятия проводятся в следующих формах:

фасилитация (групповое обсуждение)  
практикум (отработка умений)  
само- и групповая диагностика навыков  
работа в группах  
дискуссия  
рефлексия

### Технологии обучения:

Системно-деятельностный подход в преподавании данного предмета реализуется через использование технологии обучения в сотрудничестве, коучинга, технологии геймификации и развития критического мышления, а также посредством внедрения в процесс обучения ИКТ.

Программа ориентирована на широкое применение активных форм проведения занятий. Опыт показывает, что их использование помогает школьникам более глубоко усвоить теоретические знания,

получить первый опыт применения своих знаний при проведении практических работ и тренингов, облегчает и ускоряет освоение данного предмета.

**Учебно-методический комплект:**

Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2011.-

**Формы организации учебного процесса:** фронтальные, групповые, парные, индивидуальные. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надёжных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания. В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, плакаты, схемы, видеоматериалы.

**Рабочая программа рассчитана** на 34 часа, 1 час в неделю. Для оценки результативности программы предусмотрено проведение стартовой, рубежной и итоговой работы.

## 2. Планируемые результаты

В результате выполнения данной программы учащиеся должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиограмма;
- профессиональная пригодность;
- проектирование профессионального жизненного пути;
- карьера, виды карьеры;
- личный профессиональный план;
- общение;
- самооценка;
- профпригодность;
- компенсация способностей;
- рынок труда.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- работать с профессиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

### **Примерные критерии освоения курса:**

- осознанность ценностных ориентаций, связанных с профилем обучения и соответствующими ему направлениями послешкольного образования;
- представленность индивидуально выраженных целей профильного обучения;
- информационная подготовленность в отношении значимости профильного обучения для дальнейшего продолжения образования, жизненного, социального и профессионального самоопределения;
- наличие опыта приложенных усилий по освоению образовательного материала, освоению ключевых компетенций, востребованных в профильном обучении.

### **3. Содержание учебного курса**

#### **1. Введение (1 час)**

Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

#### **2. Что я знаю о своих возможностях (9 часов)**

Раскрытие значения самоуважения, чувства собственного достоинства. Выявление уровня самооценки. Формирования уверенности в себе.

Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента.

Характер. Виды черт характера. Анализ различных черт характера.

Роль чувств и эмоций в жизни человека. Агрессивное поведение. Уровень эмоциональности человека и профессия.

Виды стресса. Тревожность. Определение уровня тревожности.

Понятие «мышление». Типы мышления. Формы логического мышления.

Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение. Виды памяти. Приёмы запоминания. Внимание. Качества внимания. Виды внимания.

Обобщение изученного теоретического материала. Составление психологического портрета

#### **3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)**

Способности. Виды способностей: общие и специальные. Разновидности специальных способностей. Условия развития специальных способностей.

Особенности интеллектуальной сферы.

Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов. Профессионально важные качества руководителя. Определения уровня развития волевых качеств. Программа самоконтроля.

Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения.

Профессии офисного типа. Атрибуты профессий офисного типа. Определение способностей к профессиям офисного типа.

Функциональная асимметрия головного мозга. Влияние доминирующего типа полушария на развитие способностей. Определение ведущего полушария.

Обобщение изученного теоретического материала. Степень сформированности способностей.

#### **4. Что я знаю о профессиях (7 часов)**

Этапы профессионального самоопределения. Профессия. Специальность. Специализация. Квалификация.

Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация».

Характеристика труда: характер процесс и условия труда различных профессий.

Классификация профессий. Цели труда. Орудия труда. Классификация профессий по Е.А. Климову. Формула профессии. Работа с таблицей Е.А. Климова. Профессиограмма.

Типы профессий. Ведущий предмет труда каждого типа профессии. Выявление профессиональных предпочтений учащихся.

Требования к здоровью человека. Медицинские противопоказания. Уровень психо-эмоционального состояния учащихся. Способы саморегуляции.

Презентации, видеоролики о факультетах и учебных заведениях.

Встреча с представителями средне – специальных и высших учебных заведений Белгородской области.

#### **5. Планирование профессиональной карьеры (9 часов)**

Понятия «склонности», «интересы». Выявление собственных интересов и склонностей в профессиональной сфере деятельности.

Анализ учащимися собственных склонностей, интересов и мотивов, влияющих на профессиональный выбор.

Понятие «специальные способности», «профессиональная пригодность», «компенсация способностей». Виды профессиональной пригодности, их сущность. Анализ учащимися собственных возможностей, влияющих на профессиональный выбор.

Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Потребности рынка труда в кадрах («надо»). Компоненты и субъекты рынка труда. Анализ рынка труда Белгородской области. Выявление наиболее востребованных профессий.

Взаимосвязь содержания «хочу» - «могу» - «надо» и их роль в оптимальном выборе профессии. Необходимость соответствия своих желаний («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»).

Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.

Самопрезентация. Резюме и собеседование.

Средне специальное образование. Высшее образование. Особенности современной системы высшего образования.

Понятие «карьера». Виды карьеры: «вертикальная карьера», «горизонтальная карьера». Построение и обоснование учащимися вариантов будущей карьеры. Должность. Внутренняя и внешняя оценка карьеры. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Цели собственной будущей карьеры. Планирование самообразования, необходимого для успешного профессионального роста.

Обобщение изученного теоретического материала. Построение нового варианта личного профессионального плана. Сравнительный анализ варианта ЛПП, составленный в начале курса и нового варианта.

#### 4. Тематическое планирование

№ урока п/п	№ урока в теме (разделе)	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
<b>1. Введение (1 час)</b>			<b>1</b>
1	1	Предмет и задачи курса.	
<b>2. Что я знаю о своих возможностях (8 часов)</b>			<b>8</b>
2	1	Самооценка и уровень притязаний. <i>Стартовая работа.</i>	1
3	2	Темперамент и профессия Определение темперамента.	1
4	3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
5	4	Стресс и тревожность.	1
6	5	Мышление. Определение типа мышления.	1
7	6	Внимание и память.	1
8	7	Уровень внутренней свободы.	1
9	8	Обобщающий.	1
<b>3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)</b>			<b>8</b>
10	1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1
11	2	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1
12	3	Способности к профессиям социального типа.	1
13	4	Способности к офисным видам деятельности.	1
14	5	Способности к предпринимательской деятельности.	1
15	6	Артистические способности.	1
16	7	Уровни профессиональной пригодности	1
17	8	Обобщающий.	1
<b>4. Что я знаю о мире профессий (8 часов)</b>			<b>8</b>
18	1	Классификация профессий. Признаки профессии. <i>Тестирование по теме: «Профплан»</i>	1
19	2	Определение типа будущей профессии	1
20	3	Профессии, специальность, должность. Формула профессии.	1
21	4	Интересы и склонности в выборе профессии	1
22	5	Определение профессионального типа личности	1
23	6	Профессионально важные качества	1
24	7	Профессия и здоровье.	1
25	8	Обобщающий.	1
<b>5. Планирование профессиональной карьеры (9ч)</b>			<b>9</b>
26	1	Мотивы и потребности.	1
27	2	Ошибки в выборе профессии.	1
28	3	Современный рынок труда.	1
29	4	Пути получения профессии.	1
30	5	Навыки самопрезентации. Резюме и собеседование.	1
31	6	Стратегия выбора профессии. <i>Итоговая работа.</i>	1
32	7	Обобщающий. Построение профессионального плана	1
33-34	8-9	Защита проекта «Моя будущая профессия»	2



## 5. Литература

1. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – Сб.: Питер, 2006.-
2. Методика преподавания курса «Твоя профессиональная карьера»/ под ред. С.Н. Чистяковой. – М., 1997.
3. Психология популярных профессий/под ред. Л.А.Головей. СПб.:Речь, 2003.
4. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2011.-208с.
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2011.-208с.
6. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. .- М.: Генезис, 2005.-124с.
7. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». – СПб.: Речь, 2007. – 168 с.
8. Элективный курс «Человек и профессия». – М.: Глобус, 2007.