

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 18 имени
Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова»

«ОБСУЖДЕНО»

на заседании педагогического совета

(Протокол №1 от 28.08. 2020
года)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала
армии В.Ф.Маргелова»

М.Б.Ильина
(Приказ № 195 от 31 .08. 2020 года)

«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

Программа курса внеурочной деятельности детей 14 - 16 лет
Направление деятельности социальное

Срок реализации — 1 год

Количество часов за год: 34 ч в неделю 1 час.

Разработчик (автор/составитель): Богданова О.В.,
педагог-психолог

Псков
2020 г.

I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

В результате обучения курса у обучающихся будут сформированы личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные и коммуникативные) универсальные учебные действия.

Предполагается, что в результате формирования УУД к концу курса у обучающихся будут сформированы:

Личностные действия:

Обучающийся научится или приобретет:

- ▢ научится ориентироваться в важнейших для региона профессиях; оценивать их возможное влияние на будущее;
- ▢ приобретет способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ▢ научится ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- ▢ приобретет способность развить в себе этические чувства – стыда, вины, совести – как регуляторов морального поведения;
- ▢ научится соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- ▢ научится составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- ▢ научится анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- ▢ научится пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ▢ основ гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданин Пскова,
- ▢ мотивации учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные, внешние и внутренние мотивы;
- ▢ способности ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

Метапредметные действия:

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- ▢ планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации;
- ▢ выполнять учебные действия в материализованной, речевой и мыслительной форме;
- ▢ проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве;
- ▢ самостоятельно оценивать правильность выполнения задания при подготовке к, презентации;

□ использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность:

- уметь анализировать и синтезировать необходимую информацию;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, цели;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия при работе над проектом;
- вносить необходимые изменения в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

- используя дополнительные источники информации, находить факты, относящиеся к профессиональному самоопределению, профессиям;
- на основе имеющихся знаний оценить собственные возможности,
- способность к овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные.
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов домашней и школьной библиотек;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы при работе с атласом профессии Сколково;

Обучающийся получит возможность:

- самостоятельно подбирать литературу по теме;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек города, архивов и Интернета;

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- понимать различные позиции других людей, отличные от собственной;
- ориентироваться на позицию партнера в общении;
- учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве.
- понимать об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;

Обучающийся получит возможность:

- готовить и выступать с сообщениями;
- формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
- наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах школы, профессионального сообщества края;
- аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности.

Данный курс интегрируется с предметами: русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир, история, обществознание, география.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Профессиональное самоопределение» с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Что я знаю о своих возможностях	Беседа. Индивидуальная, парная и групповая работа. Диагностика	Принимают учебную задачу и решают ее. Анализируют, выделяют главное. Формируют умение высказывать собственное мнение.
2	Что я знаю о профессиях	Беседа. Индивидуальная, парная и групповая работа. Диагностика. Коллективная игра	Принимают учебную задачу и решают ее. Анализируют, выделяют главное. Изучают дополнительную литературу.
3	Способности и профессиональная пригодность	Беседа. Индивидуальная работа Диагностика. Интеллектуальная карта	Принимают учебную задачу и решают ее. Анализируют, выделяют главное. Выполняют практические и творческие задания. Изучают дополнительную литературу.
4	Планирование профессиональной карьеры	Беседа. Индивидуальная работа. Диагностика. Творческое задание	Принимают учебную задачу и решают ее. Анализируют, выделяют главное. Выполняют письменные, творческие и проектные работы. Аргументируют свой выбор.

Что я знаю о своих возможностях - 8ч.

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

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. 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 2. 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 3. Уровень внутренней свободы - 1ч.

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

Практическая работа. Анализ ситуаций.

Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы».

Урок 4. Знакомство с представителями учебных учреждений – 1 ч.

Урок 5. Самооценка и тревожность- 1ч.

Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех. 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. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?». Методика «Определение уровня тревожности».

Урок 6. 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 7. 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.

Урок 8. Знакомство с представителями учебных учреждений – 1 ч.

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. Формула профессий - 1ч.

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

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

Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии». Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Урок 11. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Связь интересов с особенностями темперамента. 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 возможных направлений профессиональной деятельности. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов». Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Урок 12. Знакомство с представителями учебных учреждений – 1 ч.

Урок 13. Профессионально важные качества личности. Профессия и здоровье - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. 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 профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества». Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

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

Урок 14. 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.

Урок 15. Знакомство с представителями учебных учреждений – 1 ч.

Урок 16. Резерв – 1 ч.

Способности и профессиональная пригодность- 10ч.

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

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

Урок 20. Знакомство с представителями учебных учреждений – 1 ч.

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

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

Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник».

Урок 23. Способности к офисным видам деятельности. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию. Степени профессиональной пригодности человека

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму). Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

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

Урок 24. Знакомство с представителями учебных учреждений – 1 ч.

Урок 25. 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.

Урок 26. Резерв – 1 ч.

Планирование профессиональной карьеры - 8ч.

Урок 27. Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

Мотивы трудовой деятельности. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу. 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 профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации».

Урок 28. Современный рынок труда. Пути получения профессии - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. 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 современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий». Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»).

Урок 29. Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии - 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. Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах.

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

Урок 30. Знакомство с представителями учебных учреждений – 1 ч.

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.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Профессиональное самоопределение»

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов
	Что я знаю о своих возможностях	9
1	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1

2	Определение типа мышления.	1
3	Уровень внутренней свободы .	1
4	Знакомство с представителями учебных учреждений.	1
5	Самооценка и тревожность.	1
6	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
7	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1
8	Знакомство с представителями учебных учреждений.	1
9	Резерв.	
	Что я знаю о профессиях	7
10	Классификации профессий. Признаки профессии.	1
11	Определение типа будущей профессии. Формула профессии.	1
12	Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности.	1
13	Знакомство с представителями учебных учреждений	1
14	Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	1
15	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1
16	Знакомство с представителями учебных учреждений.	1
	Способности и профессиональная пригодность	10
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	Знакомство с представителями учебных учреждений	1
21	Способности к предпринимательской деятельности.	1
22	Эстетические способности.	1
23	Способности к офисным видам деятельности. Уровни профессиональной	1

	пригодности.	
24	Знакомство с представителями учебных учреждений	1
25	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1
26	Резерв.	1
	Планирование профессиональной карьеры	10
26	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии.	1
27	Современный рынок труда. Пути получения профессии.	1
28	Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии.	1
29	Знакомство с представителями учебных учреждений	1
30	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1
31-34	Промежуточная аттестация Защита проекта «Моя будущая профессия».	3
	ИТОГО:	34ч.

Список литературы

1. Возрастная психология: детство, отрочество, юность / под ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007.
2. Зеер, Э.Ф. Психология профессий. – М.: Изд-во «Академия», 2003.
3. Климов, Е.А. Введение в психологию труда. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
4. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Изд-во: «Институт практической психологии», 2000.
5. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия. – М.: Изд-во «Генезис», 2000.
6. Технология. 9 класс: материалы к урокам раздела «Профессиональное самоопределение» по программе В.Д. Симоненко / авт.- сост. А.Н. Бобровская.- Волгоград: Учитель, 2009.- 171с.
7. Учебники: Твоя профессиональная карьера: учеб. Для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений М.С. Гуткин, П.С. Лернер, Г.Ф. Михальченко и др. под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2008 – 159 с.
8. Человек и профессия. Образовательный курс профессиональной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным содержанием сопровождением курса / авт. Сост: Л.Н. Бобровская, О.Н. Просихина, Е.А. Сапрыкина; под ред. Н.Н. Рождественской. 2-е изд.; доп.- М.: Глобус, 2008. -101 с. – (Профессиональная школа).