

Приложение 29
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Уренская СОШ №2»,
утверждённой приказом директора
от 21.05. 2015г. №69
(в действующей редакции)

Рабочая программа индивидуальных и групповых занятий
по предпрофильной подготовке
«Психология и выбор профессии»

1. Планируемые результаты освоения программы индивидуальных и групповых занятий по предпрофильной подготовке

Результаты изучения курса индивидуальных и групповых занятий по предпрофильной подготовке «Психология и выбор профессии» соответствуют требованиям для реализации государственной программы профильного и предпрофильного образования обучающихся. Развиваются потребности в получении знаний в аспекте выбранной профессии. Повышается интерес к изучению других учебных дисциплин, способности к личному самоопределению и самореализации.

Личностные результаты:

- 1) Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться;
- 2) Формирование положительной мотивации к самопознанию и познанию других людей;
- 3) Самооценка способностей для труда в различных сферах с позиции будущей социализации;
- 4) Становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- 5) Планирование образовательной и профессиональной карьеры.

Метапредметные результаты:

Личностные УУД:

- 1) Формирование представлений о осознанном выборе и построении дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду.
- 2) Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- 3) Формирование мотива самопознания и саморазвития;
- 4) Осознание себя и своего места в жизни.

Регулятивные УУД:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- 1) Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 2) Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 3) Смысловое чтение;
- 4) Рефлексия.

Коммуникативные УУД:

- 1) Владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 2) Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 3) Умение работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 4) Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- 5) Умение планировать и регулировать свою деятельность.

Предметные результаты:

- 1) Знание основных психологических понятий: психические процессы, самооценка, личность, уровень притязаний, успех, характер, темперамент, эмоции, стресс, интересы, склонности, профессия, должность, специальность, типы профессий, их признаки, свой профессиональный тип личности, профессиональные качества;
- 2) Умение определять свои психологические особенности и возможности: познавательные процессы, личностные особенности (темперамент, характер, самооценку и т. д.);
- 3) Овладение навыками и приемами развития своих особенностей и способностей;
- 4) Умение взаимодействовать в ходе групповой работы, формулировать свою точку зрения.
- 5) Рациональное использование учебной и дополнительной информации для выбора профессии;
- 6) Классификация видов профессий;
- 7) Планирование деятельности по выбору профессии;
- 8) Оценивание своих способностей и готовности к выбранной профессии.

2. Содержание индивидуальных и групповых занятий по предпрофильной подготовке «Психология и выбор профессии»

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

1.1. Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Самопрезентация. Самооценка. Успех. Уровень притязаний.

1.2. Темперамент и свойства нервной системы. Экстраверсия, стабильность. Типы темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический,

флегматический. Темперамент и выбор профессии.

1.3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Три основных типа агрессивного поведения:

1. Природная, врождённая агрессивность.
2. Спровоцированная агрессия как реакция на внешние причины.
3. Агрессия как результат воспитания.

1.4. Стресс и тревожность. Два вида стресса: эустресс, дистресс. Черты характера, провоцирующие конфликт. Черты характера, препятствующие конфликту.

1.5. Определение типа мышления. Основные черты, присущие мышлению талантливых людей: продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Типы мышления: предметно-действенное мышление, абстрактно-символическое мышление, словесно-логическое мышление, наглядно-образное мышление, креативность. Как развивать мышление.

1.6. Внимание. Свойства внимания: устойчивость, переключаемость, распределение, концентрация. Память: слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая. Как тренировать память.

1.7. Уровень внутренней свободы. Психологические особенности людей.

1.8. Обобщающий урок. Психологический кроссворд.

2. Что я знаю о профессиях (8 часов)

2.1. Классификация профессий. Признаки профессии. Четырёхуровневая классификация профессий Е. а. Климова, по которой все профессии можно распределить по пяти предметам, трём целям, четырём средствам и четырём условиям труда. Пирамида Климова.

2.2. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда.

2.3. Определение типа будущей профессии.

2.4. Интересы и склонности в выборе профессии. Интересы по содержанию (литература, музыка, техника, животные, цветы, компьютеры, спорт и так далее), модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока). Условия управления интересами: добровольность, постепенность, положительные эмоции. Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы профессий по Дж. Холланду: Р – реалистический тип, И – интеллектуальный тип, С – социальный тип, О – офисный тип, П – предпринимательский тип, А – артистический тип.

2.5. Определение профессионального типа личности.

2.6. Профессионально важные качества.

2.7. Профессия и здоровье. Требования профессий к здоровью человека:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

2.8. Обобщающий урок по разделу «Что я знаю о профессиях».

Тема 3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)

3.1. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.

3.2. Способности к интеллектуальным видам деятельности. «Тест умственного развития» (школьный тест умственного развития в модификации Г. Резапкиной).

3.3. Способности к профессиям социального типа. Конфликтология. Определение предрасположенности к конфликтному поведению. Тест «Интеллектуальная лабильность» (в модификации Г. Резапкиной).

3.4. Способности к офисным видам деятельности.

3.5. Способность к предпринимательской деятельности: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

3.6. Эстетические способности.

3.7. Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная непригодность к конкретной профессии. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий. Соответствие конкретной профессиональной деятельности. Призвание – высший уровень профессиональной пригодности. Типы людей по Э. Фромму.

3.8. Обобщающий урок по разделу «Способности и профессиональная пригодность».

Тема 4. Планирование профессиональной карьеры (11 часов)

4.1. Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Мотивация. Определение мотивации (методика Головахи). Физиологические потребности, потребность в защищённости, социальные потребности, потребности в уважении и самоуважении, потребность в самореализации. Пирамида Маслоу.

4.2. Ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор за «компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, уступка давлению влиятельных людей.

4.3. Современный рынок труда. Трудовое соглашение. Заработная плата. Рыночное равновесие. «Мышеловки».

4.4. Пути получения профессии. «Матрица профессионального выбора». Среднее специальное образование. Высшее образование.

4.5. Навыки самопрезентации. «Личное пространство». Резюме, его основные компоненты.

4.6. Стратегия выбора профессии. «Хочу», «могу», «надо». Цели при планировании профессиональной карьеры.

4.7. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» Защита проекта «Моя будущая профессия».

4.8. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» Защита проекта «Моя будущая профессия».

4.9. - 4.11. Заключительные уроки. Конференция «Моя будущая профессия».

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
-------	-----------------------	------------------

1	Что я знаю о своих возможностях 1. Самооценка и уровень притязаний. 2. Темперамент и профессия. 3. Чувства и эмоции. 4. Стресс и тревожность. 5. Определение типа мышления. 6. Внимание и память. 7. Уровень внутренней свободы. 8. Обобщающий урок.	8 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.
2	Что я знаю о профессиях 1. Классификация профессий. 2. Определение типа будущей профессии. 3. Профессия, специальность, должность. 4. Интересы и склонности в выборе профессии. 5. Определение профессионального типа личности. 6. Профессионально важные качества. 7. Профессия и здоровье. 8. Обобщающий урок.	8 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.
3	Способности и профессиональная пригодность 1. Способности общие и специальные. 2. Способности к интеллектуальным видам деятельности. 3. Способности к профессиям социального типа. 4. Способности к офисным видам деятельности. 5. Способности к предпринимательской деятельности. 6. Артистические способности. 7. Уровни профессиональной пригодности. 8. Обобщающий урок.	8 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч. 1 ч.
4	Планирование профессиональной карьеры 1. Мотивы и потребности. 2. Ошибки в выборе профессии.	11 ч. 1 ч. 1 ч.

	3. Современный рынок труда.	1 ч.
	4. Пути получения профессии.	1 ч.
	5. Навыки самопрезентации.	1 ч.
	6. Стратегии выбора профессии.	1 ч.
	7-8. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	2 ч.
	9-11. Обобщающий урок. Защита проекта "Моя будущая профессия".	3 ч.
	Итого:	35 ч.