

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооружённых сил СССР
п.г.т.Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области**

«Рассмотрено» Руководитель МО: <i>Зинина Н.В.</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>авг.</u> 20<u>19</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Стройкерамика: <i>Алексей Руденков</i> «<u>28</u>» <u>август</u> 20<u>19</u> г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Стройкерамика <i>Егоров А.В.</i> «<u>30</u>» _____ 20__ г. 
---	--	--

**Рабочая программа
элективного курса
Профессиональное самоопределение**

Аннотация к программе

Рабочая программа к курсу «Профессиональное самоопределение» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе ООП ООО ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» п.г.т Стройкерамика, на основе программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» автор Г. Резапкина. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005

Учебный курс «Профессиональное самоопределение» разработан для 8-х и 9-х классов с целью ознакомления учащихся с современными взглядами на проблему выбора профессии и планирования карьеры. В нем даны диагностические и профориентационные методики, которые помогут детям в самопознании и выборе профессии в соответствии со своими склонностями и возможностями. Успешность в профессиональной деятельности зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями. Наша цель – формирование психологической готовности подростка к выбору профессиональной карьеры.

Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально - профессиональному обучению. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и информационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии. Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием апробированных методик, деловых и ролевых игр, проблемно - поисковых задач, контрольные задания.

Реализация данной программы позволит обучающимся ориентироваться в профессиях и специальностях, поможет в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению своих потребностей и поможет реализоваться применительно к способностям, склонностям, характеру, темпераменту конкретной личности. Поможет оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии, будет способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально профессиональному самоопределению.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- понятия: самооценка, темперамент, стресс, профессия, специальность, компетентность, профессиональная/непрофессиональная мотивация;
- словарь чувств и эмоций;
- отличия профессии от других видов деятельности;
- классификации профессий Е.А. Климова и Д. Голланда
- требования к различным видам профессиональной деятельности;
- особенности современного рынка;
- причины возможных ошибок при выборе профессий;
- пути получения профессий;

- формулу выбора профессии.

Учащиеся должны уметь:

- определять свои личностные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
 - обозначать профессию формулой;
 - приводить примеры профессий каждой группы;
 - соотносить профессии и способности;
 - анализировать достоинства и недостатки профессии;
 - критически подходить к сомнительным объявлениям о работе.
-
- владение навыками самопрезентации;
 - учет личностных особенностей (темперамента, стрессоустойчивости) при выборе профессии;
 - умение выстраивать программу саморазвития;
 - умение избегать ошибки при выборе профессии;
 - умение планировать профессиональное образование.

Содержание курса

Проблема выбора профессии всегда актуальна для старшеклассников. Изменения в обществе ведут к появлению множества новых профессий, о которых школьники не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения, меняются требования, предъявляемые к личности работающего. Данная программа способствует активизации процесса самопознания, позволяет учащимся сориентироваться в профессиях и специальностях, помогает в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению их потребностей, а так же реализации применительно к способностям, склонностям, личностным особенностям конкретной личности, поможет оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных не только на изучение личности ребенка, но и на обеспечение его полноценного психологического развития.

Цель программы: формирование психологической готовности подростка к выбору профиля обучения и профессиональной деятельности.

Задачи программы:

- определить интеллектуальные особенности школьников в разных областях науки; свойства темперамента; характерологические особенности личности; интересы, близкие к тому или иному виду деятельности и необходимые для конкретной профессии;
- выявить интересы и склонности учащихся на данном возрастном этапе;

- оказать им практическую помощь в осознании их личностных особенностей, возможностей, свойств нервной системы и выявлении профессиональной направленности учащихся;
- обеспечить их приемами и техниками по формированию и развитию психологических качеств;
- сформировать учебно-познавательные мотивы, развить их интеллектуальные и творческие возможности;
- расширить представления школьников о мире профессий.

Формы, методы работы:

- индивидуальные и групповые беседы,
- анкетирование,
- диагностические процедуры,
- ролевые и профориентационные игры,
- тренинг,
- развивающее занятие,
- консультирование (групповое, индивидуальное).

Содержание программы

МОДУЛЬ 1: Что я знаю о своих возможностях

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний

Обсуждение понятий «самопрезентация», «самооценка». Конструирование своего образа «Я», формула самооценки. Определение уровня самооценки.

Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента

Понятие темперамента и свойств нервной системы, тест по определению темперамента (модификация Личностного опросника Г. Айзенка).

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

Актуализация знаний о чувствах и эмоциях. Выявление источников негативных эмоций, типы агрессивного поведения, определение уровня агрессии (модификация теста Басса–Дарки).

Урок 4. Стресс и тревожность

Виды и характеристики стресса, выявление уровня личностной и школьной тревожности. Рекомендации «Как стать оптимистом».

Урок 5. Определение типа мышления

Характеристика мышления талантливых людей, определение типа мышления. Рекомендации «Как развивать мышление».

Урок 6. Внимание и память

Свойства внимания, основные функции памяти, упражнение по развитию переключаемости внимания. Рекомендации «Как тренировать память».

Урок 7. Уровень внутренней свободы

Понятие и обоснование необходимости внутренней свободы. Определение уровня внутренней свободы.

Урок 8. Обобщающий

Обобщение информации по модулю 1: составление психологического портрета, психологический кроссворд.

МОДУЛЬ 2: Что я знаю о мире профессий

Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии

Классификация профессий, пирамида по Е.А. Климовой.

Урок 10. Определение типа будущей профессии

Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

Урок 11. Профессия, специальность, должность. Формула профессии

Понятие профессия, главные отличия профессии от других видов трудовой деятельности, формула профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии

Определение предпочтений профессиональной деятельности (методика “Профиль” (модификация методики “Карта интересов” А. Голомштока)).

Урок 13. Определение профессионального типа личности

Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда).

Урок 14. Профессионально важные качества

Определение профессионально важных качеств (черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы) по типам профессий для успешной деятельности.

Урок 15. Профессия и здоровье

Группы требований предъявляемых профессиями к здоровью человека, группы профотбора абитуриентов по условиям труда, факторы медицинских ограничений профессиональной пригодности, самооценка здоровья. Рекомендации «Девять шагов уверенности в себе».

Урок 16. Обобщающий

Обобщение информации по модулю 2: определение профессий, соответствующих выявленным интересам и склонностям, психологический кроссворд.

МОДУЛЬ 3: Способности и профессиональная пригодность

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

- Понятие задатков, способностей, выявление технических способностей.

Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности

Определение направленности к интеллектуальным видам деятельности (социально-экономическая направленность, филология, физико-математический цикл, естественнонаучный цикл).

Урок 19. Способности к профессиям социального типа

Выявление предрасположенности к конфликтному поведению (тест Томаса), способы разрешения конфликтов, разбор стратегий поведения в предложенных ситуациях.

Урок 20. Способности к офисным видам деятельности

Выявление способностей к офисным видам деятельности (тест “Интеллектуальная лабильность” (модификация)).

Урок 21. Способности к предпринимательской деятельности

Определение уровня развития профессионально важных качеств руководителя и предпринимателя, определение доминирующей стратегии поведения в обществе.

Урок 22. Артистические способности

Определение ведущего полушария.

Урок 23. Уровни профессиональной пригодности

Степень профессиональной пригодности человека к выбранной профессии, классификация Э. Фромма.

Урок 24. Обобщающий

Обобщение информации по модулю 3: оценка сформированности выявленных способностей, психологический кроссворд.

МОДУЛЬ 4: Планирование профессиональной карьеры

Урок 25. Мотивы и потребности

Понятие «мотив», «мотивация», определение мотивации (методика Е. Головахи), цели и потребности человека, основные потребности человека (по А. Маслоу), самооценка иерархии потребностей.

Урок 26. Ошибки в выборе профессии

Распространенные ошибки при выборе профессии, выработка навыка выявления «положительных» и «отрицательных» сторон различных профессий.

Урок 27. Современный рынок труда

Прогнозируемые потребности в различных специальностях, работа с объявлениями при приеме на работу, определение объявлений-мышеловок.

Урок 28. Пути получения профессии

Матрица профессионального выбора, рынок образовательных услуг, государственный образовательный стандарт РФ, формы получения образования.

Уроки 29 Навыки самопрезентации

Понятия «самопрезентация», «личное пространство», «деловая речь», компоненты резюме. Практическая работа над распространенными ошибками в самопрезентации, развитие навыков заполнения анкеты при приеме на должность.

Урок 30 Стратегия выбора профессии

Слагаемые правильного выбора: хочу, могу, надо, постановка реальных целей, планирование профессиональной карьеры.

Урок 31 Обобщающий

Обобщение информации по пройденному курсу, определение профессиональной карьеры на основе полученных данных.

Урок 32 Создание проекта «Моя будущая профессия»

Создание проекта

Уроки 33–34 Защита проекта “Моя будущая профессия”

Защита проекта “Моя будущая профессия”

Тематическое планирование

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика на 2019 – 2020 учебный год на программу по курсу «Профессиональное самоопределение» в 8 и 9-х классах отводится по 1 учебному часу в неделю и всего 34 часа в год. Выполнение программы рассчитано на один год обучения, 1 занятие в неделю.

№ занятия	Тема	Всего часов	Теория	Практика
РАЗДЕЛ 1. ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ				
1.	Самооценка и уровень притязаний	1	0,5	0,5
2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	0,5	0,5
3.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	0,5	0,5
4.	Стресс и тревожность	1	0,5	0,5
5.	Определение типа мышления	1	0,5	0,5
6.	Внимание и память	1	0,5	0,5
7.	Уровень внутренней свободы	1	0,5	0,5
8.	Обобщающий урок «Что я знаю о своих возможностях»	1	0,5	0,5

РАЗДЕЛ 2. ЧТО Я ЗНАЮ О ПРОФЕССИЯХ

9.	Классификация профессий. Признаки профессии	1	0,5	0,5
10.	Определение типа будущей профессии	1	0,5	0,5
11.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии	1	0,5	0,5
12.	Интересы и склонности в выборе профессии	1	0,5	0,5
13.	Определение профессионального типа личности	1	0,5	0,5
14.	Профессионально важные качества	1	0,5	0,5
15.	Профессия и здоровье	1	0,5	0,5
16.	Обобщающий	1	0	1

РАЗДЕЛ 3. СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ

17.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	0,5	0,5
18.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	0,5	0,5
19.	Способности к профессиям социального типа	1	0,5	0,5
20.	Способности к офисным видам деятельности	1	0,5	0,5
21.	Способности к предпринимательской деятельности	1	0,5	0,5
22.	Артистические способности	1	0,5	0,5
23.	Уровни профессиональной пригодности	1	0,5	0,5
24.	Обобщающий	1	0	1

РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

25.	Мотивы и потребности	1	0,5	0,5
26.	Ошибки в выборе профессии	1	0,5	0,5
27.	Современный рынок труда	1	0,5	0,5

28.	Пути получения профессии	1	0,5	0,5
29.	Навыки самопрезентации	1	0,5	0,5
30.	Стратегия выбора профессии	1	0,5	0,5
31.	Обобщающий	1	0	1
32.	Создание проекта «Моя будущая профессия»	1	0	1
33.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	0	1
34.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	0	1
Итого		34	14	20

Формы и средства контроля:

- Защита проекта “Моя будущая профессия” (приложение 1)

Защита проекта “Моя будущая профессия”

Формы защиты (на выбор):

- сочинение «Моя будущая профессия»/Компьютерная презентация «Профессии, которые мы выбираем»
 - 1.Значение профессии _____ в жизни общества. Её перспективы (дальнейшее развитие).
 - 2.Каков характер и содержание работы (что делает представитель профессии? Как? Разновидности специальностей).
 - 3.Условия труда (где работают, режим работы, льготы, зарплата в период обучения и после обучения). Возможности для повышения профессионального мастерства.
 - 4.Значение знаний и практических навыков (связь с учебными предметами или со школьной производственной практикой).
 - 5.Требования профессии к человеку:
 - к состоянию здоровья и физическим качествам;
 - к характеру, интересам и способностям человека;
 - к уровню подготовленности (общая, специальная подготовка).
 - 6.Как я готовлюсь к освоению этой профессии?
 - 7.Где можно приобрести профессию (возможные пути обучения и дальнейшего роста квалификации)? Мои планы относительно получения профессионального образования.
 - 8.Мои ближайшие и отдаленные жизненные планы (основные и резервные варианты профессионального пути).
- демонстрация творческих работ по профпригодности к одному из виду деятельности;
- составление и обоснование личного профессионального плана (по методике Н.С. Пряжникова):
 - Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
 - Зачем учиться после школы, ведь можно и так прекрасно устроиться?
 - Ради чего ты собираешься прожить свою жизнь (в чём ты видишь её смысл)?
 - Выбрал ли ты профессию, если да, то какую?
 - Выдели основные этапы на пути к твоей профессиональной мечте (что собираешься делать после школы)?
 - Что ты знаешь о своей будущей профессии? предмет, содержание и условия труда, профессионально важные качества, где можно получить эту профессию, востребованность профессии на рынке труда
 - Что повлияло на твой выбор (обведи нужное): самостоятельно принял (а) решение; посоветовали родители; посоветовали друзья; влияние оказали занятия; что-то другое.
 - Какие твои собственные недостатки могут помешать тебе на пути к профессиональной цели? Если можно, напиши что-то кроме лени, ведь многие, например, невнимательны, стеснительны, имеют проблемы со здоровьем и т.д.
 - Как ты собираешься работать над собой и готовиться к профессии?
 - Кто и что могут помешать тебе в реализации твоих профессиональных планов (какие люди и обстоятельства)?
 - Как ты собираешься преодолевать эти внешние препятствия?
 - Есть ли у тебя резервные варианты на случай неудачи по основному варианту?
 - Что ты уже сейчас делаешь для подготовки к избранной профессии и для поступления в соответствующее учебное заведение? Напиши, что ты делаешь кроме хорошей учёбы в школе? ‘

- Если ты ещё не выбрал будущую профессию или сомневаешься в своём выборе, то почему (обведи нужное): плохо знаю мир профессий; плохо знаю свои возможности; не могу выбрать из нескольких вариантов; не знаю, как выбрать профессию; другой вариант.
- Запиши вывод о своей готовности к построению личного профессионального плана.

Методики для начальной и заключительной диагностики:

1. Выбрали ли вы свою будущую профессию?

2. Назовите выбранную вами профессию.

3. Чем обусловлен Ваш выбор, что привлекает Вас в избранной профессии:

А) её престижность

Б) комфортные условия труда

В) высокая материальная заинтересованность

Г) близость к месту жительства

Д) перспективность профессионального роста

Е) общение с людьми

Ж) романтичность профессии

З) семейная традиция

И) независимость в работе

К) возможность творческой деятельности

- другое (укажите) _____

4. Что вы знаете о своей будущей профессии?

А) предмет, содержание, условия труда

Б) профессионально важные качества

В) где можно получить эту профессию

Г) спрос на эту профессию на рынке труда

Д) медицинские противопоказания

5. Что мешает выбрать профессию?

А) плохо знаю мир профессий

Б) плохо знаю свои возможности

В) не могу выбрать из нескольких вариантов

Г) не знаю, как выбирать профессию

Д) еще не думал (а) о выборе профессии

6. Предпринимаете ли вы что – нибудь для подготовки себя к будущей профессии?

А) не вижу в этом необходимости

Б) хотелось бы что-нибудь сделать, но не знаю, с чего начать

В) частично готовлюсь

Г) да, я готовлюсь к будущей профессии.

Анкета по элективному курсу «Психология и выбор профессии»

Учащимся предлагается в свободной форме, в виде сочинения. Написать свой отзыв по программе, учитывая следующие вопросы:

1. Что мне дало изучение этого элективного курса? Какие знания умения, навыки я приобрел?
2. Мое мнение о содержании, способах проведения занятий?
3. Что мне не понравилось при изучении курса и почему?
4. Что следовало бы изменить в программе, а что оставить.

Приложение 3.

Методика «ПРОФПЛАН»

Эта методика позволяет сделать вывод о том, насколько хорошо вы на данный момент смогли определиться со своим профессиональным будущим.

Вам предлагается в виде блок-схемы нарисовать возможные варианты своей профессиональной жизни. В прямоугольнике поместите этапы (варианты) профессиональной жизни (место учёбы, работы, специальность).

Соединяющие их стрелки это переходы между этапами. На стрелках или под стрелками поместите условия перехода (что нужно для того, чтобы этот переход произошёл).

Важно работать самостоятельно, потому что если вы напишете, как у соседа вы узнаете о нём, а не о себе. Не нужно ничего специально выдумывать, пишите только те этапы и условия, о которых вы уже сейчас размышляете. План может быть рассчитан на разное число лет. Не нужно стараться раздвигать эти границы, нужно описывать тот план, который вы рассматриваете.

Обработка результатов

Показатель качества *профплана* – степень его зрелости, которая определяется по 4 критериям: *вариативности, перспективности, реалистичности, конкретности*.

Вариативность – число независимых ветвей.

Перспективность – число лет, на сколько заглядывает профплан.

Реалистичность – число условий/ число стрелок.

Конкретность – число конкретных профессий / число прямоугольников.

Зрелость - совокупность вариативности, перспективности, реалистичности, конкретности.

Уровни зрелости профплана – 1-низкий, 2- средний, 3 – высокий.

Если число независимых «ветвей» профплана меньше 3-х – *вариативность* профплана низкая, если больше 4-х – высокая.

Если профплан «заглядывает» меньше чем на 5 лет вперед – он обладает низкой *перспективностью*, больше 10 лет – высокой.

Реалистичность определяется по степени вероятности его реализации. Если условия для достижения этапов профплана обозначены менее чем в 50% случаев – реалистичность низкая, если больше, чем в 75% - высокая.

Если *конкретные* специальности для учебных заведений или предприятий расписаны менее чем в 50% случае – профплан размыт, неконкретен, больше чем 75% - профплан обладает высокой конкретностью.

Анкета по элективному курсу «Психология и выбор профессии»

Учащимся предлагается в свободной форме, в виде сочинения. Написать свой отзыв по программе, учитывая следующие вопросы:

5. Что мне дало изучение этого элективного курса? Какие знания умения, навыки я приобрел?
6. Мое мнение о содержании, способах проведения занятий?
7. Что мне не понравилось при изучении курса и почему?
8. Что следовало бы изменить в программе, а что оставить.

Анкета для выявления готовности школьников к выбору профессии

(подготовлен профессором В.Б. Успенским)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Учащимся предлагается прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали профессию.
2. Основной мотив выбора материальные интересы.
3. В избранной профессии вас привлекает сам процесс труда.
4. Вы выбираете учебное заведение, потому что туда пошли учиться ваши друзья.
5. Вы выбираете место учебы, потому что оно недалеко от дома.
6. Если вы не сможете поступить в избранное вами учебное заведение, то у вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала нужно получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессии, вам недостает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
14. Как вы думаете, учителя одобрили бы ваш выбор?
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии.
18. Главное в выборе профессии — возможность поступить в учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.
21. Вы уверены, что родственники помогут вам поступить в вуз.
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой профессии.
23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то вы будете пытаться вновь.
24. Для правильного выбора профессии достаточно вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов

Анкета обрабатывается сразу, данные заносятся в тетрадь.

1 балл за каждый ответ «да» на вопросы: 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 23.

1 балл за каждый ответ («нет» на вопросы: 2, 4, 5, 9, 10, 13, 15, 18, 21, 24.

Подсчитайте сумму и определите уровень готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

0—6 баллов неготовность;

7—12 баллов низкая готовность;

13—18 баллов — средняя готовность;

19—24 балла — высокая готовность.