

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МС _____

Протокол № _____

От _____

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СОШ №1

и.о. директора Азарнова Г.А.

приказ № _____ от _____ г.

М.П.

**Рабочая программа
внеурочного курса «Мои профессиональные намерения» в 11 классе**

Педагога-психолога
Петуховой Ирины Владимировны

Тип программы - модифицированная
курс ориентационный

2023-2024г.

Рецензия

Данная программа соответствует государственным требованиям и может быть рекомендована в качестве рабочей программы.

Рецензент: _____ Колесникова Н.В., 1 категория, руководитель
ШМО

Программа внеурочного курса «Мои профессиональные намерения» 11 класс

Пояснительная записка

Внеурочный курс «Мои профессиональные намерения» призван для формирования у учащихся обоснованного выбора будущего профильного обучения, поможет познакомиться с основными секретами, тайнами мира профессий, какими они бывают, в чем их отличия, в каких учебных заведениях им обучают, какова роль здоровья в профессиональном успехе.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все больше места занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью.

Заявленный курс поможет учащимся сориентироваться в сложном мире труда. В процессе прохождения курса ребята осуществят профессиональные пробы по различным профессиям, что поможет им соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, в непосредственной профессиональной деятельности.

Программа рассчитана на обучение 34 часа.

Цели курса:

1. формировать ответственное отношение к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.
2. создать условия для самостоятельного осознанного выбора подростками профиля обучения и профессионального самоопределения на основе обобщения знаний о себе, своих интересах, пожеланиях семьи и других значимых факторах.
3. Актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающих получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе профессиональных проб.
4. Развивать у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социальных экономических условиях.

Задачи курса:

1. формирование ценностно-мотивационной сферы и создание позитивного отношения к профильному обучению и профессиональному самоопределению;
2. создание актуального для подростков информационного поля;
3. развитие умения составлять личный маршрут жизненного успеха на ближайшее будущее на основе полученных знаний.
4. Повышать уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждение потребности в самосовершенствовании.

5. Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.
6. Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда, в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.
7. Обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб.

В течение изучения данного курса ведется мониторинг.

1. со стороны педагога-психолога и учителя отслеживаются индивидуальные особенности личности, мотивация, тип будущей профессии, мышления, способности и склонности учащихся, определяются профили, наиболее востребованные среди учащихся (приложение 1);
2. со стороны учащихся на каждом занятии заполняется «Информационная карта профессионального старта», где обобщаются, анализируются полученные сведения о себе, о профессиональном мире. На основании полученных данных делаются выводы об осознанности профессионального старта (приложение 2);
3. форма контроля и система оценивания «мягкая»: со стороны педагога-психолога доминирует текущий, комбинированный контроль; со стороны ученика самоконтроль и рефлексия.

По окончании курса, учащийся должен (11 класс):

1. знать свои личностные особенности, интересы и склонности;
2. овладеть определенными социально - психологическими знаниями;
3. составить карту образовательного маршрута и программу действий на ближайшее будущее.

Список литературы:

1. Аркадьев А.А. Тесты по профориентации для учащихся / сост. А.А. Аркадьев – Минск: Совр.шк., 2008. – 272 с.
2. Балакирева Э.В. Старшеклассники в поле профессионального выбора: педагогический профиль: Учебно-методическое пособие для учителей / Под ред. А.П. Тряпицкой. - СПб.: КАРО, 2005. - 96 с.
3. Выбор профессии: оценка готовности школьников: 9-11 классы / Авт.коллектив: С.О. Кропивянская, П.С. Лернер, О.Д. Пало, Н.В. Парамонова, Н.Ф. Родичев, С.Н. Чистякова; под ред. С.Н. Чистяковой. – М.: ВАКО, 2009. – 160 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
4. Кибанов А.Я., Каштанова Е.В. Управление персоналом: теория и практика. Организация профориентации и адаптации персонала: учебно-практическое пособие / под ред. А.Я. Кибанова. – Москва: проспект, 2012. – 56 с.
5. Климов Е.А. Как выбрать профессию. М.: 1984
6. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. Обнинск, 1993
7. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника: Практическое пособие / Авт.-сост. В.В. Онишина. – М.: АРКТИ, 2008. – 152 с. (Школьное образование).
8. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М-Воронеж, 1998

9. Пряжников Н. С. Профорентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж. – М.: ВАКО, 2008. – 288 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
10. Пряжников Н.С. Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. М.: 1997
11. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) / авт.-сост. Е.Д. Шваб. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 167 с.
12. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – 6-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 208 с., ил.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – 8-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 208 с., ил.
14. Степанов В.Г. Профорентация. Функциональная асимметрия мозга и выбор профессии: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2008. – 447 с. – (Gaudeamus).
15. Фадеева Е.И. Лабиринты общения. М.: 2003
16. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг / М.: Генезис, 2008, 208 с.
17. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Личность. Способности и сильные стороны. Отношение к телу / М.: Генезис, 2008, 216 с.
18. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами / К. Фопель, М.: Генезис, - 2008, - 176 с.
19. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие. – 2-е изд., стереотипное – М.: Глобус, 2007. – 155 с. – (Психологический практикум).
20. Шеховцова Л., Шеховцов О. психологическое сопровождение выбора профессии в школе: Учебное пособие. – СПб.: ООО Издательство «Северо-Запад»; Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 20069. – 176 с.
21. "Я и профессия". Арт-альбомы для семейного консультирования" / Под ред. Кирюшина Е.А., - Издательство: Генезис, 2016

№ п/п	Ориентировочная дата		Тема.	Кол-во часов	Цели.	Содержание.	Практическая работа.
	План	Факт					
1			Вводное занятие.	1	Познакомить с целями и задачами курса.	Рассказать о содержании занятий по психологическим основам выбора профессий.	Познакомиться с дневником выбора профессий.
2			Профориентация – это важно	1	Дать определение «Профессиональная ориентация», «профессиональное просвещение», «профессиональное консультирование», «психологическая поддержка».	Рассказать о целях, методах, направлениях и мероприятиях по профориентации.	Лекция.
3			Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии. Внутренний мир человека и возможности его познания.	1	Создать условия для самовоспитания и самоанализа с целью формирования адекватного образа «Я». Показать необходимость адекватной самооценки при выборе профессий.	Дать понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Образ «Я» как система представлений о себе (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).	Методика «Кто я».
4			Понятие о профессии.	1	Раскрыть сущность понятий: «профессия», «профессиональный выбор».	«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «Могу» - человеческие возможности	Анкетирования мои профессиональные намерения.

			Классификация профессий по Е.А. Климову.		Сформировать представление учащихся об основных психологических признаках профессионально деятельности.	Провести классификацию профессий по Е.А.Климову.	Лекция. Беседа.
5			Типы профессий по «предмету труда».	1	Сформировать представление учащихся об основных психологических признаках профессионально деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда.	Выделить пять типов профессий: «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ»	Анкета Ориентация, И.Л. Соломин (Опросник профорientации. / Методика оценки профессиональных интересов и способностей. / Тест Соломина И.Л.)
6			Классы профессий. Средства и условия труда. Отделы профессий.	1	Выработать умение анализировать профессиональную деятельность по признакам труда.	Классификация профессий по предмету труда. гностические профессии; преобразующие профессии; изыскательные профессии. Классификация профессий по условиям труда. Выделяют четыре группы профессии: труд в условиях обычного климата; труд на открытом воздухе; труд в необычных условиях: под землёй, под водой и т.д.;	Выведение «формулы» своей профессии. В зависимости от цели труда.

					<p>труд с повышенной моральной и материальной ответственностью за жизнь людей.</p> <p>Средства труда: ручные и простые приспособления; механические; автоматические; функциональные; знания, способы мышления.</p> <p>Отделы профессий. В зависимости от средств труда профессии подразделяются на отделы: профессии, связанные с использованием машин с ручным управлением; профессии, связанные с использованием ручных орудий труда; профессии, связанные с использованием автоматизированных систем; профессии, в которых преобладают функциональные средства, и орудия труда.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

7			<p>Профессия «человек – человек», тип интеллекта и тип мышления.</p>	1	<p>Познакомить учащихся с типами мышления, которые влияют на успешность выбранной профессии.</p>	<p>Представление типов мышления, которые влияют на успешность выбранной профессии: предметно-действенное мышление свойственно людям, которые усваивают информацию через движения (спортсмены, танцоры, артисты); абстрактно-символическим мышлением обладают многие учёные – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики; словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом: преподаватели, переводчики, филологи, журналисты, писатели; наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума. Это художники, поэты, писатели, режиссёры, архитекторы, дизайнеры, конструкторы; креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задач. Это незаменимое качество талантливых людей в любой сфере деятельности.</p>	<p>Тест по типам интеллекта Говарда Гарднера</p>
---	--	--	--	---	--	---	--

8			Формула выбора профессии «Хочу-могу-надо»	1	Составить формулу выбора профессии.		Лекция, беседа.
9			Интересы и выбор профессии («хочу»). Склонности и профессиональная направленность («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).	1	Изучить рынок труда, рассмотреть социальные проблемы труда.		Лекция, беседа.
10			Психологические и психофизические требования профессии.	1	Раскрыть представления понятия о психологических и психофизиологических качествах человека.	Психологические качества личности: внимание – способность следить за окружающей обстановкой, её изменениями, произвольно управляя различными параметрами восприятия, – необходимо в любой профессии; память – способность воспринимать, хранить и воспроизводить информацию. Без памяти не обходится ни одна профессия, но для актёра, например, повышенные требования к словесной памяти, для художника – к образной; мышление – деятельность мозга,	Изучить познавательные способности: память, внимание, воображение.

					<p>основанная на способности человека познавать окружающий мир не только образами, которые воспринимаются органами чувств, но и узнавать скрытые от них связи и отношения предметов и явлений. Профессии умственного труда предъявляют мышлению повышенные требования;</p> <p>воображение – способность человека представлять что-либо в своём сознании, мысленно, особенно важно иметь развитое воображение людям творческих профессий (писателям, художникам, конструкторам, изобретателям);</p> <p>психофизиологические качества: быстрота реакции нужна водителям транспорта, кинодублёрам, испытателям; координация движений имеет важное значение для многих видов труда (тонкая обработка материалов, прикладные искусства); выносливость в сложных условиях (давление, шум, перегрузки) необходимы для космонавтов, гонщиков, водолазов.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

11			Чувства и эмоции человека.	1	<p>Дать учащимся представления об эмоциях, чувствах, настроениях.</p> <p>Сформировать умение узнавать, контролировать свое эмоциональное состояние и соотносить их с требованиями профессий.</p>	<p>Дать понятие «эмоции», «чувства». Классификация эмоций. Настроение. Аффекты.</p>	<p>Методика: «Незаконченное предложение», комплексная методика опросник: «Беспокойство и тревога».</p>
12			Учёт общих и специальных способностей при выборе профессии.	1	<p>Познакомить с профессиями «человек – художественный образ». Дать понятие способностей, общих и специальных.</p>	<p>Способности – индивидуально-психологические особенности человека, определяющие успешность выполнения им какой-либо деятельности.</p> <p>Различие общих способностей (интеллект, работоспособность, целеустремлённость), и специальные, применяемые в конкретной профессиональной сфере (педагогические, технические, художественные, коммуникативные, музыкальные) способности. Физические способности.</p> <p>Эмоциональная устойчивость, умения общаться и коммуникативные способности.</p> <p>Творческие способности и талант. Профессия «Художественный образ» и</p>	<p>Тест «Определение творческих способностей» (Х.Зиверт)</p>

						относящиеся группа профессий: профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актёрско-сценической деятельностью.	
13			Типичные ошибки при выборе профессии.	1	Раскрыть учащимся возможности ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии. Знание этих ошибок поможет избежать их в процессе выбора.	«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «Могу» - человеческие возможности; «Надо» - потребности рынка труда, общее понятие о профессии, специальности, деятельности. Типичные ошибки.	Работа с карточками-заданиями.
14			Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1	Раскрыть сущность понятий «профессиональное намерение», «интересы, склонности». Выявить ведущие профессиональные интересы и склонности учащихся.	Потребности и мотивы как условия активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Актуализация профессиональных интересов. Путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.	Диагностическая работа. «Карта интересов», «ДДО».

15			Темперамент и профессия.	1	Познакомить с понятием «темперамент» его типами и свойствами. Раскрыть особенности проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности.	Общее представление о темпераменте и его влияния на личность. Темперамент его особенности при выборе профессии.	Тест на темперамент А. Белова «Формула темперамента.
16			Выбор и моделирование профессии.	1	Составить модель профессии.	Общее представление о своей будущей профессии.	Практическое занятие.
17			Пути получения профессии.	1	Рассмотреть «Матрицу профессионального выбора» и определить профессиональное образование с учётом предмета труда, который тебя привлекает, и вида труда.	Рынок образовательных услуг: учреждения высшего; среднего; начального профессионального образования; профессиональные курсы; возможности повышения квалификации. Формы обучения: очная; вечерняя; заочная; дистанционное; экстернат.	Составление личного маршрута жизненного успеха на ближайшее будущее.

						Знакомство со справочниками для поступающих.	
18			Возможности личности в профессиональной деятельности.	1	Дать учащимся представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, раскрыть их значение в профессиональной деятельности.	Понятие профессиональной пригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.	Методика самооценки индивидуальных особенностей. Знакомство с описанием профессий.
19			Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	1	Изучить современный рынок труда.	Сформировать представление о требованиях, предъявляемых рынком труда к профессионалам.	Лекция.
20			Социальные проблемы труда. 1. Разделение труда 2. Содержание и характер труда 3. Процесс и условия труда	1	Познакомить с различными видами разделение труда, специализацией трудовых функций, возникновением конфликтов, квалификацией как	Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Трудовые результаты. Умственный и физический труд. Культура труда. Современные требования к труду. Условия труда.	Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?». Определить, в какой деятельности труд сложный, простой, умственный, физический. Письменная работа на тему: «Труд в

					<p>степенью мастерства. Сформировать представление о содержании и характере труда.</p>		<p>современном обществе» с последующим обсуждением.</p>
21			<p>Социально-психологический портрет современного профессионала.</p>	1	<p>Познакомить с различного вида разделением труда, специализацией трудовых функций, возникновением профессий и специальностей, квалификацией как степенью мастерства. Сформировать представление о содержании и характере труда как совокупности элементов данного конкретного трудового процесса, его качественных и количественных особенностях.</p>	<p>Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений.</p>	<p>Деловая игра «Мэрия».</p>

22			<p>Анализ профессий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные признаки профессиональной деятельности. 2. Классификация профессий. 	1	<p>Сформировать представление учащихся об основных психологических признаках профессиональной деятельности как обобщенных качествах, характеризующих виды профессионального труда. Выработать умение анализировать профессиональную деятельность на основе указанных признаков.</p>	<p>Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Способ классификации профессий. Характеристика профессий по общим признакам.</p>	<p>Конкурс «Угадай профессию». Составление формул профессий.</p>
23			<p>Здоровье и выбор профессии.</p>	1	<p>Показать учащимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии. Познакомить с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий.</p>	<p>Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии.</p>	<p>Работа с анкетой «Здоровье» и нормативными документами по охране труда.</p>
24			<p>Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.</p>	1	<p>Познакомить учащихся с некоторыми свойствами нервной системы, показать их взаимосвязь с профессиональной деятельностью, поведение личности,</p>	<p>Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при неблагоприятных условиях. Условия, обусловленные свойствами нервной системы.</p>	<p>Тепинг-тест.</p>

					раскрыть ее значение в профессиональной деятельности.	Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуальной системы деятельности.	
25			Темперамент в профессиональном становлении личности.	1	Познакомить с понятием «темперамент», его типами и свойствами. Раскрыть особенности проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности.	Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.	Диагностика. Опросник Айзенка. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».
26			Эмоциональное состояние личности.	1	Дать учащимся представление об эмоциях, чувствах и настроениях. Сформировать умение узнавать, контролировать свое эмоциональное состояние и соотносить их с требованиями профессий.	Дать понятия «эмоции», «чувства». Эмоции отражают личную значимость познания, через вдохновение, одержимость. Классификация эмоций. Настроение. Аффекты.	Методики: «неоконченное предложение», комплексная методика опросник «Беспокойство и тревога».

27			Волевые качества личности.	1	Раскрыть понятие «Волевые качества личности». Показать регулирующую функцию воли.	Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.	Диагностика, «Какая у меня воля?». Выполнение упражнения по воспитанию воли.
28			Человек среди людей.	1	Дать учащимся представление о межличностных отношениях и их значении в профессиональной деятельности. Развивать коммуникативные навыки и умения.	Вербальное и невербальное общение. Невербальная коммуникация. Группа. Межличностное общение. Культура общения. Противоречия и способы их разрешения. Ошибки общения, создающие конфликтную ситуацию.	Методика «Потребность в общении», «Эмпатия», «Диагностика межличностных отношений» (ДМО).
29			Человек в новых социально-экономических условиях.	1	Сформировать представление учащихся о социально-экономических условиях профессионального труда, ознакомить с кризисными явлениями в экономике, возникновением рыночных отношений, развитием предпринимательства.	Структурная перестройка экономики. Новая индустриализация. Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Экологические проблемы и их решение. Хозяйственный механизм, экономические рычаги, управление. Коммерческий риск. Маркетинг. Менеджмент.	Сюжетно-ролевая игра «Пресс - конференция».

30			Построение профессиональной перспективы. Составление резюме при приеме на работу.	1	Оформить документы на трудоустройство.	Оформление документов при приеме на работу.	Практическое занятие.
31			Профориентационная игра «Вакансия».	1	Сформировать представление учащихся о приеме на работу.	Деление на команды.	Игра.
32			Ролевая игра «Мой мир профессий»	1	Представить профессию с положительных и отрицательных сторон, для полного обзора мира профессий.	Деление на команды, выбор профессии путем жеребьевки, представление данной профессии с положительной и отрицательной стороны.	Игра.
33			Ролевая игра «Правда или ложь»	1	Сформировать представление учащихся о профессиональной деятельности и научить определять правду или ложь.	Деление на команды, выбор профессии путем жеребьевки, предоставить правдивые и лживые факты о данной профессии в виде вопросов для противоположной команды.	Игра.

34			Итоговое повторение. Итоговый зачет.	1	Повторить пройденный материал. Провести итоговый зачет по пройденному материалу.		Игра «А помнишь ли?». Тестовое задание.
----	--	--	---	---	--	--	---