

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
им. Героя Советского Союза А.П. Иванова»
Лужского муниципального района Ленинградской области**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
на заседании школьного
методического объединения
учителей русского языка и литературы
30.08.2020 г. №1

Утверждена приказом по школе
31.08. 2020 г. №1

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Психология самоопределения»**

Возраст учащихся: 13-15 лет
срок реализации: 1 год

Разработчик:
Абрамова А.И., педагог-психолог

г. Луга – 2020

Раздел 1. Пояснительная записка

Проблема подготовки подрастающих поколений к труду — извечная проблема человеческого общества. Однако в различных общественно-экономических формациях она решалась по-разному, каждый раз наполняясь новым содержанием и обретая новые формы реализации на практике.

В жизни каждого человека появляется момент, когда он вынужден задумываться о своём будущем после окончания школы. И вопрос о поиске, выборе профессии является одним из центральных, и в этом смысле судьбоносным, так как задаёт «тон» всему дальнейшему профессиональному пути.

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит общеобразовательной школе, поэтому профессиональное самоопределение школьников - социально-значимый раздел обучения.

Актуальность программы определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор — это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

Старшекласснику для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна система школьной профориентации.

Успех профориентационной работы во многом зависит от умения педагога связать профориентационный материал с программным, сформировать положительное отношение у школьников к тому или иному виду деятельности, от его знаний и владения методами обучения.

Цели программы:

- Актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет получения знаний о себе, о мире профессий, их соотнесения со своими возможностями и желаниями.
- Сформировать готовность учащихся к обоснованному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом своих способностей, возможностей и полученных знаний по экономике, современной хозяйственной деятельности и о современном рынке труда.
- Развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Главной целью профориентационного образования на всех ступенях обучения в школе является формирование поколения, способного к профессиональному самоопределению в условиях рыночных отношений, когда познавательный интерес, понимание научных основ человеческого труда становятся основой профессионального выбора.

Задачи программы:

Образовательные задачи

- Обобщение знаний о сферах трудовой деятельности, профессиях, карьере.
- Формирование знаний по основам экономики, представлений о хозяйственной деятельности, знакомство со спецификой проф. деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров.
- Формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.
- Знакомство с «азбукой» трудоустройства и основами трудового права.

Воспитательные задачи

- Уточнение профессиональных планов и адекватный выбор социально-деловой карьеры с учётом конъюнктуры рынка труда и собственных профессиональных возможностей.
- Приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности школьника и профилю дальнейшего обучения.
- Формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего поселка, его развития и благополучия;
- Формирование понимания социально-экономических особенностей и проблем развития Республики Крым, перспектив развития регионального рынка труда, и, как следствие, желание учащихся жить и работать на благо своего региона.

Развивающие задачи

- Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации.
- Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии.
- Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.
- Развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений.

Программа «Психология самоопределения» рассчитана на 33 часа (по 1 часу в неделю на протяжении одного года). Категория учащихся, для которых программа актуальна — 9 классы.

Особенности программы:

Программа даёт многостороннее освещение профессиональной деятельности человека. Она составлена таким образом, что учащиеся могут изучить проблему многосторонне: часть учебного материала учащиеся получают в форме теоретических знаний, другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических процедур, сочинений, развивающих процедур, деловых игр. Существенное уплотнение информационной насыщенности учебного материала достигается путём самостоятельного изучения: составление карты интересов, анализ личного профессионального плана, анализ газет, объявлений, справочников, получение информации из компьютерных сетей, составление собственного резюме. Для развития мотивации к изучению курса в содержании делается акцент на самоопределение.

Программа является значимым элементом внеклассной работы в рамках профориентационной подготовки учащихся.

Принципы и подходы, лежащие в основе программы:

Программа реализует личностный подход в обучении и воспитании учащихся, интеграцию научных знаний и образовательных технологий.

Кроме того ей присущи практическая направленность и творческий подход, а также принципы доступности и гуманизации.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
 - сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений;
 - сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
 - сформированность социальных компетенций, правосознания, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в социуме;
- Метапредметные:

- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение адекватно оценивать себя;
- умение адекватно реагировать на собственные эмоции;
- обучение навыкам социально приемлемого поведения;
- умение примерять к своим интересам и склонностям отрасли промышленности;
- умение избегать ошибки в выборе профессии и их последствия;
- умение осмысливать характеристики некоторых профессий и соотносить их со своими возможностями;
- умение правильно составлять личный профессиональный план;
- умение выбирать адекватные целям методы сбора первичной информации.
- умение планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки; классификации, устанавливая причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, делать выводы;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся.

Возможными критериями оценивания могут быть:

- контрольные вопросы;
- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;
- полнота ответов (к примеру, заполнение аналитических таблиц);
- умение аргументировать свою точку зрения во время дискуссии;
- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий. В конце каждой четверти проходит итоговое занятие по теме

Раздел 3.Содержание программы

Методическое обеспечение программы «Психология самоопределения»: Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии». Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. - 8-е изд.-М.: Генезис, 2019.-208 с., ил. Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учётом целей и задач, поставленных в концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы различные типы уроков. В них входят профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания. Цель программы — формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

1.Самооценка и уровень притязаний. Понятие о самооценке. Понятие о самопрезентации. Понятие успеха и уровня притязаний. Задание 1 «Кто я?» Задание 2 «Какой я?» Задание 3 «Успех-это...»

2.Темперамент и профессия. Определение темперамента. Задание 1. Темперамент и свойства нервной системы. Понятие темперамента. Задание 2. Определение темперамента (модификация Личностного опросника Г. Айзенка)

3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Задание 1. Нарисуй эмоцию. Задание 2. Угадай эмоцию. Задание 3. Назови эмоцию. Задание 4. Тест эмоций (модификация теста Басса–Дарки)

4. Стресс и тревожность. Задание 1 Заполни таблицу. Задание 2. Методика “Определение уровня тревожности”. Задание 3. Тест “Оценка школьных ситуаций”. «Как стать оптимистом»

5. Определение типа мышления. Понятие продуктивность. Понятие оригинальность. Понятие любознательность. Понятие мужество. Задание 1. «По горячим следам». Задание 2. Методика «Определение типа мышления» (модификация). Памятка «Как развивать мышление».
6. Внимание и память. Понятие внимание, память, продуктивность памяти, слуховая память, зрительная память, эмоциональная память. Задание 1. «Двойной счет». Задание 2. Игра «Муха». Памятка «Как тренировать память». Задание 3 «Кто быстрее».
7. Уровень внутренней свободы. Задание 1. Определение уровня внутренней свободы (модификация методики УСК).
8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»
Задание 1. Мой психологический портрет. Задание 2. Психологический кроссворд. Контрольные вопросы.
9. Классификации профессий. Признаки профессии. Задание 1. Назови профессию. Задание 2. По горячим следам. Задание 3. Пирамида Климova.
10. Определение типа будущей профессии. Задание 1. Игра «Аукцион». Задание 2. По горячим следам. Задание 3. Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климova).
11. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Понятие профессия. Задание 1. Найди профессии. Задание 2. По горячим следам. Задание 3. Формула профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова).
12. Интересы и склонности в выборе профессии
Задание 1. Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока). Задание 2. Круг чтения.
13. Определение профессионального типа личности
Задание 1. Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда). Задание 2. По горячим следам.
14. Профессионально важные качества
Задание 1. Заполни таблицу (работа в микрогруппах). Задание 2. Игра «Молчание — знак согласия».
15. Профессия и здоровье
Задание 1. По горячим следам. Задание 2. Медицинские ограничения профессиональной пригодности. Задание 3. Методика «Мое здоровье». Памятка «Девять шагов уверенности в себе».
16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»
Задание 1. Моя будущая профессия. Задание 2. Психологический кроссворд. Контрольные вопросы.
17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности
Задание 1. Определение технических способностей. Задание 2. «Ничего не трогайте, Ватсон!»
18. Способности к интеллектуальным видам деятельности
Понятие о подростковом возрасте. Задание 1. Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития).

19. Способности к профессиям социального типа

Понятие о конфликтах. Задание 1. Поведение в конфликте. Тест Томаса. Задание 2. Ролевая игра “Конфликт”.

20. Способности к офисным видам деятельности

Задание 1. Атрибуты. Задание 2. Тест “Интеллектуальная лабильность” (модификация). Задание 3. Игра “Клавиатура”

21. Способности к предпринимательской деятельности

Задание 1 «Я — руководитель». Задание 2. Круг чтения. Задание 3. “Акулы” и “дельфины”. Задание 4 «Честь превыше прибыли».

22. Артистические способности

Задание 1. Мыслитель или художник. Задание 2. Ведущее полушарие (самостоятельная работа). Задание 3. Круг чтения.

23. Уровни профессиональной пригодности

Понятие «Профессиональная непригодность к конкретной профессии», «Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий», «Соответствие конкретной профессиональной деятельности». Задание 1. По горячим следам.

24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»

Задание 1. Мои способности. Задание 2. Психологический кроссворд. Контрольные вопросы.

25. Семинар «Профессиональная пригодность»

26. Мотивы и потребности

Понятие мотивация. Задание 1. Преодоление. Задание 2. Определение мотивации (методика Е. Головахи). Задание 3. По горячим следам. Задание 4. Круг чтения.

27. Ошибки в выборе профессии

Задание 1. По горячим следам. Задание 2. Игра “Оптимисты и скептики”. Задание 3. Круг чтения.

28. Современный рынок труда

Востребованные профессии. Задание 1 «Я бы в хакеры пошел...». Задание 2. Мышеловки.

29. Пути получения профессии

Задание 1. Матрица профессионального выбора. Задание 2. Выпишите названия направлений и специальностей, которые считаете самыми подходящими для вас. Раскрытие понятий «Среднее специальное образование», «Высшее образование»

30. Навыки самопрезентации

Задание 1. Личное пространство. Задание 2. Работа над ошибками. Задание 3 «Резюме». Заполни анкету.

31. Стратегия выбора профессии

Требования рынка труда. Цели выбора профессии, внутренние ресурсы и возможности. Задание 1. Машина времени.

32. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»

Задание 1. “За” и “против”. Понятия достоинства и недостатки. Понятия возможности и препятствия. Задание 2. Подготовка к защите профессионального проекта.

33. Защита проекта «Моя будущая профессия»

Десяти минутное выступление на тему «Моя будущая профессия».

Раздел 4. Тематическое планирование программы:

№	Название темы	Кол-во часов по рабочей программе	Формы организации занятий	Формы контроля
Что я знаю о своих возможностях (16 часов)				
1	Самооценка и уровень притязаний	1	Групповая	Контрольные вопросы
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	Групповая	Контрольные вопросы
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	Групповая	Домашнее задание
4	Стресс и тревожность	1	Групповая	Домашнее задание
5	Определение типа мышления	1	Групповая	Контрольные вопросы
6	Внимание и память	1	Групповая	Домашнее задание
7	Уровень внутренней свободы	1	Групповая	Домашнее задание
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1	Групповая	Психологический кроссворд
9	Классификация профессий. Признаки профессий.	1	Групповая	Контрольные вопросы
10	Определение типа будущей профессии	1	Групповая	Домашнее задание
11	Профессия, специальность, должность. Формула профессии	1	Групповая	Домашнее задание
12	Интересы и склонности в выборе	1	Групповая	Домашнее

	профессии			задание
13	Определение профессионального типа личности	1	Групповая	Контрольные вопросы
14	Профессионально важные качества	1	Групповая	Домашнее задание
15	Профессия и здоровье	1	Групповая	Домашнее задание
16	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	Групповая	Психологический кроссворд
Способности и профессиональная пригодность (9 часов)				
1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	Групповая	Домашнее задание
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	Групповая	Домашнее задание
3	Способности к профессиям социального типа	1	Групповая	Домашнее задание
4	Способности к офисным видам деятельности	1	Групповая	Домашнее задание
5	Способности к предпринимательской деятельности	1	Групповая	Домашнее задание
6	Артистические способности	1	Групповая	Домашнее задание
7	Уровни профессиональной пригодности	1	Групповая	Домашнее задание

8	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	Групповая	Психологический кроссворд
9	Семинар «Профессиональная пригодность»	1	Групповая	Домашнее задание
Планирование профессиональной карьеры (8 часов)				
1	Мотивы и потребности	1	Групповая	Домашнее задание
2	Ошибки в выборе профессии	1	Групповая	Домашнее задание
3	Современный рынок труда	1	Групповая	Домашнее задание
4	Навыки самопрезентации	1	Групповая	Домашнее задание
5	Стратегия выбора профессии	1	Групповая	Домашнее задание
6	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	Групповая	Домашнее задание
7	Закрепление понятий по пройденному курсу	1	Групповая	Психологический кроссворд
8	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	Групповая	Домашнее задание
		Всего: 33 часа		

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации

Методическое обеспечение программы «Психология самоопределения»: Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии». Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. - 8-е изд.-М.: Генезис, 2019.-208 с., ил.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учётом целей и задач, поставленных в концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным

минимумом содержания основных образовательных программ. В программе изложены современные взгляды на проблему выбора профессии и планирования карьеры и даны диагностические и профинформационные материалы, которые должны помочь ребятам в выборе профессии.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы различные типы уроков. В них входят профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания. Цель программы — формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Основные нормативно-правовые документы, на которые опирается программа:

- «Конвенция ООН о правах ребенка»;
- «Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Положение о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в РФ;
- Типовое положение «Об учреждении дополнительного образования детей»;
- Устав, правила внутреннего распорядка МОУ «СОШ №2».