

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8» ГОРОДА ШАРЫПОВО

Адрес: 662315, Россия, Красноярский край, город Шарыпово, 3-й микрорайон, д.32
Тел. 8 (39153) 3-07-72 E-mail: maou8shkola32@mail.ru

Согласовано
на методическом совете

Протокол от 30.08.2022 № 1



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №8
А.Г. Агаркова
Приказ от 31.08.2022 № 236

Рабочая программа

внеурочной деятельности по психологии

«Познай себя»

(10 класс)

16 часов

Составитель/разработчик:
Шкарина Светлана Александровна
Педагог-психолог

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Познай себя» разработана: в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1578 «О внесении изменений в ФГОС СОО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. №413; с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Актуальность программы:

Рабочая программа предназначена для подготовки учащихся 10 классов. Составлена с учетом опыта трудовой и технологической деятельности, полученного обучающимися при обучении в основной школе и определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «Познай себя» 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 не известными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна система школьной профориентации.

Программой предусмотрено создание учебных компьютерных профессиограмм. Учащиеся познакомятся с основами принятия решений, овладеют навыками составления личного профессионального плана. В ходе изучения программы обучающимися будет осуществляться работа по самопознанию на основе типовых диагностических методик, позволяющих выявить индивидуальные психологические особенности и профессиональные склонности и интересы школьников, что позволит старшеклассникам сформировать свой психологический портрет и соотнести его с требованиями, предъявляемыми профессией.

Цель программы:

формирование психологической готовности к самостоятельному и осознанному выбору профессии, оказание психологической помощи в профессиональном и личностном самоопределении, в самопознании школьников.

Задачи:

1. Разъяснение сущности профессионального или личностного самоопределения личности
2. Расширение знаний о мире профессий,
3. Формирование у обучающихся понимания необходимости самопознания для осознанного выбора профессии,
4. Овладение обучающимися навыками самопознания, самоанализа, самосовершенствования,
5. Самопознание обучающихся в области профессиональных склонностей, индивидуальных психологических особенностей.

Формы проведения уроков: беседа, мини-лекция, дискуссия, практические и творческие задания, ролевые и профориентационные игры, психологические игры и упражнения, анализ ситуаций, метод взаимной групповой оценки.

Формы организации уроков: фронтальные, групповые и индивидуальные комбинированные уроки, уроки приобретения новых знаний, навыков и умений; уроки повторения и закрепления знаний, умений, навыков; уроки обобщения и систематизации знаний, контрольно-учетные уроки.

Методы обучения об учащихся : наглядные (предметы, процессы, химические опыты, таблицы, рисунки, видеоматериалы), практические (лабораторные работы, практические задания, решение задач), словесные (лекция, беседа, работа с книгой, консультация).

Технологии урока: компьютерные технологии, технология проблемного и исследовательского обучения, технология игрового обучения, использование тестов.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
10	0,5	16
Итого часов:		16

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

1. Личностными результатами являются (Л):

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение и построение жизненных планов во временной перспективе.
2. Самопознание и само определение: построение образа Я («Я-концепции»), включая само отношение и самооценку;
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. Действие смыслообразования, умение ответить на вопрос «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;
5. Ценностно-смысловая ориентация учащихся;
6. Нравственно-этическое оценивание;
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
8. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
9. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

2. Метапредметными результатами являются (М):

1. Уметь структурировать знания.
2. Выделение и формирование учебной цели.
3. Поиск выделение необходимой информации.
4. Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
5. Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
6. Целеполагание как постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
7. Планирование определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата, составление плана и последовательности действий;
8. Прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
9. Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
10. Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
11. Оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;

12. Волевая саморегуляция, способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий;
13. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью;
14. Формирование умения понимать причины успеха/ не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.

3. Предметными результатами являются (П):

Десятиклассник научится:

- 3.1 характеризовать влияние технологий на общественное развитие;
 - 3.2 знать определения понятий «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация», «характеристика труда», «классификация профессий», «цели труда», «орудия труда», «формула профессии», «профессиограмма», «тип профессии», «тип личности», «подтипы профессий», «профессионально важные качества»;
 - 3.3 называть составляющие современного производства товаров и услуг;
 - 3.4 описывать способы снижения негативного влияния производства на окружающую среду;
 - 3.5 описывать способы организации труда, индивидуальной и коллективной работы;
 - 3.6 различать подтипы профессий в сфере «человек-человек», «человек-техника», «человек-знаковая система», «человек-природа», «человек-художественный образ»;
 - 3.7 раскрывать основные этапы проектной деятельности;
 - 3.8 раскрывать понятия «карьера», «вертикальная карьера», «горизонтальная карьера», «должность», «внутренняя и внешняя оценка карьеры»;
 - 3.9 называть источники получения информации о путях получения профессионального образования и трудоустройства с учетом потребностей рынка труда Новосибирской области;
 - 3.10 различать возможности социальной защиты населения на рынке труда, систему обязательного пенсионного страхования в стране, Новосибирской области
 - 3.10 оценивать потребительские качества товаров и услуг;
 - 3.11 изучать потребности потенциальных покупателей на рынке товаров и услуг;
 - 3.13 составлять планы деятельности по изготовлению и реализации продукта труда;
 - 3.14 использовать методы решения творческих задач технологической деятельности;
 - 3.15 делать вывод о необходимости соотносить свои желания («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»);
 - 3.16 проектировать материальный объект или услугу; оформлять процесс и результаты проектной деятельности
 - 3.17 осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды
- Десятиклассник получит возможность научиться:**
- 3.18 ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы
 - 3.19 осознавать и принимать ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества.
 - 3.20 активно и заинтересованно познавать мир, осознавать ценность труда, науки и творчества
 - 3.21 уметь учиться, осознавать важность образования и самообразования для жизни и деятельности, применять полученные знания на практике
 - 3.22 быть социально активным, уважать закон и правопорядок, соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, осознавать свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством
 - 3.23 соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии.

Содержание учебного предмета

10 класс:

Тема 1. Вводное занятие. Многообразие мира профессий (1 час).

Цели и задачи курса. Содержание занятий. Труд в жизни человека и общества. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. ЕТКС (Единый тарифно-квалификационный справочник)

Игра: «Угадай профессию».

Тема 2. Я и выбор профессии(1 час).

Представление о себе и выбор профессии. Путь к самопознанию. Психические особенности личности и человеческие возможности, ведущие к профессиональному успеху. *Развивающие процедуры:* методика «Произвольное самописание».

Диагностические методики: « Кто я?».

Тема 3. Социальные проблемы труда (1час).

Анализ предприятий: производственная и не производственная сфера. Анализ информации центра занятости. Составление перечня требуемых профессий.

Развивающие процедуры: дискуссия «Какие профессии востребованы в Красноярском крае и не только?». Мониторинг рынка труда Красноярского края.

Тема 4. Smart метод в выборе профессий и постановке целей. (1час).

Учимся эффективно ставить цель применяя метод smart.

Упражнение «Мечты», « Встреча через 10 лет».

Тема 5. Классификации профессий (1час).

Карта проф. определения Елисеев. Типология личности.

Тема 6. Мотивы выбора профессии(1час).

Упражнение «Самореклама» , « Приемная комиссия».

Тема 7. Здоровье и выбор профессии (1час).

Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы.

Практическая работа: письменная работа «Труд в современном обществе», работа с перечнем профессий, специальностей, должностей (контроль знаний), работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда.

Тема 8. Типы темперамента и выбор профессии(1час).

Знакомство с типами темперамента: холерики, сангвиники, флегматики, меланхолики. Понятие экстраверсии и интроверсии. Значение и влияние темперамента на выбор профессии.

Тема 9. Современный рынок труда и его требования к профессионалу (1час).

Анализ профессий. Формула профессии. Классификационные признаки - предмет труда, цель труда, орудия труда, условия труда.

Кадровое планирование. Банки данных рабочей сил(спрос и предложение). Занятость населения и безработица.

Практическая работа: составление формул профессий.

Тема 10. Профессиональная перспектива. Составление резюме (1час).

Понятие о профессиональной пригодности. Методы изучения способностей. Развитие способностей. Призвание. Целеустремленность. Временная перспектива. Профессиональный успех на студенческой скамье. Правила составления резюме.

Практическая работа: составление индивидуальной программы самовоспитания, составление резюме(интеграция с темой «Текстовый редактор WORD» информатики (либо информационных технологий).

Тема 11. Собеседование. Правила и нормы поведения (1час).

Подготовка к собеседованию: речь, одежда (дресс-код), этикет.

Развивающие процедуры: игра «Руководитель» (демократичный, авторитарный).

Тема 12. Семья и другие помощники в выборе профессии (1 час).

Помощь семьи в самоопределении подростка.

Тема 13. Профессии будущего (1 час).

Ознакомление с разнообразием выбора профессий будущего.

Игра « Мечта»

Тема 14 . Личный профессиональный план (1час).

Понятие о профессиональной карьере. Профессиональная компетентность. Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение. Основы проектной деятельности; технология и алгоритм создания творческого проекта.

Практическая работа: заполнение дневника профессиональной карьеры, составление и анализ личного профессионального плана.

Тема 15. Готовность к выбору профиля, профессии (2 часа).

Оценка способности к самоанализу, анализу профессии, самореализации в различных видах профессиональной деятельности. Проверка соответствия выбранной профессии склонностям учащихся.

Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов, дискуссия «Риски предстоящего выбора».

Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Многообразие мира профессий.	1
2	Я и выбор профессии.	1
3	Социальные проблемы труда.	1
4	Smart- метод в выборе профессии и постановке цели.	1
5	Классификация профессий.	1
6	Мотивы выбора профессий.	1
7	Здоровье и выбор профессии.	1
8	Типы темперамента.	1
9	Современный рынок труда.	1
10	Профессиональная перспектива.	1
11	Собеседование. Правила нормы поведения.	1
12	Семья и другие помощники в выборе профессии.	1
13	Профессии будущего.	1
14	Личный профессиональный план.	1
15	Готовность к выбору профиля.	2
	Итого часов:	16

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Афанасьева Н.В. Профорориентационный тренинг для старшекласников «Твой выбор»/под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь. 2007.
 2. Заиченко Н.А. Опорный конспект школьника по экономике. М.: Вита-пресс. 2006.
 3. «Законозаянтости населения». М.: МП «Новая школа», 1992.
 4. «Законобобразовании». М.: Про-Пресс, 2004.
 5. Климов Е.А. Как выбирать профессию // Библиография. - М., 2005, №6
 6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростовн/Д: Феникс, 1996.
 7. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.: Academia. 2007.
 8. Постановление Правительства РФ "О развитии государственной системы профессиональной ориентации и психологической поддержки населения". Собрание законодательства Российской Федерации, 1995 г., №32, ст. 3324.
 9. Пряжников Н.С. Профорориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - Москва: Вако. 2005.
 10. Пряжникова Е.Ю. Пряжников Н.С. Профорориентация: учебное пособие для вузов. М.: Академия. 2006.
 11. Технология. Учебник для 10-х классов под ред. В. Д. Симоненко. М.: Вентана-Граф. 2007.
 12. Основы технологической культуры. Учебник для 10-11-х классов под ред. В. Д. Симоненко. М.: Вентана-Граф. 2007.
 13. Технология. Профессиональный успех. Учебник для 10-11 классов под ред. С.Н. Чистяковой. М.: Просвещение. 2007.
 14. Технология. Профессиональный успех. 10-11 класс. Под редакцией Чистяковой С.Н. Издательство Просвещение 2010. Допущено министерством образования и науки. Основы технологической культуры - Симоненко В.Д., Матяш Н.В.: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ, гимназий, лицеев. – М.: Издательский центр «Вента-Графф», 2008.
 15. Основы технологической культуры, 10-11 кл. (гуманитарный профиль) / под ред. В. Д. Симоненко, Вентана-Граф, 2002
 16. Гапоненко А.В., Кропивянская С.О., Кузина О.В. и др. под ред. Чистяковой С.Н. Технология (базовый уровень)
 17. Очинин О.П., Матяш Н.В., Симоненко В.Д. под ред. Симоненко В.Д. Технология (базовый уровень)
- Электронный ресурс**
- <http://www.kto-kem.ru> Албука профессий
- <http://www.moeobrazovanie.ru> Интернет-портал для абитуриентов
- <http://www.vyborprofessia.ru> Популярные профессии и профессиограммой
- <http://education.superinform.ru> Информационно-поисковый портал для родителей
- <http://www.ucheba.ru> Образовательный портал
- <http://www.profcareer.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
- <http://www.proftime.edu.ru> «Время выбрать профессию»
- <http://www.proforientator.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
- http://www.edu.ru/db/portal/index_org.htm Портал «Российское образование»
- <http://www.planetaedu.ru> Планета образования
- <http://moscollege.umcro.ru> «Выбери профессию» (государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования)
- <http://www.proekt-pro.ru> Коммерческий проект «Пропуск в профессию»

