

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тыретская средняя общеобразовательная школа  
Заларинский район  
Иркутская область

Согласовано:

Заместитель директора по УР

 Китина С.В.

«29» августа 2019 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ Тыретская СОШ

 Рябец Г.С.

Приказ № 134 от «30» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
факультатива  
**«Профориентация»**  
в 11 образовательном классе  
на 2019-2020 учебный год  
количество часов в неделю - 1

Составил: учитель физической культуры  
Крюкова Мария Викторовна

Прошла экспертизу на заседании  
методического объединения.  
Протокол № 1 от «21» августа 2019г.

2019г.

Утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения ПМР от 30 июня 2015 года

Составители:

**Т.Л. Яковишина**, науч. сотрудник НМЦ ИРО ГОУ ДПО «ИРОиПК»;

**Т.С. Левченко**, педагог-психолог первой квалиф. категории МОУ «Тираспольская средняя школа №9».

Научный руководитель:

**Л.В. Скитская**, канд. пед. наук, и.о. проректора по научной работе ГОУ ДПО «ИРОиПК».

Рецензенты:

**А.А. Ткачук**, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой ПМНО ПГУ им. Т.Г. Шевченко;

**Л.Д. Сергейко**, преподаватель спецдисциплин высшей квалиф. категории МУ НПО «ГМУПК».

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Содержание программы «Профориентация» предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также помочь им сориентироваться в планах на будущее.

На изучение курса в 10 классе выделяется 17 часов. При этом 70% учебного времени отводится на теоретические и 30% — на практические занятия.

#### **Актуальность программы.**

Данный курс способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в мире профессий и специальностей, поможет им в выборе будущей деятельности.

**Целью** программы является оказание психологической помощи старшеклассникам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе с учётом профиля обучения на ближайшие годы, а затем профессии.

**Задачи** реализации курса состоят в том, чтобы учащиеся:

- составили целостное представление о мире профессий; освоили понятия, характеризующие профессиональную деятельность человека;
- исследовали собственные познавательные интересы, склонности, способности;
- определили пути и способы развития познавательных и личностных возможностей в системе образовательной подготовки к будущей профессии.

**Методы** ведения занятий выбирались, исходя из их выраженной практической направленности. Перечень методов работы на занятиях включает, кроме информирования, применение диагностических методик, дискуссию, ролевое проигрывание, психотехнические приёмы. В процессе преподавания курса используются разнообразные формы организации занятий: индивидуальные и групповые беседы, тестирование, ролевые игры, творческие этюды, деловые игры.

#### **Примерный перечень формируемых знаний и умений**

Учащиеся должны знать:

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению профессионального плана;

- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- преодолевать барьеры общения, стереотипы поведения, распознавать манипуляции; развитие умения адекватного использования невербальных и вербальных средств выразительности в процессе общения;
- ставить перспективные цели и планировать способы их достижения; развитие умений презентовать себя и свою деятельность в рамках разработанных проектов; формирование уверенного поведения в ситуациях профессиональных проб;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

### **Основные понятия курса**

**Психологическая готовность подростка к вступлению во взрослую жизнь** — наличие способностей и потребностей, которые позволят подростку с возможной полнотой реализовать себя в обществе, в труде, в будущей семейной жизни. Это, во-первых, потребность в общении и владении способами его построения; во-вторых, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, что выступает в виде сложившихся основ научного и общественного мировоззрения, а также развитой рефлексии, с помощью которой обеспечивается осознанное и критическое отношение к себе; в-третьих, владение трудовыми навыками, позволяющими включиться в производственную деятельность, осуществляя ее на творческих началах.

**Самооценка** — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят его взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

**Самоопределение личности** — самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

**Личностное самоопределение** — это определение себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев становления личности и дальнейшая действенная реализация себя на основе этих критериев. Личностное самоопределение формируется раньше профессионального, на основе личностного самоопределения складываются требования к профессии.

**Профессиональное самоопределение** — поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также — нахождение смысла в самом процессе самоопределения.

**Самосознание** — осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

**Общение** — обмен информацией между людьми, их взаимодействие.

**Сотрудничество** — стремление человека к согласованной, слаженной работе с людьми. Готовность поддержать и оказать помощь им.

**Коммуникативная сфера личности** — сообщение информации как передача интеллектуального содержания; ориентирована на совместное постижение предмета и формирование новых приемов и способов общения и поведения.

**Коммуникативные способности** — индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми.

**Коммуникативная компетентность** — соответствие коммуникативного поведения данной ситуации и его эффективность.

**Эмпатия** — переживание чувств, мыслей или установок другого человека.

В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание — переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и сочувствие — переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

**Рефлексия** — процесс самопознания человеком внутренних психических актов и состояний.

#### Тематическое планирование 10 класс

№ п.п	Раздел	Кол-во часов
1	Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения	3
2	Раздел 2. Мир труда и профессий	4
3	Раздел 3. Человек и профессия	5
4	Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении	5

№ п.п	Дата		Тема. Раздел.	Контроль	Примечание
	План	Факт			
<b>Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения (3 ч)</b>					
1			Введение в курс «Основы профессионального самоопределения»		
2			Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития		
3			Типичные ошибки при выборе профессии		
<b>Раздел 2. Мир труда и профессий (4 ч)</b>					

4			Профессия и специальность: происхождение и сущность		
5			Многообразие мира труда		
6			Профессиональная деятельность и карьера человека		
7			Диагностика по теме «Мир труда и профессии»		
<b>Раздел 3. Человек и профессия (5 ч)</b>					
8			Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии		
9			Темперамент и выбор профессии		
10			Характер и выбор профессии		
11			Здоровье и выбор профессии		
12			Диагностика по теме «Человек и профессия»		
<b>Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (5 ч)</b>					
13			Профильное обучение, предпрофильная подготовка		
14			Пути получения профессионального образования		
15			Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление		
16			Деловая игра «Мой выбор»		
17			Итоговое занятие «Я и мир профессий»		

### Учебно-методическая литература

#### *Литература для педагога*

1. Введение в мир профессий. Классные часы, игры, конкурсы // Авт.–сост.: О.Е. Багрова, Н.Г. Федоркина, И.Г. Смирнова, Г.П. Попова. — Волгоград: Учитель, 2009.
2. **Немов Р.С.** Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — В 3 кн.: кн.1. Общие основы психологии. — 2-е изд. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
3. **Овчаров Р.В.** Справочная книга школьного психолога. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.
4. Школа и выбор профессии / Под ред. В.А. Полякова, С.Н. Чистяковой, Г.Г. Агаповой. — М.: Педагогика, 1987.
5. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Э.М. Митиной. — М., 2003.
6. **Шваб Е.Д.** Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (Я в мире профессий). — Волгоград: Учитель, 2007.
7. **Резапкина Г.В.** Я и моя профессия // Школьный психолог.
8. **Климов Е.А.** Образ мира в разнотипных профессиях. — М.: МГУ, 1995.
9. **Климов Е.А.** Развивающийся человек в мире профессий. — Обнинск, 1993.
10. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / Под ред. А.Ф. Кудряшова. — Петрозаводск, 1992.

11. **Прошицкая Е.Н.** Выбирайте профессию. — Просвещение, 1991.

12. **Пряжников Н.С.** Профессиональное и личностное самоопределение, — М.; Воронеж: МОДЭК, 1996.

*Литература для учащихся*

1. **Климов Е.А.** Как выбирать профессию: Кн. для учащихся. — 2-е изд. доп. и дораб. — М.: Просвещение, 1990.

2. Моя профессиональная карьера: Пособие для учащихся. — М., 1993.

3. Энциклопедия для детей: Выбор профессии / Ред. Е. Ананьева; отв. ред. В. Белоусова. — М.: Аванта, 2003.

## Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№ п.п	Дата		Тема. Раздел.	Контроль	Примечание
	План	Факт			
<b>Раздел 1. Основы жизненного и профессионального самоопределения (3 ч)</b>					
1			Введение в курс «Основы профессионального самоопределения»		
2			Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития		
3			Типичные ошибки при выборе профессии		
<b>Раздел 2. Мир труда и профессий (4 ч)</b>					
4			Профессия и специальность: происхождение и сущность		
5			Многообразие мира труда		
6			Профессиональная деятельность и карьера человека		
7			Диагностика по теме «Мир труда и профессии»		
<b>Раздел 3. Человек и профессия (5 ч)</b>					
8			Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии		
9			Темперамент и выбор профессии		
10			Характер и выбор профессии		
11			Здоровье и выбор профессии		
12			Диагностика по теме «Человек и профессия»		
<b>Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении (5 ч)</b>					
13			Профильное обучение, предпрофильная подготовка		
14			Пути получения профессионального образования		
15			Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление		
16			Деловая игра «Мой выбор»		
17			Итоговое занятие «Я и мир профессий»		