

Рассмотрена на
на заседании межпредметного
методического объединения
Протокол от 18.08.2023 г. № 1

«Утверждена»
приказом директора
МКОУ «СОШ с. Мельница»
от 21.08.2023 г. № 64-од

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Познай себя»
уровень-основное общее образование
8 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Познай себя» для 8 класса составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, и на основе Программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Резапкиной Г.В., - М.: «Генезис», 2015г.

Цель: актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда и их соотнесение.

Задачи:

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- сформировать положительное отношение к самому себе, сознание своей индивидуальности, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- создать условия для совершенствования умений планирования, анализа и рефлексии для принятия взвешенного решения о дальнейшем способе получения образования: выборе профильного 10-го класса или получение начального профессионального или среднего профессионального образования;
- способствовать развитию коммуникативной компетентности, освоению разных форм и методов общения, осознанию своих возможностей в этой области, необходимой во всех профессиональных видах деятельности (хотя в разной степени).

Программа курса в большой степени направлена на формирование "Образа-Я" учащихся. В качестве методического средства, способствующего целенаправленной передаче учащимся знаний о самом себе, выступает **развивающая психологическая диагностика**. Такая диагностика предполагает использование в работе с учащимися комплекса психологических методик, обеспечивающих, во-первых, возможность получения каждым учащимся информации о своих индивидуальных психологических качествах и степени их соответствия требованиям той или иной профессии и, во-вторых, возможность развития этих психологических качеств (в процессе выполнения практических упражнений).

Сроки освоения внеурочной деятельности рассчитана на 34 урока в год 1 год, по 1 часу в неделю

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» построена на профессиональном самоопределении подростка подразумевает его ориентацию в мире профессий, формирование первичных профессиональных намерений, соотнесение знаний о себе (своих способностях, возможностях, склонностях) с требованиями конкретной профессии. Профессиональные планы в этом возрасте весьма расплывчаты, аморфны, имеют характер мечты. Подросток чаще всего воображает себя в разных эмоционально привлекательных для него профессиональных ролях, но окончательный психологически обоснованный выбор профессии сделать не может. Поэтому необходимо создать такие условия, которые будут способствовать выбору наиболее реальных и приемлемых вариантов образовательных маршрутов по окончании обучения в 9-ом классе: выбора возможности продолжить обучение в профильном 10-ом классе либо получение начального профессионального или среднего профессионального образования вне школы. От правильного выбора, прежде всего, будут зависеть благополучие и успех в жизни. Выбор должен строиться на основе оценки своих способностей и возможностей, желаний и предпочтений. Таким образом, для подростков актуальным является учебно-профессиональное самоопределение – осознанный выбор путей профессионального образования и профессиональной подготовки.

Содержание и структура программы отвечают следующим **принципам**:

- принцип коллективности обучения и воспитания детей;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе;
- принцип опоры на «положительное» в человеке, поддержки сильных сторон его личности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности.

Важнейшим условием эффективной реализации программы, является помощь подросткам в выборе профессии, который основан на собственных индивидуальных особенностях, интересах и стремлений.

В течение учебного года, ученики получают знания о своих возможностях и способностях, расширяют знания о профессиях и их востребованности на рынке труда, учатся планировать самостоятельный карьерный рост.

Формы и методы работы на занятиях:

- Беседы, викторины;
- Коллективные творческие дела;
- Тренинги общения
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Ролевые игры
- Просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов

Место профилактического курса в учебном плане

Данная программа «Познай себя» создан для того, чтобы помочь учащимся осознать необходимость личного выбора из нескольких вариантов поступков или поведения в различных жизненных ситуациях и свою личную ответственность за сделанный выбор. Личный выбор и личная ответственность являются ключевыми понятиями данного курса. В результате изучения курса восьмиклассники должны понять значение профессионального самоопределения, сформировать представление о требованиях к составлению профессионального плана, освоить правила выбора профессии, получить представления о профессиях и профессиональной деятельности, понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизических и психологических возможностях человека и степени соответствия его эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей.

Происходят серьезные и глубокие изменения в личности современного школьника, интересы и потребности которого уже не ограничиваются лишь получением разносторонних знаний. Семья и сам школьник все настойчивее требуют внести изменения в содержание образования с тем, чтобы помочь выпускнику приобрести социальный опыт, который поможет ему быстрее адаптироваться в обществе, получить профессию, найти достойную работу, создать семью, грамотно отстаивать свои гражданские права.

Некоторые темы занятий предполагают выполнение самостоятельных заданий учащимися дома, что дает возможность оценить уровень сформированности самостоятельности учащихся в решении задач профессионального самоопределения.

В конце каждого урока есть контрольное задание, состоящее из пяти вопросов, что обеспечивает обратную связь и возможность коррекции содержания последующих занятий.

Содержание курса внеурочной деятельности «Познай себя»

(1 час в неделю; 35 часов)

Раздел I. Что я знаю о своих возможностях - 9ч.

Урок 1. Введение. Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Что такое психология?

Урок 2. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

Урок 3. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 2ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

Урок 4. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

Урок 5. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

Урок 6. Определение типа мышления - 1ч.

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.

Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

Практическая работа. Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение ведущего типа мышления».

Урок 7. Внимание и память - 1ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

Урок 8. Уровень внутренней свободы - 1ч.

Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

Практическая работа. Анализ ситуаций.

Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы».

Раздел II. Что я знаю о профессиях - 8ч.

Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

Практическая работа. Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

Урок 10. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа. Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Урок 11. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Практическая работа. Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

Урок 13. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Урок 14. Профессионально важные качества личности - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Урок 15. Профессия и здоровье - 1ч.

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.

Модель будущей профессии. Самоанализ.

Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

Раздел III. Способности и профессиональная пригодность - 8ч.

Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

Урок 19. Способности к профессиям социального типа - 1ч.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

Урок 20. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

Урок 21. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Практическая работа. Анализ профессионально важных качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

Урок 22. Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

Практическая работа. Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария. Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник».

Урок 23. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.

Практическая работа. Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

Урок 24 Обобщающий урок Мои способности

Раздел IV Планирование профессиональной карьеры - 9ч.

Урок 25. Мотивы и потребности - 1ч.

Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

Практическая работа. Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации».

Урок 26. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

Практическая работа. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Урок 27. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень

профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

Практическая работа. Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

Урок 28. Пути получения профессии - 1ч.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

Практическая работа. Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

Урок 29. Навыки самопрезентации - 1ч.

Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками»,

Урок 30. Стратегия выбора профессии - 1ч.

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

Практическая работа. Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

Урок 31. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч.

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

Практическая работа. Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

Урок 32. Защита проекта «Моя будущая профессия» - 2ч.

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа по программе «Познай себя» направлена на достижение конкретных результатов:

1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в *диалоге* (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в *монологическом высказывании* (рассказ, описание, творческая работа);

- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на занятиях информации во внеурочной и внешкольной деятельности;

- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;

- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- способность объективно оценивать собственное поведение и поведение других людей,

- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Личностные УУД:

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;

- сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- изучать свои индивидуальные особенности: построение образа Я
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а так же о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Предметные УУД:

- Значение индивидуальных особенностей в профессиональном самоопределении
- Знакомство с правилами выбора профессии, формировать понятие профессия, должность, специальность
- Понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же 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.

Метапредметные УУД:

- Развивать самостоятельность
- Уметь соотносить свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии;
- Оценивать собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию
- Освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства
- уметь соотносить свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии;

Предполагаемые результаты реализации программы:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т.е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

Третий уровень результатов — получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

№ п/п	Раздел и темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Раздел I Что я знаю о своих возможностях - 9ч.		7	2	9
1	Введение. Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий. Что такое психология?	1		1
2	Самооценка и уровень притязаний Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех. Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».	1		1
3 - 4	Темперамент и профессия. Определение темперамента Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.	2		1
5	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.	1		1
6	Стресс и тревожность Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов. Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».	1		1
7	Определение типа мышления Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное,		1	1

	абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность. Практическая работа. Анализ основных характеристик мышления.			
8	Внимание и память Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.	1		1
9	Уровень внутренней свободы Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних от обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. Практическая работа. Анализ ситуаций.		1	1
1 Раздел II. Что я знаю о профессиях - 8ч.		7	1	8
10	Классификации профессий. Признаки профессии Классификации профессий. Признаки профессии-1ч. Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».	1		1
11	Определение типа будущей профессии Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.	1		1
12	Профессия, специальность, должность. Формула профессий Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Понятие о профессиограмме.	1		1
13	Интересы и склонности в выборе профессии Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.	1		1
14	Определение профессионального типа личности Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный,	1		1

	предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.			
15	Профессионально важные качества личности Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.	1		1
16	Профессия и здоровье Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.	1		1
17	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» Модель будущей профессии. Самоанализ. Работа с диагностической картой Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом		1	1
Раздел III. Способности и профессиональная пригодность- 8ч.		7	1	8
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков. Практическая работа. Анализ ситуаций.		1	1
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.	1		1
20	Способности к профессиям социального типа Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.	1		1
21	Способности к офисным видам деятельности Интеллектуальные и личностные особенности,	1		1

	определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.			
22	Способности к предпринимательской деятельности Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.	1		1
23	Эстетические способности Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.	1		1
24	Уровни профессиональной пригодности Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности	1		1
25	Обобщающий урок Мои способности Самоанализ. Заполнение диагностической карты. Психологический кроссворд	1		1
Раздел IV Планирование профессиональной карьеры - 10ч.		7	3	10
26	Мотивы и потребности Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности.	1		1
27	Ошибки в выборе профессии Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию»,	1		1
28	Современный рынок труда Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт.	1		1
29	Пути получения профессии Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.	1		1
30	Навыки самопрезентации Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.	1		1
31	Стратегия выбора профессии Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы	1		1

	личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах			
32	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры.	1		1
33	Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере. Практическая работа. Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.		1	1
34 -35	Защита проекта «Моя будущая профессия» Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия».		2	2
	Всего	28	7	35

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения
1	<p>Учебно-методическая литература:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Программа предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии». Учебно-методическое пособие". Резапкина Г.В., - М.: «Генезис», 2015г., 208с. Прихожан А.М., Психология неудачника, Питер, 2009. Программа предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии». Учебно-методическое пособие". Резапкина Г.В., - М.: «Генезис», 2011г., 208с. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: МОДЭК, МПСИ, 2010 Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профорентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М.: Генезис, 2006. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М.: Генезис, 2008. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М.: Просвящение, 2008
2	<p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ноутбук, мультимедийный проектор, экран; <input type="checkbox"/> Доступ к ресурсам глобальной сети Интернет.
3.	<p>Экранно-звуковые пособия:</p> <p>Подборка музыкальных произведений Презентации</p>
4.	<p>Инструментарий для проведения занятий:</p> <p>Контрольные карточки (для тестирования) Карточки-задания Бумага формата А3, А4 Шариковые ручки Маркеры Цветные карандаши Ватман Мячи</p>
5	<p>Методические ресурсы:</p> <p>бор диагностических методик: Бланки, карточки, стимульный и раздаточный материал к диагностическим методикам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Тест на выявление уровня самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна; <input type="checkbox"/> Тест на определение типа темперамента (А.Айзенк); <input type="checkbox"/> Тест Басса-Дарки (тест эмоций) в авторской модификации; <input type="checkbox"/> Задания для определения уровня стресса и его направленности; <input type="checkbox"/> Диагностика типа мышления;

<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Диагностика развития памяти и внимания;<input type="checkbox"/> Диагностика уровня внутренней свободы;<input type="checkbox"/> Определение типа будущей профессии (методика Е.А.Климова);<input type="checkbox"/> Методика «Профиль». (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока);<input type="checkbox"/> Определение профессионального типа личности» (авторская модификация методики Д. Холланда);<input type="checkbox"/> Опросник «Вегетативная лабильность»;<input type="checkbox"/> Определение технических способностей. (фрагмент Теста механической понятливости Бенета);<input type="checkbox"/> Тест умственного развития. (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г.Резапкиной);<input type="checkbox"/> Тест «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация);<input type="checkbox"/> Тест «акулы» и «дельфины»;<input type="checkbox"/> Тест «Мыслитель или художник»;<input type="checkbox"/> Тест «Матрица профессий»;<input type="checkbox"/> Другие диагностические методики при необходимости.
