

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по социальному направлению
«Профессиональный навигатор»
в 9-х классах

Составитель: педагог-психолог

Поликарпова Е.П.

р.п.Торбеево, 2020 г.

Пояснительная записка

Первая серьезная жизненная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, - выбор будущей профессии.

Вопрос профессионального самоопределения начинает осознаваться учениками уже в 14-15 лет. Согласно исследованиям лишь 10-15% обучающихся имеют твердые профессиональные намерения, примерно столько же не задумываются о своих профессиональных планах. Около 70 % не имеют четкой позиции, сомневаются в выборе. Кроме того статистика насчитывает около 50 тысяч профессий. Самостоятельно довольно трудно сориентироваться в таком огромном мире профессий. Тем более что чуть ли не каждый год появляются новые и исчезают старые, стираются границы между многими из них, а некоторые постоянно дробятся, делятся.

Программа курса «Профессиональный навигатор» поможет старшекласснику сориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий способностям, возможностям, ценностным установкам и требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата.

Курс профориентационной работы «Профессиональный навигатор» с обучающимися 9-х классов также **актуален** в связи с изменением приоритетов в образовании, переходом на личностно-ориентированную модель обучения, которые требуют новых подходов к профессиональному самоопределению школьников. Цель профессиональной ориентации – оказание психологической помощи в выборе профессии с учетом мотивационных, психофизиологических, интеллектуальных и эмоциональных особенностей личности, с учетом рынка труда и личностных интересов. Следовательно, задача профориентации - актуализация ресурсов личности, создание условий для самореализации человека в профессиональной сфере, формирование у него психологической готовности к выбору профессии.

Представленная программа описывает систему организации профориентационных занятий в рамках предпрофильной подготовки учащихся 9-х классов. Данный курс сочетает в себе основные компоненты профориентационной работы: профинформирование, профконсультирование, профдиагностику и психологическую поддержку учащихся. Курс построен с учетом возрастных особенностей.

Целью данного курса является актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе и о мире профессионального труда, оказание психолого-педагогической помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи курса:

- формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий;
- познание учащимися самих себя, выявление наличия у учащихся способностей, склонностей профессионального интереса к той или иной области занятия;
- формирование умения соотносить свои интересы и способности с требованиями выдвигаемыми выбранной профессией;
- оказание помощи в выборе профиля дальнейшего обучения;
- формирование мотивов саморазвития, личностного роста;
- профессиональное самоопределение старшеклассников.

Рабочая программа разработана на основе программы курса профориентационной работы с учащимися «Кем быть?» (автор-составитель Л.Б. Алюкова, педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением отдельных предметов МО Рузаевка»). Внесены следующие изменения:

- один час добавлен на изучение темы №2 «Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности (память, внимание, воображение, восприятие, мышление)» в связи с большим объемом содержания обучения по данной теме;
- внесена тема «Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении», которая на наш взгляд является важной при изучении данного курса;
- изменен порядок изучения материала, поскольку считаем более целесообразным вести разговор сначала об интересах, а уж затем о склонностях и способностях личности;

Программа курса рассчитана на 34 часа и построена как активный диалог с подростками об их внутреннем мире, способностях и возможностях, интересах и жизненных ценностях. Каждое занятие состоит из теоретической части (1/3 занятия) и практической части (2/3 занятия). Практическая часть

включает в себя тестирование, анкетирование, игровые упражнения, профессиональные игры, работу с матрицей выбора профессии. Все результаты практической части фиксируются в тетради «Выбор профессии».

Ожидаемые результаты:

Личностные: готовность к личностному и профессиональному самоопределению, умение делать выбор ценностных ориентиров, определение своего "способа жизни" и места в обществе.

Метапредметные:

- регулятивные: анализ и самоанализ полученной информации, умение формулировать собственное мнение и позицию, умение планировать деятельность по достижению своих профессиональных намерений, вносить дополнения и изменения в план в случае необходимости.
- познавательные: анализ, синтез, построение логической цепи рассуждений.
- коммуникативные: социальная компетентность, умение слушать и вступать в диалог, умение участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Предметные:

- учащиеся должны знать понятие об основных психологических процессах и свойствах личности (темперамент, характер, внимание, память, мышление и т.п.); понятие об интересах, мотивах, ценностях профессионального труда; понятие о профессиях, содержании деятельности, профессиональных требованиях; ошибки при выборе профессии; личные психофизиологические и психологические ресурсы в связи с выбором профессии.
- учащиеся должны уметь: ориентироваться в мире труда; соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии; сделать правильный выбор дальнейшего профиля обучения на старшей ступени общего образования, а в последствии, дальнейшей образовательной траектории после окончания школы.
- использовать приобретенные знания и умения в жизни, при осуществлении выбора.

Изучение элективного курса «Профессиональный навигатор» завершается итоговым тестированием.

Тематическое планирование

№ уро-ка	Наименование раздела, урока	Кол-во часов	Дата про-веде-ния	
			По про-гра-мме	По фак-ту
1.	Внутренний мир человека и система представлений о себе	8		
2.	Профессиональные интересы личности	12		
3.	Способы формирования стрессоустойчивости	2		
4.	Бесконфликтное межличностное взаимодействие	8		
5.	Современные психотехнологии	2		
6.	Экзамен – не повод для стресса	1		
7.	Жить по собственному выбору. Итоговое тестирование.	1		
	Итого:	34		

Содержание обучения.

Занятие № 1 (1 час)

Тема: «Внутренний мир человека и система представлений о себе».

Цели: 1) формирование навыков самопознания;
2) раскрытие понятия «личность»;
3) тренировка способности к самораскрытию.

Оснащение: тетради для записей (дневник «Выбор профессии»), ручки.

Содержание. Беседа о сходстве и различии между людьми. Что такое личность, ее направленность, структура, потребности. Выполнение упражнений на самопознание, самораскрытие («Зато...», «За-кончи предложение», «Кто Я? Какой Я?»)

Занятие № 2 (1 час)

Тема: «Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности (память, внимание, восприятие, воображение).

Цели: 1) раскрытие понятий «память», «внимание», «восприятие», «воображение»;
2) рассмотрение их роли в профессиональной деятельности;
3) определение уровня развития памяти, внимание, восприятия, воображения.

Оснащение: тетради, ручки, дневник «Выбор профессии», методики на объем, концентрацию внимания, на слуховую и зрительную память, на восприятие и воображение.

Содержание. Что такое память, «внимание», «восприятие» и «воображение». Их роль в профессиональной деятельности человека. Работа с методиками и тестами. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике «Выбор профессии».

Занятие № 3-4 (2 часа)

Тема: «Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности (мышление, речь).

Цель: 1) раскрытие понятий «мышление», «речь» и их роль в профессиональной деятельности;
2) определение уровня развития мыслительных операций.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбора профессии», методика ШТУР.

Содержание. Что такое мышление? Речь? Роль мышления и речевого развития в профессиональной деятельности. Работа с методикой ШТУР. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 5 (1 час)

Тема: «Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении».

Цели: 1) раскрытие понятий «мотив», «ценностные ориентации»;

2) рассмотрение их роли в профессиональном самоопределении личности.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», Методика «Мои ценности», тест «Мотивы выбора профессии».

Содержание. Что такое «мотивы», «ценностные ориентации». Характеристика содержания и основных этапов развития мотивов и ценностных ориентаций, их роль в профессиональном самоопределении. Работа с методикой «Мои ценности», тестом «Мотивы выбора профессии». для активизации профессионального самоопределения старшеклассников. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 6 (1 час)

Тема: «Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении».

Цели: 1) раскрытие понятия «самооценка», рассмотрение видов самооценки;

2) рассмотрение роли адекватной самооценки в ситуации профессионального выбора.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбора профессии», методика самооценки личности.

Содержание. Что такое самооценка, виды самооценки. Влияние на выбор профессии. Работа с методикой самооценки личности. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 7 (1 час)

Тема: «Темперамент. Его влияние на профессиональную деятельность».

Цели: 1) ознакомление учащихся с некоторыми свойствами нервной системы, с понятием «темперамент», его типами и свойствами;

2) раскрытие их взаимосвязи с индивидуальными особенностями поведения личности;

3) определение типа темперамента.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», карточки – задания, методика Айзенка на определение типа темперамента.

Содержание. Что такое темперамент, его типы. Объяснение понятий экстраверсия, интроверсия, эмоциональная устойчивость и неустойчивость. Работа по методике Айзенка. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 8 (1 час)

Тема: «Характер, проявление черт характера в профессиональной деятельности. Оценка развития волевых качеств».

Цели: 1) раскрытие понятий «характер», «воля»;

2) рассмотрение их взаимосвязи с индивидуальными особенностями поведения личности;

3) определение уровня развития волевых качеств.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», краткий список черт характера, методика на оценку развития волевых качеств.

Содержание. Что такое характер? Основные черты характера. Практическое задание на определение черт характера, необходимых для успешной избранной профессиональной деятельности. Что такое воля? Методика на оценку развития волевых качеств. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 9 (1 час)

Тема: «Профессиональные интересы личности».

Цели: 1) раскрытие сущности понятия «профессиональный интерес»;

2) определение интересов, способностей личности.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», карта интересов личности Голомштока.

Содержание. Что такое профессиональный интерес? Работа с картой интересов личности. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 10 (1 час)

Тема: «Профессиональные склонности личности».

Цели: 1) раскрытие сущности понятия «профессиональные склонности»;

2) определение профессиональных склонностей личности.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», опросник профессиональных склонностей (опросник Е.А. Климова).

Содержание: Что такое профессиональные склонности? Работа с опросником профессиональных склонностей. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 11 (1 час)

Тема: «Способности и выбор профессии».

Цели: 1) раскрытие сущности понятия «способности».

2) дать их характеристику;

3) определение развития способностей.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», опросник способностей.

Содержание. Что такое способности? Их проявление и развитие. Классификация способностей. Работа с опросником способностей. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике.

Занятие № 12 (1 час)

Тема: «Коммуникативные и организаторские способности в профессиональной деятельности».

Цели: 1) раскрытие сущности «коммуникативных и организаторских способностей»;

2) рассмотрение их роли в профессиональной деятельности;

3) определение уровня развития коммуникативных и организаторских способностей.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», опросник коммуникативных и организаторских способностей.

Содержание. Что такое коммуникативные и организаторские способности? Роль общения в профессиональной деятельности. Работа с опросником коммуникативных и организаторских способностей. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике. Игровое упражнение: «Самая – самая».

Занятие № 13 (1 час)

Тема: «Профессиональный тип личности».

Цели: 1) ознакомление с ошибками при выборе профессии;

2) определение своего профессионального типа личности.

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», тест Голланда на определение типа личности.

Содержание. Основные ошибки при выборе профессии. Работа с тестом на определение типа личности. Обработка и интерпретация результатов, их фиксация в дневнике. Игра «Цепочка профессий».

Занятие № 14 -15 (2 часа)

Тема: «Профессии и специальности. Классификация профессий».

Цели: 1) раскрытие сущности понятия «профессия», «специальность»;

2) ознакомление с характеристиками профессий, с содержанием деятельности, с медицинскими противопоказаниями;

3) ознакомление с классификациями профессий.

Оснащение: тетради для записей, ручки, матрица выбора профессий, карточки задания.

Содержание. Что такое «профессия», «специальность»? Классификация профессий: по предмету труда; по целям труда; по орудиям труда; по условиям труда. Работа с матрицей выбора профессии. Фиксация результатов в дневнике. Работа с карточками – заданиями (составление формул профессий). Знакомство с характеристикой профессий, с содержанием деятельности, медицинскими противопоказаниями. Игровое упражнение «Профессия на букву».

Занятие № 16 (1 час)

Тема: «Как достичь успеха в профессии».

Цель: развитие мотивов самосознания, самопознания, личностного роста.

Оснащение: тетради для записей, ручки, карточки с жизнеописанием знаменитых людей.

Содержание. Какие качества необходимы, чтобы быть успешным. Работа с карточками. Рейтинг личностных качеств. Игровое упражнение «Веер». Обсуждение и подведение итогов.

Занятие № 17 (1 час)

Тема: «Подведение итогов полугодия».

Цели: 1) развитие навыков познания и самопознания;
2) формирование мотивов самоактуализации, самоанализа.

Оснащение: тетради для записей, ручки.

Содержание. Каждый учащийся заполняет следующую таблицу:

Мой темперамент и особенности характера	Мои мотивы, ценностные ориентации	Мои способности	Мой профессиональный тип личности	Мои профессиональные склонности	Мои профессиональные интересы	Мои профессиональные планы

Обучающиеся высказываются о проделанной работе и полученной информации за половину курса обучения. Рефлексия и саморефлексия.

Занятие № 18 (1 час)

Тема: «Саморегуляция и самоконтроль как фактор личностной зрелости».

Цель: развитие мотивов самосознания, самопознания, личностного роста.

Оснащение: тетради для записей, ручки, карточки с жизнеописанием знаменитых людей.

Содержание. Информация о психофизических особенностях подросткового возраста, физиологическое обоснование «подросткового психологического кризиса». В процессе работы в группах учащиеся составляют различные модели способов самоконтроля.

Занятие № 19- 20 (2 часа)

Тема: «Диагностика личностной и профессиональной предрасположенности к стрессу».

Цели: 1) определить уровень развития эмоциональных процессов

Оснащение: тетради для записей, ручки, дневник «Выбор профессии», тест Люшера.

Содержание: С помощью тестирования составляется индивидуальный личностный профиль каждого ученика. Обсуждаются «слабые звенья» реакции на стресс, утомление, наказание, поощрение, графики работоспособности. С помощью цветового теста Люшера составляется индивидуальная характеристика эмоциональной сферы.

Занятие № 21 -22 (2 час)

Тема: « Способы формирования стрессоустойчивости ».

Цель: составить индивидуальную карту работоспособности

Оснащение: тетради для записей, ручки, карточки с жизнеописанием знаменитых людей.

Содержание. С помощью компьютерной программы проводится построение индивидуальных графиков эмоционального, психологического и физиологического биоритмов на текущий месяц. Проанализировав свои данные и составляют карту «индивидуальных особенностей» работоспособности.

Занятие № 23 (1 час)

Тема: « Бесконфликтное межличностное взаимодействие».

Цель: профилактика стрессовых ситуаций.

Оснащение: тетради для записей, ручки.

Содержание. Тренинговое занятие по формированию навыков межличностного взаимодействия.

Занятие № 24 (1 час)

Тема: « Психологическая помощь в экстремальной ситуации ».

Цель: познакомить со схемой действия в различных экстремальных ситуациях.

Оснащение: тетради для записей, ручки, карточки с ситуациями.

Содержание. Информация о случаях, когда психологическая помощь должна быть оказана обязательно. В процессе выполнения групповых упражнений знания закрепляются на практике.

Занятие № 25 -26 (2 час)

Тема: «Применение различных форм аутотренинга для профилактики стресса ».

Цель: составить индивидуальные схемы и методы.

Оснащение: тетради для записей, ручки.

Содержание. После краткой лекции проводится обучение по методу Хосе Сильвы.

Занятие № 27 (1 час)

Тема: « Физкультура и закаливание как средство повышения устойчивости организма к стрессам ».

Цель: познакомить с разными вариантами физических упражнений на стимулирование работоспособности всего организма

Оснащение: тетради для записей, ручки, распечатки упражнений.

Содержание. Информация о сохранении работоспособности в течение всего дня. Пользуясь раздаточным материалом, учащиеся отрабатывают упражнения в группах.

Занятие № 28 (1 час)

Тема: « Музыкотерапия. Фитотерапи ».

Цель: познакомить с разными вариантами расслабления и успокоения организма

Оснащение: тетради для записей, ручки, распечатки формул.

Содержание. Информация о психологической устойчивости. Пользуясь раздаточным материалом, учащиеся отрабатывают упражнения в группах.

Занятие № 29 (1 час)

Тема: «Самогипноз ».

Цель: информация о различных способах внушения.

Оснащение: тетради для записей, ручки, распечатки упражнений.

Содержание. Пользуясь раздаточным материалом, учащиеся отрабатывают упражнения в группах.

Занятие № 30 (1 час)

Тема: «Самомассаж, точечный массаж. Фармакологическая коррекция стресса».

Цель: отработать навыки самомассажа.

Оснащение: тетради для записей, ручки, распечатки упражнений, таблицы с биологически активными точками.

Содержание. Пользуясь видеоматериалом, учащиеся отрабатывают упражнения.

Занятие № 31 - 32 (2 час)

Тема: «Современные психотехнологии ».

Цель: составить альтернативные формы для разных видов зависимости.

Оснащение: тетради для записей, ручки.

Содержание. После краткой лекции проводится видеопроказ.

Занятие № 33 (1 час)

Тема: « Экзамен – не повод для стресса ».

Цель: составить схему психологической подготовки к экзаменам

Оснащение: тетради для записей, ручки.

Содержание. Разрабатываются модели коррекции «слабых мест» при помощи методов и методик с которыми ознакомились ранее.

Занятие № 34 (1 час)

Тема: «Жить по собственному выбору».

Цель: обучение приёмам использования особенностей личности.

Оснащение: тетради для записей, ручки, распечатки упражнений.

Содержание. Пользуясь раздаточным материалом, учащиеся отрабатывают упражнения в группах.

Календарно- тематическое планирование

№ уро ка	Наименование раздела, урока	Кол- во часов	Дата про- веде-ния	
			По про гра мме	По фак ту
1	Внутренний мир человека и система представлений о себе	1		
2-4	Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности (память, внимание, воображение, восприятие, мышление).	3		
5	Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении.	1		
6	Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении.	1		
7	Темперамент. Его влияние на профессиональную деятельность	1		
8	Характер, проявление черт характера в профессиональной деятельности. Оценка развития волевых качеств	1		
9	Профессиональные интересы личности	1		
10	Профессиональные склонности личности	1		
11	Способности и выбор профессии	1		
12	Коммуникативные и организаторские способности в профессиональной деятельности	1		
13	Профессиональный тип личности	1		
14-15	Профессии и специальности. Классификация профессий	2		
16	Как достичь успеха в профессии	1		
17	Подведение итогов полугодия	1		
18	Саморегуляция и самоконтроль как фактор личностной зрелости	1		
19-20	Диагностика личностной и профессиональной предрасположенности к стрессу.	2		
21-22	Способы формирования стрессоустойчивости	2		
23	Бесконфликтное межличностное взаимодействие	1		
24	Психологическая помощь в экстремальной ситуации	1		
25-26	Применение различных форм аутотренинга для профилактики стресса	2		
27	Физкультура и закаливание как средство повышения устойчивости организма к стрессам.	1		
28	Музыкотерапия. Фитотерапия .	1		
29	Самогипноз	1		
30	Самомассаж, точечный массаж. Фармакологическая коррекция стресса	1		
31-32	Современные психотехнологии	2		
33	Экзамен – не повод для стресса	1		
34	Жить по собственному выбору. Итоговое тестирование.	1		
	Итого:	34		

Материально-техническое обеспечение курса «Кем быть?»

Наименование объектов, средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) / авт.-сост. Е.Д. Шваб. – Волгоград: Учитель, 2007	Д	
Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. – М.: ВАКО, 2005	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Классная доска	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Психодиагностические методики и тесты	Д	
Матрица выбора профессии	Ф	

Литература

1. Вершинин С.И. Способности и выбор профессии // Школа и производство, 1996 № 5. – с. 92 – 95.
2. Вершинин С.И. Сравнение профессиональных интересов учащихся с требованиями профессий // Школа и производство, 1996 № 4. – с. 90 – 93.
3. Голомшток А.Е. Методика изучения учащихся в целях профориентации // Профессиональные пробы школьников/ Под ред. С.Н.Чистяковой.-М. Просвещение, 2000.
4. Гриншпун С. С. Оценка и развитие коммуникативных умений школьников // Школа и производство, 1995 № 3.
5. Гриншпун С. С. Подготовка учащихся к компетентному выбору профессии // Школа и производство, 1995 № 2.
6. Давыдов В.П. Теоретические и методологические основы моделирования процесса профессиональной подготовки специалиста / В.П. Давыдов, О. Х-А-Рахимов //Инновации в образовании.-2002.- № 2.-с. 62-83.
7. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования. – М., 2002
8. Комплекс психологических методик по профориентационной работе/ Под ред. П.В. Новикова. – Саранск, 1991.
9. Методика выявления готовности старшеклассников к выбору профиля обучения / Под ред. С. Н. Чистяковой. – Тамбов, 2003.
10. Прошицкая Е. Н. Джон Голланд о выборе профессии // Школа и производство, 1993, № 4. – с. 20 – 22.
11. Пряжников Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. – М.: ВАКО, 2005.
12. Резапкина Г. В. Скорая помощь в выборе профессии. – М.: Генезис, 2004.
13. Савченко М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. – М.: ВАКО, 2005.
14. Цели, содержание и организация предпрофильной подготовки в выпускных классах основной школы. Рекомендации директорам школ, руководителям региональных и муниципальных управлений образованием. – М., 2003
15. Чернявская А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: ВАЛДОС – ПРЕСС, 2004.
16. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия(из опыта работы) / авт.-сост. Е.Д. Шваб. – Волгоград: Учитель, 2007
17. Эксперимент по предпрофильной подготовке учащихся 9-х классов (2003-2004 учебный год.- М., 2003