

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ» с. Усть-Кулом

Ступица

О.В. Пунегова

«01» сентября 2017 г.



***ПРОГРАММА ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»***

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Познай себя» предназначена для внеурочной деятельности в 7 классе. Программа разработана на основе программы предпрофильной подготовки Резапкиной Г.В. «Психология и выбор профессии».

В ходе изучения программы учащимися будет осуществляться работа по самопознанию на основе типовых диагностических методик, позволяющих выявить индивидуальные психологические особенности и профессиональные склонности и интересы школьников, что позволит семиклассникам сформировать свой психологический портрет и соотнести его с требованиями, предъявляемыми профессией.

Цель программы: сформировать у учащихся реалистичный взгляд на выбор профессии с учетом их возможностей и требований рынка труда.

Задачи программы:

-формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

-ознакомить учащихся со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Основная идея программы: профессионал — это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация). Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями.

Организация занятий: данная рабочая программа рассчитана на 35 академических часа, 1 раз в неделю.

Для реализации поставленных целей и задач применяются следующие методы: лекционный метод передачи знаний, психодиагностические процедуры для исследования личностных особенностей, методы творческого самовыражения в рисунках, письменных работах, методы социально-психологического тренинга, психологические игры, методы психологической саморегуляции.

Каждая тема укладывается в один урок и состоит из лекционно-диагностической и практической части. Практическая часть включает в себя самодиагностику, в ходе которой учащиеся изучают свои психологические особенности, “примеряют” различные модели поведения и оценивают их эффективность. В программе использованы различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

Занятия разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в пять самостоятельных, но логически связанных раздела (модуля).

2. Результаты изучения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Овладение на уровне общего образования знаний самопознания, самоопределения
2. Проявление познавательных интересов и активности в данном курсе
3. Выражение желания учиться и трудиться для дальнейшего осуществления своих желаний
4. Самооценка способностей для труда в различных сферах с позиции будущей социализации;
5. Становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
6. Планирование образовательной и профессиональной карьеры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Метапредметные результаты курса «Познай себя» основаны на формировании универсальных учебных действий.

Познавательные УУД

1. Уметь структурировать знания.
2. Выделение и формирование учебной цели.
3. Поиск и выделение необходимой информации.
4. Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
5. Поиск и выделение необходимой информации;
6. Применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
7. Умение структурировать знания;
8. Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
9. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

Коммуникативные УУД

1. Умение выражать свои мысли;
2. Разрешение конфликтов, постановка вопросов;
3. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
4. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникаций.

Регулятивные УУД

1. Целеполагание, как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
2. Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата, составление плана и последовательности действий;
3. Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
4. Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
5. Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
6. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
7. Волевая саморегуляция, способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий;

8. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью;
9. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
10. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Личностные УУД

1. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение и построение жизненных планов во временной перспективе.
2. Самопознание и самоопределение: построение образа Я («Я-концепции»), включая самоотношение 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Иметь представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы, о познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда;
2. Знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;
3. Уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

3.Формы контроля.

- Проведение устных блиц-опросов.
- Наблюдение за учащимися в процессе занятий.
- Домашние задания для самостоятельного выполнения.
- Оформление таблиц на обобщающих уроках по разделу, решение кроссвордов.

4. Тематический план

7 класс

35 часов

№	раздел	Количество часов	Виды деятельности
1.	Вводное заня	1	Познакомить с целью, задачами и содержанием предмета Понимать практическую значимость предмета Формировать мотивацию на самопознание
2.	Что я знаю о своих возможностях?	16	Познакомить с понятиями «самооценка», «уровень притязаний», «самопрезентация», «формула самооценки» Развивать потребность в самопознании и представления о самооценке; Познакомить с понятием «успех», «мотивация» Развивать умение оценивать свои возможности Дать информацию об успешных людях, выигравших крупную денежную сумму или получивших Нобелевскую премию. Уметь проводить самодиагностику мотивации достижений Развивать саморефлексию Расширить представления о мире эмоций Уметь распознавать и выражать эмоции Познакомить с элементами игры «Дебаты» Уметь проводить самодиагностику агрессивных эмоций Уметь анализировать полученные результаты Развивать осознание повышения самооценки и своих качеств Дать понятие о негативных эмоциях и способах их контроля Познакомить с понятиями «стресс», «тревожность» Приводить примеры собственных стрессовых ситуаций Уметь различать виды стресса (аустресс и дистресс) Уметь проводить самодиагностику по определению уровня тревожности Дать понятия «пессимист», «оптимист» Развивать активную жизненную позицию
3.	Что я знаю о мире профессий?	9	Сформировать начальные представления о труде и профессиях, Развивать уважение к труду и профессионалам, представление о профессиональных интересах, актуализация процесса профессионального самоопределения, знакомство с основами целеполагания; анализ различных мотивов выбора профессии, смещение акцента с внешних мотивов выбора на внутренние мотивы, формирование навыков выделения положительных и отрицательных сторон профессий.
4.	Способности и профессиональная пригодность	8	Сформировать начальное представление о задатках и способностях и их роли в профессиональной успешности,

			Развивать способности56.
5.	Обобщение по курсу «Познай себя»	1	

5. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате изучения курса учащиеся должны *знать / понимать:*

- психологические особенности, способности и возможности своей личности;
- информацию о возможных путях продолжения образования;
- востребованность различных видов профессионального труда в регионе.

уметь:

- совершить первичное профессиональное самоопределение;
 - проводить самодиагностику личностных качеств;
 - управлять своим поведением и развивать активную позицию в выборе дальнейшего профессионального самоопределения;
 - проявлять чувство ответственности и уверенности в себе в ситуациях выбора.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: правильного выбора своей будущей профессии.

6.Содержание курса

1 раздел: Введение.(1 час)

Цели и задачи программы курса «Познай себя». Выбор профессии.

2 раздел: Что я знаю о своих возможностях (16 часов):

Самопрезентация. Самооценка. Успех. Уровень притязаний. Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и выбор профессии. Чувства и эмоции. Три основных типа агрессивного поведения. Виды стресса. Черты характера, провоцирующие конфликт. Черты характера, препятствующие конфликту. Основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Типы мышления. Как развивать мышление. Внимание. Свойства внимания. Память, её виды. Как тренировать память. Уровень внутренней свободы. Психологические особенности людей. Психологический кроссворд.

3 раздел: Что я знаю о профессиях (9 часов):

Классификации профессий. Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда. Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.

4 раздел: Способности и профессиональная пригодность. (8 часов):

Способности общие и специальные. Способности человека к разным видам деятельности. Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная непригодность к конкретной

профессии. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.

5 раздел: Обобщение по курсу «Познай себя» (1 час):

Обобщение.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Усть-Кулом**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Познай себя»
35 часов**

Педагог-психолог Лодыгина А.И.

п/п	раздел	Основные понятия темы (раздела)	Тема урока	Домашнее задание	Прим. сроки	Корре кция	Согласо вание
1	Введение		1.«Вводное занятие»	Не задано	01.09-03.09		
2.	«Что я знаю о своих возможностях?»	Самооценка, уровень притязаний, успех, формула самооценки, темперамент, типы темперамента по Гиппократу, чувства и эмоции, профессия и эмоции, агрессия, агрессивность. Продуктивность. Оригинальность. Любопытность. Мужество. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное и креативное мышление. Внимание. Память. Функции памяти. Продуктивность памяти. Типы памяти: слуховая, зрительная, эмоциональная и логическая. Как тренировать память.	1.«Самооценка и уровень притязаний»	Выучить определения из конспекта, письменно ответить на вопрос «Что такое успех?»	05.09-10.09		
			2.«Успех и уровень притязаний»	Выучить определения из конспекта.	12.09-17.09		
			3.«Формула успеха»	Не задано	19.09-24.09		
			4.«Темперамент и профессия»	Подготовить презентацию с выступлением по одному из видов темперамента	26.09-01.10		
			5.«Определение темперамента»		03.10-08.10		
			6«Чувства и эмоции»	Выучить определения из конспекта. Письменно ответить на вопросы из карточки.	10.10-15.10		
			7.«Тест эмоций. Истоки негативных эмоций»		17.10-22.10		
			8.«Стресс и тревожность»	Выучить определения из конспекта	24.10-29.10		
			9.«Определение уровня тревожности. Пессимист и оптимист»	Письменно составить памятку «Как стать оптимистом»	07.11-12.11		
			10. «Типы мышления»	Выучить определения из конспекта	14.11-19.11		
			11. Контрольная работа по итогам триместра		21.11-26.11		
			12. «Определение типа мышления»		28.11-03.12		
			13. «Внимание и память».	Выучить определения из конспекта	05.12-10.12		

			14. «Как тренировать память»		12.12-17.10		
			15. «Уровень внутренней свободы»	Выучить определения из конспекта	19.12-24.12		
			16. Обобщающий урок по разделу «Что я знаю о своих возможностях?»		26.12-29.12		
3	Что я знаю о мире профессий?	Четырехуровневая классификация профессий по Е.А.Климову. предмет труда (техника, человек, природа, знак, художественный образ), цель труда (гностические профессии, преобразующие профессии, изыскательские), орудие труда или средства труда. Получение формулы своей будущей профессии. Шкала приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям американского психолога Дж. Голланда. Профессионально важные качества конкретного типа профессий. Предъявляемые требования (условно разбитые на 4 группы) к здоровью человека в зависимости от рода профессии. Оценка состояния своего здоровья. Девять шагов уверенности в себе.	1. Классификация профессий	Выучить определения из конспекта	09.01-14.01		
			2. Признаки профессий		16.01-21.01		
			3.Профессия, специальность, должность.	Выучить определения из конспекта	23.01-28.01		
			4.Интересы и склонности в выборе профессии.	Выучить определения из конспекта	30.01-04.02		
			5.Определение профессионального типа личности	Выучить определения из конспекта	06.02-11.02		
			6.Профессионально важные качества.	Выучить определения из конспекта	13.02-18.02		
			7.Контрольная работа по итогам 2 триместра		27.02-04.03		
			8.Профессия и здоровье.	Выучить определения из конспекта	06.03-11.03		
			9.Обобщающий урок по разделу «Что я знаю о мире профессий?»		13.03-18.03		
4.	Способности и профессиональная пригодность	Способности. Общие и специальные возможности. Способный человек. Развитие способностей. Уровень развития технических способностей. Подростковый возраст. Определение уровня умственного развития. Конфликтология. Одаренный	1. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	Выучить определения из конспекта	20.03-25.03		
			2.Способности к интеллектуальным видам деятельности.	Выучить определения из конспекта	27.03-01.04		
			3.Способности к профессиям социального типа.	Выучить определения из конспекта	03.04-08.04		

		<p>человек. Функциональная асимметрия. Степени профессиональной пригодности. Классификация людей (отношение человека к труду) немецкого психолога Э.Фромм:</p>	4.Способности к офисным видам деятельности.	Выучить определения из конспекта	17.04-22.04		
			5.Способности к предпринимательской деятельности.	Выучить определения из конспекта	24.04-29.04		
			6.Артистические способности.	Выучить определения из конспекта	01.05-06.05		
			7.Уровни профессиональной пригодности.	Выучить определения из конспекта	09.05-13.05		
			8.Обобщающий урок по разделу «Способности и профессиональная пригодность»		15.05-20.05		
5.	Обобщение по курсу «Познай себя»		1.Обобщение по курсу «Познай себя»		22.05-27.05		