

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 11» городского округа Самара

**СОГЛАСОВАНА**

методическим советом  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара  
протокол от 27.06.2016 № 05

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБОУ  
гимназии № 11 г.о. Самара  
от 29.08.2016 № 315-ОД

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**«Я и моя будущая профессия»**

**9 класс**

г. Самара, 2016

## 1. Пояснительная записка

В современном мире для того, чтобы продвигаться вверх по карьерной лестнице, чтобы быть успешным человеком, необходимо формировать свой профессиональный имидж. В школьном курсе аспект профессионального самоопределения рассматривается недостаточно.

Занятия по курсу «Я и моя будущая профессия» помогут подростку приобрести знания по психологии, необходимые для грамотного профессионального выбора с учетом своих индивидуальных особенностей.

### **Цель курса:**

Актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся благодаря получению знаний о себе, о мире профессий, помощь в профессиональной и социальной адаптации; формирование ответственного отношения к выбранному пути.

### **Задачи:**

1. Создать условия для самопознания учащихся и личностного самоопределения.
2. Помочь в осознании собственной индивидуальности (способностей, возможностей, интересов) и сопоставлении их с желаемой профессией.
3. Совершенствовать коммуникативные умения, обогащать поведенческий репертуар подростка.

### **Структура курса:**

Программа рассчитана на учащихся 9-х классов и включает 17 занятий.

**Психологическая диагностика** (тестирование). Поможет каждому подростку в познании себя, позволяет определить свои личностные особенности (темперамент, характер, приоритетные жизненные ценности, уровень развития когнитивных процессов).

**Тренинговые занятия.** Способствуют развитию навыков уверенности в себе, умению преподнести себя, помогут подчеркнуть свои сильные стороны, помогающие зачастую реализовать скрытые возможности.

Учитывая социальный заказ современного общества, каждый молодой человек должен совершенствовать свои знания в области социальной психологии.

В процессе практических занятий ученик приобретает начальные знания, умения и навыки по самопознанию, самовоспитанию и самопрезентации.

## 2. Тематическое планирование

1 час в неделю, всего 17 часов

Темы	Кол-во часов	
	теория	практика
1. Введение.	0,5	0,5
2. Внутренний мир человека и система представлений о себе.	1	1
3. Склонности и интересы в выборе профессии.	0,5	0,5
4. Способности, условия их проявления и развития.	0,5	0,5
5. Природные свойства нервной системы. Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности.	1,5	1,5
6. Психические процессы (память, внимание, мышление) и их роль в	1	1

профессиональном самоопределении.		
7. Что я знаю о мире профессий.	0,5	0,5
8. Эмоции и воля.	1	1
9. Человек среди людей.	1	1
10. Личный профессиональный план.	1	1
<b>Итого:</b>	8,5	8,5
<b>Всего:</b>		17

### 3. Календарно-тематическое планирование

Количество часов - 17

Количество часов в неделю - 1

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Планируемые результаты
<b>1. Введение.</b>				
1	Что нас ждет впереди? Беседа о жизненных целях. Пять составляющих личности. <u>Практическая работа:</u> Игра «Какая дорога лучше?»	1	1 неделя	Ознакомление учащихся с понятием личности и ее составляющих. Ориентация подростков на ответственный жизненный выбор.
<b>2. Внутренний мир человека и система представлений о себе.</b>				
2-3	Внутренний мир человека и система представление о себе. Сущность «Я-концепции». Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности. <u>Практическая работа:</u> определение уровня самооценки.	2	2-3 неделя	Усвоение учащимися понятий: внутренний мир человека, самооценка. Определение уровня самооценки
<b>3. Склонности и интересы в выборе профессии.</b>				
4	Склонности и интересы в выборе профессии. Изучение понятий (способности, склонности, задатки,	1	4 неделя	Дифференциация понятий способности, склонности, задатки,

	потребности, интересы, мотивы). <u>Практическая работа:</u> Выявление и оценка профессиональных интересов.			потребности, интересы, мотивы. Выявление и оценка профессиональных интересов учащихся.
<b>4. Способности, условия их проявления и развития.</b>				
5	Способности, условия их проявления и развития. Выявление и оценка математических способностей, уровня интеллектуального развития.	1	5 неделя	Систематизация знаний об условиях проявления и развития способностей.
<b>5. Природные свойства нервной системы. Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности.</b>				
6-8	Природные свойства нервной системы. Темперамент, черты характера и их проявление в профессиональной деятельности. Изучение понятий темперамент и характер. <u>Практическая работа:</u> выявление типа темперамента и направленности личности.	3	6-8 неделя	Изучение понятий темперамент и характер. Выявление типа темперамента и направленности личности. Способность соотносить тип темперамента с требованиями будущей профессии.
<b>6. Психические процессы (память, внимание, мышление) и их роль в профессиональном самоопределении.</b>				
9-10	Психические процессы (память, внимание, мышление) и их роль в профессиональном самоопределении. <u>Практическая работа:</u> Выявление и оценка уровня наглядно-образной, кратковременной памяти; пространственных представлений, внимания, мышления. Игры на развитие памяти и внимания.	2	9-10 неделя	Выявление особенностей развития психических процессов (памяти, внимания, мышления). Освоение основных приемов их развития.
<b>7. Что я знаю о мире профессий.</b>				
11	Что я знаю о мире профессий. Основные признаки профессиональной деятельности. Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Условия труда. Пути получения профессии. <u>Практическая работа:</u> методика «Формула профессии».	1	11 неделя	Формулировка учащимися наиболее привлекательных для них цели, предмета, средств, условий труда.
<b>8. Эмоции и воля.</b>				
12-13	Эмоции и воля. Специфика волевого поведения. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные	2	12-13 неделя	Изучение понятий: воля, эмоции, чувства, аффекты, фрустрация, настроение, стресс. Освоение приемов саморегуляции.

	формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). <u>Практическая работа:</u> Самонаблюдение за динамикой настроения. Приемы саморегуляции.			
<b>9. Человек среди людей.</b>				
14-15	Человек среди людей. Межличностные отношения. Психологическая совместимость людей. Лидерство. Виды общения. Поведение. Конфликты, пути их разрешения. <u>Практическая работа:</u> Развитие навыков межличностного общения. Упражнения.	2	14-15 неделя	Усвоение основ по развитию навыков межличностного общения и регулированию взаимоотношений в процессе общения.
<b>10. Личный профессиональный план.</b>				
16-17	Личный профессиональный план. Навыки самопрезентации: - как правильно составить резюме; - как пройти интервью; - правила поведения на собеседовании. <u>Практическая работа:</u> ролевая игра «Интервью». Самопрезентация учащихся.	2	16-17 неделя	Освоение навыков самопрезентации.

#### Список литературы:

1. Дубровина И.В. и др. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2007.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психолого-педагогические программы развития личности в подростковом и старшем возрасте.- М.: Академия, 1995.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию. – М.: Просвещение, 1990.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения, 1996.
5. Пряжников Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения. – М.: МГППИ, 1999.
6. Пряжников Н.С. Активные методы профессионального самоопределения. – М.: МГППИ, 2001.

7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2006.
8. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков.- М.: Генезис, 2000.
9. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для школьных психологов. – М.: ВАКО, 2005.