

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса «Самоопределение от А до Я» для обучающихся 11 классов

Содержание курса «Самоопределение от А до Я» 11-й класс

1) Внутренний мир человека и система представлений о себе

- **Внутренний мир человека и возможности его познания**

Сходства и различия между людьми. Биологические характеристики человека (возраст, пол, облик, состояние здоровья, особенности нервной системы, органические потребности); социально-типические качества личности (чувства, воля, интеллект); индивидуально-психологические качества личности (черты характера, социальные особенности, эмоциональные проявления, убеждения, индивидуальный познавательный стиль). Личность, направленность, структура, потребности личности. Уникальность и неповторимость личности каждого человека: многообразие личностных особенностей, профессиональная деятельность как способ реализации личности. Способы описания структуры личности, приемы анализа индивидуальных особенностей личности.

- **Представление о себе и проблема выбора профессии**

Представление человека о самом себе, о роли самооценки в решении проблемы профессионального выбора. Самооценка (адекватная, завышенная, заниженная), ее проявления в учебной деятельности и межличностных отношениях. Роль адекватной самооценки при выборе профессии и в последующей профессиональной деятельности. Диагностические и развивающие процедуры в самопознании, самоописании, самооценке личности.

2) Профессиональные интересы и склонности.

Способности, условия их проявления и развития

Задатки и способности человека: сущность понятий и характеристика их развития. Интересы и склонности, связь с задатками и способностями, отличия от них. Характеристика содержания и основных этапов развития способностей, их значимость в профессиональной деятельности. Общие и специальные способности. Самооценка индивидуальных способностей.

3) Природные свойства нервной системы. Эмоциональные состояния личности

- **Свойства нервной системы в профессиональной деятельности** Свойства нервной системы и их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности. Темперамент: понятие, его типы и свойства, психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности

проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности. Строение и функции нервной системы, способы реагирования человека на сигналы внешней среды (процессы возбуждения и торможения); основные свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленных свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.

- **Эмоциональные состояния личности**

Эмоции, чувства, настроения. Основные виды эмоций (радость, злость, испуг, страх, удивление, печаль). Различные виды классификации эмоций (по качеству, интенсивности, глубине, осознанности, воздействиям на организм, по психическим процессам, с которыми они связаны; по предметному содержанию и направленности на себя, других, настоящее, прошлое, будущее). Многообразие чувств человека (любовь, ненависть, зависть, дружба и т.д.). Средства выражения эмоций (речь, мимика, пантомимика). Способы распознавания, контролирования и соотнесения эмоциональных состояний человека с требованиями профессии. Что такое характер? Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции. Необходимость самоконтроля эмоциональных состояний человека в профессиях, связанных с повышенной моральной и материальной ответственностью. Роль эмоций в профессиональной творческой деятельности человека.

4) Психические процессы и их роль в профессиональной деятельности

Сущность понятий «восприятие», «внимание», «память», «мышление». Характеристика этапов развития восприятия, внимания, памяти, мышления человека. Роль восприятия, внимания, памяти, мышления в профессиональной деятельности человека. Профессионально важные качества. Методики, используемые для определения показателей интеллектуальной деятельности человека.

Диагностика интеллектуальных способностей как важнейшая составляющая в системе психических качеств, определяющих готовность человека к обоснованному и осознанному выбору профессии. Аспекты оценки индивидуального интеллекта: показатели интеллектуальной продуктивности, своеобразие интеллектуальной деятельности.

5) Рынок труда и профессий

Рынок труда. Изучение рынка труда и профессий: конъюнктура труда и профессий. Спрос работодателей на различные виды профессионального труда на рынке труда. Структура рынка труда. Состояние занятости населения на рынке труда, общие статистические сведения. Закон РФ «О занятости населения в Российской Федерации». Конкуренция на рынке труда. Высвобождение рабочей силы, причины безработицы. Вакансии на рынке труда по данным статистики. Профессионально важные качества востребованных профессий.

6) Рынок образовательных услуг

Пути получения профессионального образования. Средства получения информации о рынке труда и путях профессионального образования. Виды и формы получения профессионального образования. Виды учреждений профессионального образования.

7) Самоконтроль готовности к выбору профиля обучения

Методы, приемы, способы решения жизненных проблем. Самообразование и его значение в профессиональном самоопределении.

1. **Планируемые результаты освоения элективного курса (личностные, метапредметные и предметные)**

1) **Личностные**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2) Метапредметные

- 1.** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2.** умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3.** умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4.** умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5.** владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6.** умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7.** умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8.** смысловое чтение;
- 9.** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10.** умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11.** формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

(в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

3) Предметные

1. Высказывать свое предположение (версию), работать по плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
2. Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую.
5. Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

4) Воспитательный компонент

Воспитательный компонент включает в себя следующие аспекты: Гражданское воспитание: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; Патриотическое воспитание, основанное на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России. Духовно-нравственное воспитание: уважение духовно-нравственной культуры своей семьи, своего народа, семейные ценности, осознание ценности каждой человеческой жизни; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание: осознание ценности труда в жизни человека; Экологическое воспитание -понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду; Ценности научного познания: выражение познавательного интереса и проявление активности, любознательности, самостоятельности в познании.

2. Тематическое планирование 11- й класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1	Введение. Сходства и различия между людьми	1	Беседа, обсуждение, презентация	https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objec

				ts/10646328?menuReferrer=catalogue
2	Как выбрать профессию? Что влияет на выбор профессии? Анкета «Мой профессиональный выбор»	1	Беседа, анализ проблемных ситуаций	
3	Самооценка и уровень притязаний. Определение самооценки	1	Диагностика	
4	Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	1	Диагностика	
5	Стресс и тревожность	1	Диагностика, беседа, анализ проблемных ситуаций	
6	Определение типа мышления	1	Диагностика	https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_task/10745524
7	«Я – концепция или «теория самого себя»	1	Беседа,	https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_task/10646328
8	Классификация профессий. Многообразие мира профессий	1	Беседа, круглый стол	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4899/main/161557/
9	Определение типа будущей профессии	1	Диагностика	https://proforienta.tsia.ru/career-guidance/kak-vybrat-professiyu/
10	Определение профессиональных предпочтений	1	Беседа, самостоятельная работа	
11	Профессия, специальность, должность	1	Беседа, анализ, презентация	
12	Интересы и склонности в выборе профессии	1	Беседа, обсуждение	

13	Игровые упражнения «Многообразие мира профессий»	1	Игра, работа в группах	
14	Определение организаторских и коммуникативных способностей	1	Диагностика	
15	Профессия и здоровье	1	Беседа, анализ проблемных ситуаций	
16	Мотивы и потребности	1	Беседа, просмотр видеофайла	
17	Ошибки в выборе профессии	1	Беседа, анализ проблемных ситуаций	https://proforienta.tsia.ru/career-guidance/tipichnye-oshibki-vybora-professii/
18	Современный рынок труда	1	Беседа, анализ проблемных ситуаций	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5982/main/170873/
19	Пути получения профессии	1	Беседа, дискуссия	https://cashgain.ru/samye-vostrebovannye-i-vysokooplachivayemye-professii-v-rossii-spisok-list.html
20	Как подготовиться к собеседованию с потенциальным работодателем?	2	Беседа, анализ проблемных ситуаций	
21	Самообразование и его значение в профессиональном самоопределении	2	Беседа, работа в группах	
22	Навыки самопрезентации	2	Беседа, тренинг	
23	Практическая работа по написанию резюме	1	Беседа, практикум	https://резюме-образец.рф/188-primer-rezjume-studenta-na-praktiku.html
24	Рынок образовательных услуг	1	Беседа, анализ	http://www.fpo.ru/psyslu/organizacii.html

25	Виды и формы получения профессионального образования	1	Беседа, анализ	http://edu.rin.ru/html/775.html
26	Выбор места учебы. Подготовка к экзаменам	1	Беседа, тренинг	https://propostuplenie.ru/article/kak-postupit-v-vuz-posle-kolledzha/
27	Куда пойти учиться?	1	Беседа, игра	https://propostuplenie.ru/article/cheklist-dlja-9-10-i-11-klassov-proforientacija-dlja-starsheklassnikov-vybor-vuza-i-netolko/
28	Изучение рынка труда и профессий: конъюнктура труда и профессий Новосибирской области.	2	Беседа, деловая игра	https://mtsr.nso.ru/page/6531
29	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1		
30	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1		
31		34		

3. Список литературы:

1. Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. - СПб, 2008.
2. Безус Ж.Н., Жукова Ю.П., Кузнецова И.В., Радченко В.В., Совина К.В., Холодилова Ю.К. Путь к профессии: основы активной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. - Ярославль: Центр «Ресурс», 2003. 152 с.
3. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. - СанктПетербург: Речь, 2006. – 236 с.
4. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее...Тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов. - М.: Генезис, 2012.
5. Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - СПб, 2006.
6. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. - Москва: Просвещение, 2007. – 95 с.

7. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Учебное пособие. - Академический проект Фонд «Мир», 2006.
8. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. - МПСИ, 2008.
9. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям: Педагогика и психология, Соц. педагогика, Педагогика. - М.: Academia, 2004. – 301 с.
10. Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие — Спб: Речь, 2013.
11. Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию: методики, тесты, рекомендации. – Донецк.- 2006. – 800 с.
12. Минюрова С. Психология саморазвития человека в профессии. - Москва, 2008.
13. Мучински П. Психология, профессия, карьера. - Спб, 2004.
14. Павлова Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости. - Москва: Сфера, 2006. - 118 с.
15. Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кашеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. Ярославль: Центр «Ресурс», 2004. 120 с