**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №3»**

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе

основного общего образования

**Рабочая программа**

**по элективному курсу**

 **«Психология и выбор профессий»**

**для 9-х классов**

**г. Абдулино**

****

**Планируемые образовательные результаты освоения предмета обучающимися.**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) 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;

2) 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;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

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;

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

**Предметные результаты.**

1. формирование мировоззренческой, ценностно-смысловой сферы обучающихся, личностных основ российской гражданской идентичности, социальной ответственности, правового самосознания, поликультурности, толерантности, приверженности ценностям, закрепленным в Конституции Российской Федерации;
2. понимание основных принципов жизни общества, роли окружающей среды как важного фактора формирования качеств личности, ее социализации;
3. владение экологическим мышлением, обеспечивающим понимание взаимосвязи между природными, социальными, экономическими и политическими явлениями, их влияния на качество жизни человека и качество окружающей его среды;
4. осознание своей роли в целостном, многообразном и быстро изменяющемся глобальном мире;
5. приобретение теоретических знаний и опыта их применения для адекватной ориентации в окружающем мире, выработки способов адаптации в нем, формирования собственной активной позиции в общественной жизни при решении задач в области социальных отношений.
6. формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Выпускник научится:**

- проводить самодиагностику личностных качеств;

- управлять своим поведением и развивать активную позицию в выборе профиля обучения и дальнейшего профессионального самоопределения;

- проявлять чувство ответственности и уверенности в себе в ситуациях выбора.

**Выпускник получит возможность:**

- узнать психологические особенности, способности и возможности своей личности;

 -получить информацию о возможных путях продолжения образования;

-узнать востребованность различных видов профессионального труда в регионе.

**Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях**

**Самооценка и уровень притязаний**.

 Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

*Диагностические процедуры.* Самооценка индивидуальных качеств по методике «Кто я?», «Какой я?»

**Темперамент и профессия. Определение темперамента**

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

*Практическая работа*. Работа со «словарем профессий».

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

**Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.**

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

*Практическая работа*. Самоанализ эмоциональных состояний.

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

**Стресс и тревожность.**

Стресс и тревожность. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой уровнем притязаний. Пессимист и оптимист.

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

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

**Определение типа мышления.**

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

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение ведущего типа мышления».

**Внимание и память.**

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания. Память. Основные функции памяти. Продуктивность памяти. Типы памяти: слуховая, зрительная, эмоциональная и логическая. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Упражнения «Двойной счет», «Муха».

*Диагностические процедуры.* Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректурная проба».

**Уровень внутренней свободы.**

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. Определение уровня внутренней свободы.

*Практическая работа*. Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры*. Методика «Уровень внутренней свободы»

**Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»**

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлений о себе.

*Практическая работа.* Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет».

**Раздел 2. Что я знаю о профессиях.**

**Классификация профессий. Признаки профессий.**

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».

**Определение типа будущей профессии**

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Игра «Аукцион». Работа со «Словарем профессий».

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

**Профессия, специальность, должность. Формула профессии.**

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

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

**Интересы и склонности в выборе профессии.**

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

*Диагностические процедуры.* Определение своих интересов с помощью модификации методики «Карта интересов» А.Голомштака.

**Определение профессионального типа личности**.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности. Приспособленность различных типов личности профессиональным областям. *Практическая работа.* Анализ профессионального типа личности. Работа со «Словарем профессий».

*Диагностические процедуры .*Определение профессионального типа личности по методике Дж. Голланда.

**Профессионально важные качества личности.**

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».

**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.

*Практическая работа.* Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности*.*

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

**Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»**

Модель будущей профессии. Самоанализ.

*Практическая работа.* Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья.

**Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность.**

 **Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности**.

Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение технических способностей»

**Способности к интеллектуальным видам деятельности.**

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

*Практическая работа.* Работа со «Словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Определение уровня умственного развития «Тест умственного развития».

**Способности к профессиям социального типа**.

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

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Ролевая игра «Конфликт».

*Диагностические процедуры.* Определение особенностей поведения в конфликтных ситуациях с помощью теста Томаса.

**Способности к офисным видам деятельности.**

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.

*Диагностические процедуры.* Методика «Интеллектуальная лабильность».

**Способности к предпринимательской деятельности.**

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

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры.* Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

**Эстетические способности.**

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

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры.* Методика «Мыслитель или художник»

**Уровни профессиональной пригодности.**

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии; профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности. Призвание – высший уровень профессиональной пригодности. Классификация людей (отношение человека к труду).

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры.* Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму)

**Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»**

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

*Практическая работа.* Самоанализ «Мои способности»

 **Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.**

**Мотивы и потребности**.

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

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

*Диагностические процедуры.*Определение мотивации с помощью методики Е. Головахи.

**Ошибки в выборе профессии**.

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

*Практическая работа.* Анализ возможных причин выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий. Игра «Оптимисты и скептики».

**Современный рынок труда.**

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение (контракт). Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

*Практическая работа.* Анализ современного рынока труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений).

**Пути получения профессии.**

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Высшее образование. Государственный образовательный стандарт РФ (две системы высшего профессионального образования). Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения и экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

*Практическая работа.* Определение профессионального выбора с помощью Матрицы

**Навыки самопрезентации.**

Структура «Образа-Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя,умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешнее проявление. Важные моменты самопрезентации. Внешний вид, грамотная речь. Резюме.

*Практическая работа.* Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Анкета кандидата на должность».

**Стратегия выбора профессии.**

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.* Составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

**Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»**

 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 сторон качеств личности.

 **Защита проекта «Моя будущая профессия»**

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия» в форме устных выступлений.

**Тематическое планирование учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Количество часов** |
|
| 1 | Что я знаю о своих возможностях | 8 |
| 2 | Что я знаю о профессиях | 8 |
| 3 | Способности и профессиональная пригодность | 8 |
| 4 | Планирование профессиональной карьеры | 7 |
| 5 | Защита проекта «Моя будущая профессия» | 3 |