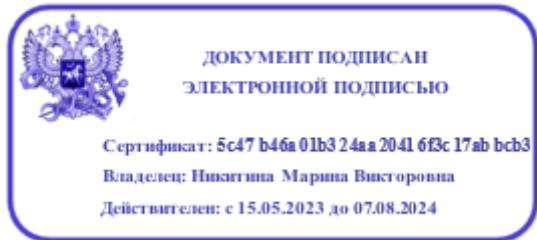


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки УР
Муниципальное образование «Город Ижевск» в лице Администрации
города Ижевска
МАОУ "Гимназия № 56"



РАССМОТРЕНО
Руководитель НМО

Меметова А.А.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель СОК

Никитина Н.В.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Никитина М.В.
Приказ № 460 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса «Психология личностного и профессионального
самоопределения»**
для обучающихся 11 (гуманитарного профиля) класса

Разработчик: Никитина Наталья
Вячеславовна, педагог-психолог

Ижевск 2023г.

Пояснительная записка

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень сложности программы: базовый.

Самоопределение — это процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы. Результатом самоопределения является осознание своих целей, жизненных планов, общественных требований и их сопоставление.

Большое развитие получило это определение в работах С.Л. Рубинштейна. Он раскрывает идею активности субъекта самоопределения. Для Рубинштейна самоопределение заключается в самодетерминации, то есть собственной активности субъекта, так как человек сам сознательно определяет свое отношение к миру, в котором существует. Личностное самоопределение является нахождением уникального образа «Я», постоянным развитием этого образа и его утверждением среди окружающих.

Многообразие и сложность процесса самоопределения приводит к тому, что выделяют различные виды самоопределения. В основном, выделяют три вида: жизненное, профессиональное и личностное. Жизненное самоопределение выражается в выборе и реализации социальных ролей, жизненного стиля и образа жизни, а личностное — в нахождении индивидуальности собственного Я и его утверждении среди окружающих. Профессиональное самоопределение — это самостоятельное, осознанное и добровольное построение, корректировка и реализация профессиональных перспектив.

Жизненное поле личности — это «совокупность индивидуальных ценностей и смыслов и пространства реального действия — актуального и потенциального, охватывающего прошлое, настоящее и будущее». Иными словами, в этом поле представлены личностные смыслы и три временные категории. Психологическое прошлое содержит в себе опыт, психологическое настоящее — возможности для самоопределения, а психологическое будущее — проект, идеальное видение себя, которое мотивирует и придает ценность психологическому настоящему. В этой концепции самоопределение рассматривается как самостоятельное выстраивание человеком своего жизненного поля. Переход от подросткового возраста к юношескому является основным для возникновения психологического процесса личностного самоопределения. Основные характеристики включают в себя:

1. Потребность в личностном самоопределении является потребностью в формировании смысловой системы, которая отражает представления о себе и о мире;
2. Личностное самоопределение направлено в будущее;
3. Личностное самоопределение в большей мере связано с выбором профессии, но не сводится к нему. Л. И. Божович отмечает «двуплановость» личностного самоопределения, которая заключается

в том, что, с одной стороны, является определением будущей профессии и планированием дальнейшей жизни, а с другой — поисками смысла своего существования.

Процесс самоопределения в подростковом возрасте протекает в ценностно-смысловой сфере и требует определение своих ценностей и смысла своего существования и в активно-деятельностной сфере и требует планирования своих действий и включенности в социальную жизнь.

Отличительные особенности программы: данная программа включает в себя работу в группе в форме социально-психологических занятий. Помимо этого, в программу включены консультации с психологом в рамках определения личностных предпочтений в профессии.

Категория учащихся: обучающиеся 10-11 классов.

Объём программы (количество часов): 34 часа

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы: помочь подросткам подготовиться к меняющимся условиям, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах, способствовать жизненному, профессиональному и личностному самоопределению.

Задачи:

Обучающие:

- Дать представление о жизненном, профессиональном и личностном самоопределении;
- Дать представление о способах самонаблюдения, саморегуляции
- Умение прогнозировать, планировать свою деятельность, оценивать ее содержание, результаты с позиции целесообразности и результативности, гуманного отношения к окружающему миру.

Развивающие:

- Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Способствовать профессиональному и личностному самоопределению
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Развивать социально-профессиональную мобильность.
- Сформировать навыки самостоятельной работы с различными источниками информации;

Воспитательные:

- Воспитывать культуру общения, терпение и ответственность, гуманизм, инициативность, активность, деловитость, самостоятельность, смелость в принятии решений, предприимчивость, патриотизм;

- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
- Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.

Предполагаемые результаты реализации программы

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- Понятия профессия, специальность, профессиограмма, психограмма; профессиональные, интересы, склонности и способности: ценностные ориентации; профессиональная проба, профессиональная мобильность;
- правила деловой этики, приемы проявления этики деловых отношений в различных экономических ситуациях;

Обучающиеся должны уметь:

- выявлять классификационные признаки профессиональной деятельности;
- анализировать выбираемую профессию с точки зрения адекватности для себя;
- грамотно вести себя в различных ситуациях, анализировать свой коммуникативный потенциал, осуществлять коммуникативный контроль;
- использовать знания деловой этики в практической деятельности,
- работать с различными источниками информации. Формировать портфолио, оформлять исследовательскую работу, составлять презентацию, представлять результаты своей работы;
- применять коммуникативные навыки.

Личностные результаты

- формирование коммуникативной компетенции;
- осознание возможностей самореализации;
- профессиональное и жизненное самоопределение.

Метапредметные результаты

- развитие коммуникативной компетенции;
- целеполагание, целевыполнение, планирование;
- умения осуществлять самонаблюдение, самооценку.

Содержание курса по практическим и прикладным задачам

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Особенности профессионального и личностного самоопределения	1	1	0	Опрос

2.	Раздел 2. Учимся делать выбор	12	10	2	Анкета
3.	Раздел 3. Учимся управлять собой	6	5	1	Диагностика
4.	Раздел 4. Учимся ставить цели	5	4	1	Опрос
5.	Раздел 5. Особенности профессионального выбора	10	7	3	ЛПП

Содержание учебного плана

Раздел 1. Особенности профессионального и личностного самоопределения

Особенности профессионального и личностного самоопределения.
Повторение изученного материала в 10 классе

Раздел 2. Учимся делать выбор

Особенности осознанного выбора. Мой выбор - моя ответственность.
Принятие и планирование достижения цели. Мой портрет, мои ценности.
Выбор сфер жизни. Моё будущее - успех или счастье.
Путь в будущее. В поисках смысла. Мой план развития себя. Как вдохновить себя на подвиги. *Практическое занятие:*
Деловая игра «Взгляд на будущее», деловая игра «Сова или обезьяна».

Раздел 3. Учимся управлять собой

Управление своим вниманием. Культура общения. Этикет. Телесные и эмоциональные состояния. Эмоциональный мир личности. Способы регуляции своего состояния. Человек в стрессовой ситуации.
Интеллигентность. Творчество, как высший уровень самореализации человека
Духовная культура человека. Культура самосовершенствования человека. Влияние мозга на эмоциональное состояние. Факторы жизнестойкости.
Практическое занятие: Способы регуляции своего состояния.

Раздел 4. Учимся ставить цели

Постановка целей на будущее. Выбор жизненных целей. Ценности и цели. Ближние и дальние перспективы. Роль целеполагания в жизненных достижениях человека. Мотивы выбора процессии. Многообразие форм тайм-менеджмента. Цели и этапы управления временем

Практическое занятие: Постановка целей на будущее.

Раздел 5. Особенности профессионального выбора

Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Рынок труда, его функции, структура, особенности. Внутренний и внешний рынок. Субъективные и объективные факторы, влияющие на успешность адаптации к современному рынку труда. Конкуренция. Кадровое планирование. Занятость населения. Безработица. Перспективы изменения мира профессий в современных условиях. Карьера. Критерии профессиональной компетентности. *Практическое занятие:*

Деловая игра "Биржа труда". Личный профессиональный план. Анализ личного профессионального пути

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- техники и приёмы саморегуляции.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

Улучшатся навыки общения подростков друг с другом, они станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации данной программы требуются следующие ресурсы:

- Класс, оснащённый компьютером со стабильным выходом в интернет и доступом к локальной сети;
- Маркерная доска;
- Колонки;
- Стенд для оформления и кнопки;

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходим педагог-психолог, разбирающийся и/или имеющий опыт работы в данном направлении.

Календарно-тематическое планирование, 11 класс

№ урока	Содержание раздела	Содержание темы урока	Количество часов	Формы контроля
1	Раздел 1. Особенности профессионального и личностного самоопределения	Особенности профессионального и личностного самоопределения. Повторение изученного материала в 10 классе	1	Работа на уроке
2	Раздел 2. Учимся делать выбор	Особенности осознанного выбора	1	Работа на уроке
3		Мой выбор - моя ответственность	1	Работа на уроке
4		Мой портрет, мои ценности	1	Работа на уроке
5		Выбор сфер жизни	1	Работа на уроке
6		Деловая игра "Взгляд на будущее"	1	Работа на уроке

7		Моё будущее - успех или счастье	1	Работа на уроке
8		Путь в будущее	1	Работа на уроке
9		Деловая игра "Сова или обезьяна"	1	Работа на уроке
10		В поисках смысла	1	Работа на уроке
11		Мой план развития себя	1	Работа на уроке
12		Мой план развития себя	1	Работа на уроке
13		Как вдохновить себя на подвиги	1	Работа на уроке
14	Раздел 3. Учимся управлять собой	Управление своим вниманием	1	Работа на уроке
15		Телесные и эмоциональные состояния	1	Работа на уроке
16		Человек в стрессовой ситуации	1	Работа на уроке
17		Способы регуляции своего состояния	1	Работа на уроке
18		Влияние мозга на эмоциональное состояние	1	Работа на уроке
19		Факторы жизнестойкости	1	Работа на уроке
20	Раздел 4. Учимся ставить цели	Постановка целей на будущее	1	Работа на уроке
21		Роль целеполагания в жизненных достижениях человека	1	Работа на уроке
22		Мотивы выбора профессии	1	Работа на уроке
23		Многообразие форм тайм-менеджмента	1	Работа на уроке
24		Цели и этапы управления временем	1	Работа на уроке

25	Раздел 5. Особенности профессионального выбора	Современный рынок труда	1	Работа на уроке
26		Структура, функции рынка труда	1	Работа на уроке
27		Конкуренция	1	Работа на уроке
28		Кадровое планирование	1	Работа на уроке
29		Занятость населения. Безработица	1	Работа на уроке
30		Перспективы изменения мира профессий в современных условиях	1	Работа на уроке
31		Карьера. Критерии профессиональной компетентности	1	Работа на уроке
32		Деловая игра "Биржа труда"	1	Работа на уроке
33		Личный профессиональный план	1	Работа на уроке
34		Анализ личного профессионального пути	1	Работа на уроке
		Итого:	34	
			часа	

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

1. Аркадьев А.А. Тесты по профориентации для учащихся / А.А. Аркадьев. - М.: Современная школа, 2008. - 272 с.
2. Волков Б.С. Основы профессиональной ориентации / Б.С. Волков. - М.: Академический проект, 2007. - 333 с.
3. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - СПб.: Питер, 2009.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. Учебное пособие. / Э.Ф. Зеер, О.А. Рудей - М.: МПСИ, МОДЭК, 2008. - 256 с.
5. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М.: Просвещение, 1990.
6. Чистякова С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников.
7. Методическое пособие для профильной и профессиональной ориентации и

профильного обучения школьников. - М.: Академия, 2007. - 136 с.

8. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. №273-ФЗ.

9. Федеральный государственный стандарт по организации профессиональной ориентации граждан в целях выбора сферы деятельности (профессии) трудоустройства, прохождения профессионального обучения и получения дополнительного профессионального образования (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 23.08.2013 №380-н).