

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Афонинская  
средняя школа имени Героя Советского Союза Талалушкина Н.С.»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 29.08.2016)

Утверждена  
приказом от 05.09.2016 № 225

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

факультативного курса по психологии

**«ШАГИ В БУДУЩЕЕ»**

среднее общее образование

10 класс

**Составитель**  
Рязапова Елена Викторовна, педагог-психолог

2016 год

## 1. Пояснительная записка

Основная задача старшей ступени обучения состоит в том, чтобы обеспечить завершение школьниками общего полного среднего образования, подготовить их к жизни и труду в современном обществе, способствовать их социализации и социальной адаптации в условиях постоянно меняющегося мира, помочь старшеклассникам в самоопределении, выборе дальнейшего жизненного пути в соответствии с их склонностями, возможностями и способностями, стимулировать выпускников к продолжению образования. Однако, по данным Центра социально-профессионального самоопределения молодежи ИОСО РАО, готовность к ситуациям самоопределения оказывается недостаточной даже у обучающихся 10-11-го класса. У многих школьников выбор является случайным, носит романтический характер, не вполне соотносится с реальными способностями и возможностями. Школьная программа не дает детям полноты знаний о человеке, его способностях, и, следовательно, не учит выбору профессии и соответствующего образования. Недостаточны знания выпускников о рынке труда и востребованных профессиях, о тех способах образования, которыми их можно получить. Школьники не владеют знаниями, необходимыми для выстраивания реалистичных жизненных планов. У них нет целостной научной картины окружающего социального мира, знания о нем недостаточны и примитивны. У многих обучающихся не сформирована потребность в своем дальнейшем саморазвитии, нет устойчивой мотивации на приложение усилий для получения качественного профессионального образования. Все это определяет необходимость определять особое внимание ситуации выбора школьниками профессионального и жизненного пути. В связи с этим элективный курс «Шаги в будущее» является сегодня актуальным и востребованным, поскольку направлен на решение большинства перечисленных проблем.

**Цель курса** – повышение у обучающихся уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

### **Задачи:**

1. Повысить информационную готовность к зрелому выбору, что включает в себя информированность:
  - о возможных способах получения желаемого образования после школы;
  - об усилиях, которые потребуется приложить для его получения;
  - о наличии собственной практической готовности и способностей для получения избранного образования;
  - о профессиях, которыми можно овладеть благодаря получаемому образованию;
  - о возможности реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность.
2. Повысить мотивационно-ценностную готовность к зрелому выбору, что включает:

- сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
  - наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.
3. Повысить практическую готовность, предполагающую:
- умение учитывать свои возможности при выборе профессии;
  - умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

### *Литература:*

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. –СПб.: Питер, 2003, 272 с.
2. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9-ых классов общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2005
3. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 3. –М.: Просвещение, 1994
4. Пакет психодиагностических методик /под ред. В.Г Асеева. –И.: ИГПИ, 199
5. Профильное обучение в условиях модернизации. –М., 2004. –358 с.
6. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. – М.: «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «Модэк», 1997, 56 с.
7. Пьянкова Н.И. Проектирование и экспертиза учебных курсов по выбору учащихся. –М.: АПК и ПРО, 2004. – 22 с.
8. Рай Лесли. Развитие навыков эффективного общения. –СПб.: Питер, 2002, 288 с.
9. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. –М.: Генезис, 2002.
10. Социальная психология и этика делового общения: Учеб. пособие для вузов/Под общей ред. В.Н. Лавриненко. –М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1995, 160 с.
11. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. –М.: ВЛАДОС, 2001.
12. Я, ты, мы в зеркале познания (сборник методик) /Сост. С.Ф. Спичак. –М.: «Институт практической психологии», Воронеж: «НПО «МОДЭК», 1995

### *Сроки реализации программы, участники:*

Программа рассчитана на подростков 15-17 лет и включает в себя 34 занятия (один год обучения). Занятия проводятся 1 раза в неделю в рамках факультативного курса продолжительностью 40 минут.

## 2. Основное содержание

### Характеристика основных этапов работы:

Курс состоит из трех блоков:

1. Информационный блок (1-10 занятие).
2. Диагностический блок (11-19 занятие).
3. Практический блок (20-34 занятие).

### Содержание тем:

#### Информационный блок

*Цель:* расширить представление учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.

#### *Задачи:*

1. Познакомить учащихся с понятиями «успешность», «профессиональный выбор», «профессиограмма», «ценностные установки», «зрелый выбор».
2. Дать старшеклассникам информацию о секретах и правилах выбора профессии, о схеме описания и анализа профессий, о типичных ошибках при выборе профессий.
3. Познакомить учащихся со схемой осуществления коммуникации, с понятиями «деловое общение», «коммуникативный барьер».
4. Показать выпускникам наиболее эффективные способы предъявления себя на рынке труда.

#### *Тема 1. Формула успеха. Кто такие успешные люди (1 час).*

Успешность с точки зрения Р Бендлера (НЛП: «принцы» и «лягушки»), Э. Берна (Трансактный анализ: «Я – ОК»). Успешный человек в современном обществе. Формула успеха: хочу – могу – надо.

#### *Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии (1 час).*

Составляющие зрелого выбор: информационная, мотивационно-ценностная и практическая готовность. Профессиональный план – программа профессионального самовоспитания. Ошибки при выборе профессии: незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессии. Пути получения профессии.

#### *Тема 3. Профессиограмма и анализ профессий (2 часа).*

Анализ профессии. Профессиограмма – характеристика профессии, в которой описаны ее способности, содержание и характер труда. Профессиограммы профессий «юрист», «менеджер» и других (по выбору учащихся). Формула профессии – последовательность букв, соответствующая описанию профессий. Самостоятельная работа.

*Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе (2 часа).*

Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии. Две поведенческие стратегии – мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру. Групповая дискуссия на одну из тем:

- *Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.*

- *Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценностями других.*

- *Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.*

- *Стабильность и изменчивость структуры ценностей.*

*Тема 5. Человек на рынке труда (2 часа).*

Групповая дискуссия на тему «За что люди получают зарплату». Основные принципы формирования рынка труда. Как получить информацию о вакансиях. Как составить резюме. Собеседование работодателем: подводные камни.

*Тема 6. Среди людей (2 часа).*

Общение и его роль в жизни человека. Схема осуществления коммуникации. Деловое общение. Барьеры на пути коммуникации. Методы и средства эффективного общения. Умение слушать – один из методов эффективного общения.

#### Диагностический блок

*Цель:* оказание помощи учащимся в профессиональном и личностном самоопределении через диагностику и самодиагностику.

*Задачи:*

1. изучить эмоционально-личностной сферы учащихся;
2. изучить способностей учащихся;
3. изучить профессиональных предпочтений и склонностей учащихся;
4. обучить учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные

*Тема 5. Эмоционально-личностная сфера (3 часа).*

Методика «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

Методика «Определение сформированности ценностных ориентаций» Б.С. Круглов.

Методика «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»

Методика «Шесть рек» Леонгард

«Методика исследования самоотношения» Р.С. Пантелеев

Методика «Формула темперамента» Белов

*Тема 6. Способности (2 часа).*

Методика «Краткий отборочный тест» Бузин.

Методика на определение ведущей модальности.

Методика «Призвание».

Анкета «Как распознать одаренность» Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч

*Тема 7. Профессиональные интересы и склонности (2 часа).*

Методика «Анкета интересов – 120»

Методика «Определение предпочитаемого типа профессии» Е.А. Климов

Методика «Определения типа профессии» Е.А. Климов

*Тема 8. Работа с результатами диагностики (2 часа).*

Работа с Картой диагностики. Выстраивание профессионально-личностного профиля.

Практический блок

*Цель:* научить учащихся применять результаты самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

*Задачи:*

1. научить учащихся составлять алгоритмы по:

- анализу своих сильных и слабых сторон;
- принятию решений;
- самоанализу и способу определения целей;

2. научить учащихся навыкам планирования своего жизненного и профессионального пути

3. стимулировать у старшеклассников личную ответственность за использование результатов самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

*Тема 11. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (3 часа).*

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Деловая игра «Торг»

Упражнение «Совместное рисование»

Упражнение «Окно Иогари»

Сюжетно-ролевая игра «Устраиваемся на работу»

Упражнение «Ассоциация с цветом»

Упражнение «Мои способности»

Упражнение «Скажи мне, кто твой друг»

Упражнение «Объявление в газету»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

*Тема 12. Развитие умения делать выбор и принимать решения (3 часа).*

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Сюжетно-ролевая игра «Корова»

Упражнение «Рисунок настроения»

Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения»  
Упражнение «Строительство своей жизни»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»  
Упражнение «Дорога в горы»  
Упражнение «Плюс, минус, интересно»  
Упражнение «Мое настроение»

*Тема 13. Развитие навыков эффективного общения (3 часа).*

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Общение – это...»  
Упражнение «Очередь»  
Упражнение «За стеклом»  
Упражнение «Невербальный подарок»  
Упражнение «Интонация»  
Упражнение «Интервью»  
Упражнение «Карусель»  
Упражнение «Я тебя понимаю»  
Упражнение «Найди свою пару»  
Упражнение «Свободный микрофон»  
Упражнение «Вдвоем»  
Анкета «Какой Я в общении»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

*Тема 14. Десять шагов уверенности в себе (2 час).*

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Как выпустить «лишний пар»»  
Упражнение «Как сдавать экзамены»  
Дыхательно-координационное упражнение «Монетка»  
Упражнение «Круг уверенности»  
Упражнение «Свеча»  
Упражнение «Никто не знает, что я...»  
Упражнение «Рекламный ролик»  
Упражнение «Горячий стул»  
Упражнение «Десять шагов уверенности в себе»  
Упражнение «Растопи узоры на стекле»  
Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

*Тема 15. Планирование профессионального пути (3 часа).*

Упражнение «Я чувствую сейчас...»  
Упражнение «Мои цели»  
Упражнение «Лестница»  
Проективный рисунок «Я через 10 лет»  
Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь»

Упражнение «Спящий город»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «5 шагов»

Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

*Тема 16. На пороге новой жизни (1 час).*

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Без маски»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»»

### ***Методы и техники, используемые в программе:***

1. Лекция
2. Беседа
3. Обращение к личному опыту обучающихся
4. Тестирование, анкетирование
5. Самодиагностика
6. Ситуативно-ролевые, деловые и развивающие игры

### ***Способы проверки результатов освоения программы:***

Осуществление контроля в рамках реализации элективного курса ожидается через ряд мероприятий:

1. Самостоятельные работы.
2. Зачеты по пройденным темам в различных формах (рефераты, презентации, творческие проекты и т.д.)
3. Диагностика обучающихся по следующим методикам:
  - изучение направленности личности (методика В. Смекала, М. Кучера);
  - методика «Готовность к саморазвитию»;
  - анкета «Оцени себя сам»;
  - анкета для классного руководителя.

Диагностическая работа проводится на вводном и итоговом занятиях.

### ***Методическое обеспечение:***

Для успешной реализации программы «Шаги в будущее» не требуется специально организованных условий: занятие проводится с целым классом, работа проходит за партами. В классе должна быть классная доска, магнитофон, интерактивная доска, иллюстрации и наглядные пособия, ковровое покрытие.



### **3. Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения программы «Шаги в будущее» ученик должен достичь следующих предметных результатов:

#### ***знать/понимать:***

- различные методы самопознания, саморазвития;
- значение профессионального самоопределения;
- требования к составлению профессионального плана;
- правила выбора профессии; понятия профессия и профессиональная деятельность;
- об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда;
- понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях;
- значение творческого потенциала человека, профессиональной карьеры;
- главные принципы и алгоритмы выбора профессии.

#### ***уметь:***

- полученные знания применять в обучении, в профессиональном становлении и в самосовершенствовании;
- грамотно и разумно использовать источники информации и психофизиологические ресурсы своей личности;
- ставить жизненные цели, позволяющие на основе анализа ситуации неопределенности или неопределенной ситуации предположить наиболее вероятные варианты исхода ситуации и наиболее эффективные способы действия;
- анализировать объекты нематериальной и материальной культуры, выделять существенные и несущественные признаки объекта, строить модели объекта и фиксировать их в знаковой форме.
- контролировать свои действия в соответствии с заданным алгоритмом или ориентируясь на ключевые индикаторы, характеризующие результативность производимых действий;
- оценивать ситуацию, выбирать эффективные стратегии поведения в ситуации – выбирать адекватно ситуации способы осуществления преобразующей деятельности для получения наилучших результатов;
- определять, каких инструментальных средств или способов деятельности не хватает для решения поставленной перед собой задачи и проектировать собственную образовательную траекторию, позволяющую овладеть недостающими способами деятельности или инструментальными средствами.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Информационный блок</b>		<b>10</b>	
1.	Формула успеха. Кто такие успешные люди.	1	
2.	Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	1	
3-4.	Профессиограмма и анализ профессий.	2	
5-6.	Роль мотивов и жизненных ценностей в профессиональном выборе.	2	
7-8.	Человек на рынке труда.	2	
9-10.	Среди людей.	2	
<b>Диагностический блок</b>		<b>9</b>	
11-13.	Эмоционально-личностная сфера.	3	
14-15.	Способности.	2	

16-17.	Профессиональные интересы и склонности.	2	
18-19.	Работа с результатами диагностики.	2	
	<b>Практический блок</b>	<b>15</b>	
20-22.	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	3	
23-25.	Развитие умения делать выбор и принимать решения.	3	
26-28.	Развитие навыков эффективного общения.	3	
29-30.	Десять шагов уверенности в себе.	2	
31-33.	Планирование профессионального пути.	3	
34.	На пороге новой жизни.	1	