

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



**РАССМОТРЕНО**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Руководитель НМО**

**Руководитель СОК**

**Директор**

Меметова А.А.

Никитина Н.В

Никитина М.В.

Протокол № 1 от «29» 08  
2023 г.

Протокол № 1 от «29» 08  
2023 г.

Приказ № 460 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Психология личностного и профессионального  
самоопределения»**

для обучающихся 10 (гуманитарного профиля) класса

Разработчик: Никитина Наталья  
Вячеславовна,  
педагог-психолог

**Ижевск 2023**

### *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 – обучающиеся 10-11 класса. 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 адаптироваться 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.

### **Планируемые результаты освоения программы курса**

#### *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. Что такое профессиональное самоопределение и личностное развитие	1	1	0	опрос
2.	Раздел 2. Особенности профессионального выбора	12	10	2	Диагностика
3.	Раздел 3. Самопознание	11	9	2	Диагностика
4.	Раздел 4. Человек среди людей	4	4	0	опрос
5.	Раздел 5. Учимся ставить цели	6	4	2	Презентация

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Что такое профессиональное самоопределение и личностное развитие**

Введение в тему. Что такое профессиональное самоопределение и личностное развитие

#### **Раздел 2. Особенности профессионального выбора**

Многообразие мира профессий. Понятие профессии. Разнообразие профессий их классификация. Типология (человек -живая природа, человек - техника, человек - знаковая система, человек - человек, человек-художественный образ). Склонности и интересы в профессиональном выборе. «Секреты» выбора профессии. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Потребности и мотивы как условие активности личности, виды мотивов. Социальные проблемы труда  
Содержание и характер труда. Процесс и условия труда. Специфика Вузов по гуманитарному профилю. Классификация профессий Система профессионального образования, уровни образования, формы образования. Образовательные стандарты. Типы учебных заведений, условия приема и обучение. Построение профессионально-образовательного маршрута  
Способы принятия решения. Типичные ошибки школьников при выборе профессии. Профессиограмма Здоровье и выбор профессии.

*Практическое занятие:* Путь в будущее, настольная деловая игра. Условия планирования профессионального будущего. Социально-психологический портрет современного профессионала

### **Раздел 3. Самопознание**

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ Я. Самопрезентация. Правила формирования впечатления. Самоподача, влияние на воспринимаемый образ. Построение и предъявление позитивного образа себя. Мои ценности. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности. Возможности личности в профессиональной деятельности. Описание и характер трудовой деятельности. Требования к трудовой деятельности. Возможности личности в профессиональной деятельности. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Характер, отношение к деятельности. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности.

*Практическое занятие:* Палитра эмоций, настольная деловая игра.

### **Раздел 4. Человек среди людей**

Я и другие. Что я думаю о других. Общение в профессиональной карьере. Общие понятия. Психологические закономерности, структурный анализ общения. Способы эффективного общения. Вербальный и невербальный язык общения. Особенности приема и передачи информации. Техники активного слушания. Стратегии поведения в конфликте. Диалог. Стили делового общения. Анализ ролевого поведения. Управление конфликтом. Классификация конфликтов. Причины возникновения. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Эффективное реагирование в конфликтных отношениях. Профилактика конфликтных отношений в коллективе.

### **Раздел 5. Учимся ставить цели**

Мечтать или не мечтать? Путь к мечте. Смысл жизни. Человек и его судьба. Философско-нравственное осмысление жизни. Шаг в будущее  
Резюме: навыки самопрезентации. Технология поиска работы Пути поиска информации о трудоустройстве. Правильное комплектование пакета документов. Автобиография, резюме. Телефонный путь поиска работы. Собеседование, факторы, влияющие на его успешность. Конкурсный отбор.  
*Практическое занятие:* Моя будущая профессия, презентация

## **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, ролевые и др.);
- психогимнастика;
- техники и приёмы саморегуляции

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

### **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, 10 класс**

<b>№ урока</b>	<b>№ урока</b>	<b>Содержание (разделы, темы)</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Раздел 1. Что такое профессиональное самоопределение и личностное развитие	Введение в тему. Что такое профессиональное самоопределение и личностное развитие	1	Работа на уроке
2	Раздел 2. Особенности профессионального выбора	Многообразие мира профессий	1	Работа на уроке
3		«Секреты» выбора профессии	1	Работа на уроке
4		Социальные проблемы труда	1	Работа на уроке
5		Содержание и характер труда	1	Работа на уроке
6		Процесс и условия труда	1	Работа на уроке
7		Специфика Вузов по гуманитарному профилю	1	Работа на уроке
8		Классификация профессий	1	Работа на уроке
9		Профессиограмма	1	Работа на уроке
10		Здоровье и выбор профессии	1	Работа на уроке
11		Путь в будущее. Настольная деловая игра	1	Работа на уроке

12		Путь в будущее. Настольная деловая игра	1	Работа на уроке
13		Социально-психологический портрет современного профессионала	1	Работа на уроке
14	Раздел 3. Самопознание	Внутренний мир человека и возможности его познания	1	Работа на уроке
15		Образ Я	1	Работа на уроке
16		Мои ценности	1	Работа на уроке
17		Интересы и выбор профессии	1	Работа на уроке
18		Склонности и профессиональная направленность	1	Работа на уроке
19		Профессиональный тип личности	1	Работа на уроке
20		Возможности личности в профессиональной деятельности	1	Работа на уроке
21		Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	1	Работа на уроке
22		Характер, отношение к деятельности	1	Работа на уроке
23		Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности	1	Работа на уроке
24		Палитра эмоций. Настольная деловая игра	1	Работа на уроке
25	Раздел 4. Человек среди людей	Я и другие	1	Работа на уроке
26		Что я думаю о других	1	Работа на уроке

27		Стратегии поведения в конфликте	1	Работа на уроке
28		Диалог	1	Работа на уроке
29	Раздел 5. Учимся ставить цели	Мечтать или не мечтать?	1	Работа на уроке
30		Путь к мечте	1	Работа на уроке
31		Шаг в будущее	1	Работа на уроке
32		Резюме: навыки самопрезентации	1	Работа на уроке
33		Моя будущая профессия. Презентация	1	Работа на уроке
34		Моя будущая профессия. Презентация	1	Работа на уроке
		<b>Итого:</b>	<b>34</b> <b>часа</b>	

### 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 выбрать 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).