

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

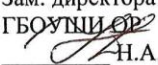
**РЕКОМЕНДОВАНО К  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

Заседание МО  
протокол  
№ 1 от 23.08.18

**ПРИНЯТА НА ЗАСЕДАНИИ**

Педагогического совета  
протокол  
№ 1 от 30.08.18

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
ГБОУШИ ОР  
  
Н.А. Первухина

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУШИ ОР  
В.И. Умеренков  
приказ № 45  
от 20.08.18



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по элективному предмету «Карьерная ориентация»

для учащихся 11 класса

Составитель:  
педагог-психолог  
Захарова Евгения Валерьевна

Срок реализации: 1 год

2018/2019 учебный год

Санкт - Петербург

## **Пояснительная записка**

### **Статус документа**

Рабочая программа элективного курса «Карьерная ориентация» для 11 класса составлена на основе образовательных стандартов основного общего образования, в соответствии с программой формирования и развития универсальных учебных действий **в соответствии с** авторской программой курса предпрофильной подготовки для 11 класса «Карьерная ориентация», Басовой И. П. - СПбАППО, 2014.

### **Структура документа**

Рабочая программа по курсу предпрофильной подготовки представляет собой целостный документ, включающий семь разделов: пояснительную записку; учебно-тематический план; содержание тем учебного курса; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения, календарно-тематическое планирование.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Конкретизированные цели и задачи курса:**

**Программа ставит целью:** оказание психолого-педагогической помощи учащимся в формировании профессиональных намерений, в подготовке к самостоятельной жизни, в формировании готовности к осознанному профессиональному выбору.

#### **В процессе обучения по программе ставятся задачи:**

1. Познакомить учащихся с понятиями: карьерный рост и карьерная ориентация.
2. Научить ориентироваться на рынке труда.
3. Дать знания об особенностях отношений в трудовых коллективах.
4. Оценить себя с помощью психологических тестов и упражнений.
5. Создание условий для формирования:
  - способности самостоятельно ориентироваться в постоянно меняющейся ситуации;
  - личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
  - личности будущих специалистов, способных к динамичной социальной и профессиональной мобильности, смене деятельности, нахождению эффективных решений в условиях конкуренции.

#### **Методы обучения**

- лекции;
- тестирование;
- ролевые игры;
- упражнения.

#### **Основные технологии обучения:**

1. модульно – блочная технология;
2. технология развития критического мышления

### 3. интерактивные технологии

#### **Характерные для учебного курса формы организации деятельности учащихся:**

- лекционное изложение материала,
- дискуссия,
- анализ конкретных ситуаций,
- психодиагностические процедуры,
- самостоятельная работа учащихся,
- тренинговые упражнения с последующим рефлексивным анализом.

#### **Специфические для учебного курса формы контроля за уровнем достижений учащихся:**

- Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания
- Диагностика уровня подготовки учащихся в результате промежуточного и итогового контроля;
- деловые игры;
- анкетирование

При завершении изучения каждого блока проводится **контроль знаний**

#### **Критерии оценивания**

Оценивание курса осуществляется в системе «зачтено - не зачтено» Для оценивания достижений обучающихся при изучении элективных курсов используется одна из следующих систем:

- зачтено - не зачтено;

Элективный курс может считаться «зачтенным», если ученик посетил не менее 65% занятий по данному курсу и успешно выполнил работы по каждому блоку:

1 блок – практическая работа;

2 блок – тест;

3 блок – практическая работа

4 блок – итоговая работа – проект «Я через 15 лет»

Критерии оценивания в рамках зачетной системы:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;
- полнота ответов;
- умение аргументировать свою точку зрения во время дискуссии;
- активная позиция во время занятий.

определенной теме и выполняет практическое задание. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

Критерии оценивания в рамках зачетной системы по тесту: обучающийся отвечает на теоретические вопросы, предложенные учителем по Тест считается «зачтенным», если количество верных ответов по тесту равно или более 14 из 21 возможных. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

Критерии оценивания в рамках зачетной системы по творческому проекту:

проектная работа считается «зачтенной» при выполнении учащимися ряда условий:

- выполнение работы в виде презентации

- самостоятельность работы над проектом;
- актуальность и значимость темы;
- полнота раскрытия темы;
- оригинальность решения проблемы;
- артистизм и выразительность выступления;
- как раскрыто содержание проекта в презентации;
- использование средств наглядности, технических средств;
- ответы на вопросы;
- структура презентации и выступления (название, ФИО автора, актуальность денной темы для себя, цель, задачи, содержательная часть, выводы, источники)
- длительность не более 10-12 минут

При проведении промежуточной аттестации в форме выполнения проекта обучающийся руководствуется общими требованиями к формулировке темы и оформлению презентации и доклада, предоставляет работу учителю за неделю до ее защиты для исправления недочетов и выработки рекомендаций по корректировке текста.

Процедура защиты проекта представляет собой выступление автора реферата (до 12 мин), в ходе которого обучающийся должен показать свободное владение материалом по заявленной теме и ответы на вопросы учителя. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

### **Критерии и показатели усвоения материала**

#### *1) Информационные*

- сформированность представления о мире профессий;
- получение знаний о возможностях обучения в профессиональных учебных заведениях региона

#### *2) Исследовательские*

- участие в деятельности по изучению социальных, экономических и психологических сторон профессий;
- изучение путей овладения избранными профессиями

#### *3) Практические*

- сформированность ценностных ориентаций, стойких профессиональных интересов и мотивов выбора профессии;
- готовность к самоанализу своих основных способностей и склонностей;
- определение профессиональных планов и намерений учащихся;
- получение знаний о возможностях трудоустройства через Центры занятости населения

### **Место предмета в федеральном базисном учебном плане**

В соответствии с авторской программой и Федеральным базисным учебным планом программа курса составлена на 34 недели, 34 учебных часа из расчёта 1ч в неделю.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения курса:

**Учащийся должен знать:**

1. Основы выбора профессии, основные термины, связанные с профессиональной деятельностью.
2. Особенности взаимоотношений в трудовом коллективе.
3. Свои возможности и способности.
4. Основы карьерного роста.

**Учащийся должен уметь:**

1. Ориентироваться в потребностях рынка труда.
2. Определять свои способности и возможности.
3. Составить план своего профессионального развития.
4. Принимать решения и делать выбор.
5. Конструктивно строить взаимоотношения в профессиональном коллектив

**Требования к результатам освоения программы элективного курса****Личностные, предметные и метапредметные результаты:****Предметные результаты**

1. знание:
  - основ профессионального самоопределения, требований к составлению личного профессионального плана;
  - знания правил выбора профессии;
  - о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
  - о современных формах и методах организации труда;
  - о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений;
  - о предпринимательстве;
  - о рынке труда.
2. владение понятиями:
  - о профессиях и о профессиональной деятельности;
  - об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
  - о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;

**Метапредметные результаты**

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствует овладению учащимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные;
- освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

### Личностные результаты

1. соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
2. составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
3. использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
4. умение анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
5. пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

### Учебно – тематический план (структура курса)

№	Название модуля	№ Блока в модуле	№ Блока в курсе	Тема урока (блока)	Тематические контрольные работы
1	<b>Модуль 1: Знакомство с психологией профессионального выбора</b> Всего: 6 часов	1	1	Знакомство с психологией профессионального выбора.	
		2	2	Формула выбора профессии и типичные ошибки.	
		3	3	Мотивы выбора профессии.	Практическая работа
2	<b>Модуль 2: Психологические предпосылки выбора профессии</b> Всего: 12 часов	1	4	Самопознание личности в выборе профессии.	
		2	5	Темперамент и характер в профессиональном становлении личности	
		3	6	Определение характерологических особенностей личности.	
		4	7	Волевые качества, интересы и склонности личности.	
		5	8	Возможности и способности личности.	
		6	9	Определение профессионального типа личности.	Тест
3	<b>Модуль 3: От самоопределения к самореализации.</b> Всего: 10 часов	1	10	Карьера	
		2	11	Рынок труда: потребности, новые профессии.	
		3	12	Коллектив и личность.	
		4	13	Конфликты и поведение в конфликтной ситуации.	
		5	14	Карьера и карьеризм.	Практическая работа
	<b>Модуль 4: Адаптация к профессиональной жизни.</b> Всего: 6 часов	1	15	Поиск работы и прохождение собеседования.	
		2	16	От исполнителя к организатору. Лидерство.	
		3	17	Возможности предпринимательства. Проект «Я через 15 лет».	Итоговая работа (проект)
	Итого в 11-х классах Всего: 34 часа	17	17		

## Поурочно – тематический план

**Предмет:** профориентация

**Классы:** 11 класс

**Учитель:** Захарова Е.В.

**Кол-во часов за год:**

**Всего:** 34

**В неделю** 2 часа

**Плановых контрольных работ:**

**Планирование составлено на основе:**

Программы элективного курса для 11 класса «Карьерная ориентация» Басовой И. П., Санкт-Петербург, 2014.

**Учебник:**

Гапоненко А.В., Кропивянская С.О., Кузина О.В. и др. Технология. Профессиональный успех. 10-11 классы. Учебник. — Под ред.

Чистяковой С.Н. —М.: Просвещение, 2014.

№	Тема урока	Тип урока	Содержание	Деятельность ученика	Планируемые результаты усвоения	Использование ИКТ
<b>Раздел 1. Образ «Я»</b>						
1	Знакомство с психологией профессионального выбора.	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Вводное занятие. Знакомство с основами курса, введение понятия "профессиональное самоопределение", диагностика уровня удовлетворенности собой, Формулирование основных проблем выбора профессии  Основные потребности человека. Пирамида Маслоу. Социальные потребности. Влияние потребностей на выбор профессии. Тестирование по методике «Основные потребности человека».	Объяснение своими словами понятий: Профессиональная ориентация, профессиональное самоопределение.  Выполнение тестовых задание. Обращение к собственному опыту.  Работа с таблицами и схемами.  Выполнение тестовых заданий.  Запись в тетрадь.	Пробуждение интереса к курсу.  Будут иметь представление о целях, задачах и учебном плане курса, о классификации потребностей человека и их влиянии на выбор профессии  Будут уметь: определять собственные ведущие потребности	
2	Формула выбора профессии и типичные ошибки.	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Определение понятий «профессия», «специальность» и «должность». Разбор формулы выбора профессии: Хочу-Могу-Надо Задание: Определи профессию.  Особенности ошибок в выборе профессии Основные виды ошибок, их подробное рассмотрение Анализ ситуаций, выполнение заданий	Работа с таблицами.  Выполнение и анализ тестовых заданий.  Запись в тетрадь.  Выполнение задания: Определи профессию.  Работа по заданиям в подгруппах	Будут иметь представление о различиях в понятиях: профессия, специальность, должность, о стратегиях выбора профессии; об основных ошибках при выборе профессии и учитывать их при собственном профессиональном выборе.	

				Обсуждение основных ошибок при выборе профессий		
3	Мотивы выбора профессии.	Урок изучения нового материала Комбинированный урок. Практический	Определение понятий «мотив» и «мотивация». Классификация мотивов. Тестирование по методикам: 1. мотивация успеха и боязнь неудач 2. анкета мотивов выбора профессии тест склонности к риску  Деловая игра «Защита профессии». Презентация каждой группы. Обсуждение результатов. Подведение итогов. *Практическая работа	Работа со схемами  Выполнение и анализ тестовых заданий.  Нарисовать и представить портрет профессионала, дать словесные характеристики (какими профессионально важными качествами обладает, характером, какими умениями, способностями, интересами и т. д. Работа в подгруппах.  Запись в тетрадь.	Будут иметь представление о мотивационной сфере человека  Будут уметь определять собственные ведущие мотивы	

## Раздел 2: Психологические предпосылки выбора профессии

4	Самопознание личности в выборе профессии	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Определение понятий «Самопознание», «сознание», «подсознание». Дискуссия Что есть Я? В чем смысл самопознания. Понятие «Образ Я» и его составляющие. Самодиагностика «Кто Я?».  Роль самооценки в профессиональном самоопределении личности. Самодиагностика «Уровень самооценки	Активное участие в дискуссии.  Работа со схемами  Выполнение и анализ тестовых заданий.  Запись в тетрадь.	Будут иметь представление об Образе «Я» и его составляющих  Будут уметь: оценивать себя, использовать диагностические процедуры для изучения своей личности; о самооценке и ее видах и способах сохранения ее адекватного уровня  Будут уметь: определять уровень самооценки	
5	Темперамент и характер в профессиональном становлении личности.	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический. Правое и левое полушария.  Темперамент и свойства нервной системы. Экстраверсия, стабильность. Темперамент и выбор профессии <b>Диагностические процедуры.</b> Опросник Айзенка.	Анализировать понятия темперамент, экстраверт, интроверт.  Просмотр видео-роликов по теме  Характеризовать типы темперамента  Определять свой тип темперамента  Работа с таблицей  Выполнение и анализ тестовых заданий.	Будут знать: психологическую характеристику основных типов темперамента; особенности проявлений собственного типа темперамента и подходящих профессий  Будут уметь: определять собственный тип темперамента.	Темперамент: типы и краткая характеристика - <a href="http://www.youtube.com/watch?v=40qcYZdGDmQ#t=38">http://www.youtube.com/watch?v=40qcYZdGDmQ#t=38</a>  Сангвиник и холерик. фрагмент фильма "Трое из Простоквашино" <a href="http://www.psychologos.ru/articles/view/holerik">http://www.psychologos.ru/articles/view/holerik</a>



			<p>Практическая работа. Обсуждение результатов теста. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях. Работа с карточками-заданиями</p>	<p>Определять подходящий по темпераменту вид профессиональной деятельности</p> <p>Выявлять особенности проявления темперамента в профессиональных ситуациях</p> <p>Запись в тетрадь.</p>		<p>Флегматик фрагмент фильма "Формула любви" - <a href="http://www.psychologos.ru/articles/view/flegmatik">http://www.psychologos.ru/articles/view/flegmatik</a></p> <p>Интроверт и экстраверт - <a href="http://www.psychologos.ru/articles/view/introvert_i_e_kstravert">http://www.psychologos.ru/articles/view/introvert_i_e_kstravert</a></p>
6	<p>Определение характерологических особенностей личности</p>	<p>Урок изучения нового материала</p> <p>Комбинированный урок.</p>	<p>Определение понятий: «характер», акцентуации характера»; анализ способов формирования характера. Упражнение «Сильные стороны»; рекомендации по выработке Характера</p> <p>Определение понятий «эмоции», «чувства», «эмоциональное состояние». Виды эмоций, средства выражения. Оценка эмоционального состояния: методика «Эмоциональные сферы», «Беспокойство - тревога». Способы саморегуляции эмоционального состояния.</p>	<p>Анализ основных понятий</p> <p>Выполнение упражнения, составление перечня рекомендаций для себя по выработке характера</p> <p>Работа с таблицей Выполнение и анализ тестовых заданий.</p> <p>Запись в тетрадь.</p> <p>Выполнение упражнений на саморегуляцию</p>	<p>Будут иметь представление об отличии темперамента и характера, акцентуациях личности; об эмоциональной сфере человека.</p> <p>Будут знать принципы выработки характера</p> <p>Будут уметь определять и регулировать собственное эмоциональное состояние</p>	
7	<p>Волевые качества, интересы и склонности личности</p>	<p>Урок изучения нового материала</p> <p>Комбинированный урок.</p>	<p>Определение понятий «Воля» и «волевые качества», «интересы», «склонности», «призвание», «профессиональные намерения». . Схема этапов волевого воздействия. Тест «Какая у меня сила воли». Приемы саморегуляции и тренировки волевых качеств. Причины активизации и снижения интереса. Тест «Хочу»</p>	<p>Анализ основных понятий Работа со схемами</p> <p>Выполнение и анализ тестовых заданий. Запись в тетрадь.</p> <p>Выполнение упражнений на саморегуляцию, тренировку волевых качеств</p>	<p>Будут иметь представление о волевой сфере человека и сфере интересов и склонностей</p> <p>Будут знать способы активизации интереса</p> <p>Будут уметь применять приемы тренировки волевых качеств личности</p>	

8	Возможности и способности личности	Урок формирования и совершенствования умений и навыков Практический	Определение понятий «возможности» и «способности». Специфические требования к разным профессиям. Профессиональная пригодность. Медицинские противопоказания. Тест «Могу» Практическая работа. Определение своих ведущих профессиональных интересов. Обсуждение результатов теста.	Анализ основных понятий Работа с таблицами Выполнение и анализ тестовых заданий.  Запись в тетрадь.	Будут занять собственные профессиональные интересы, медицинские противопоказания к выбранным профессиям  Будут иметь представление о требованиях к различным профессиям	
9	Определение профессионального типа личности.	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Определение понятий: «творческие способности» и «креативности». Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности. Определение творческого потенциала - тест Вильямса.  Определение профессионального типа личности по тесту Голанда. Соотнесение личных склонностей, способностей, интеллекта с различными профессиями. Подведение итогов по блоку *Промежуточный контроль: тест по темам блока 2	Анализ основных понятий Выполнение упражнений  Работа с таблицами  Выполнение и анализ тестовых заданий.  Запись в тетрадь.  Выполнение контрольного теста	Будут иметь представление о творческих способностях  Будут знать собственный профессиональный тип личности  Уметь применять приемы активизации мыслительного процесса  Смогут выбрать наиболее подходящий профессиональный маршрут	

### Раздел 3: От самоопределения к самореализации.

10	Карьера	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Определение понятий: «Карьера», «профессиональная карьера», «вертикальная и горизонтальная карьера», «призвание». План профессиональной карьеры. Тест «Исследование карьерной ориентации». Анализ результатов теста. Выявление приоритетов в профессиональной карьере. Учет карьерных устремлений при выборе профессии.	Анализ основных понятий Работа со схемами Составление плана профессиональной карьеры  Выполнение и анализ тестовых заданий.  Запись в тетрадь.	Будут иметь представление о профессиональной карьере и особенностях ее построения  Будут знать закономерности и принципы построения собственной карьеры  Смогут выявить наилучшее направление карьеры	
11	Рынок труда: потребности, новые профессии	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Определение понятий «рынок труда», «конъюнктура рынка труда», «спрос на рынке труда», «предложение на рынке труда», «безработица». Получение информации о рынке труда. Особенности регионального рынка труда. Функции Центров занятости населения и	Анализ основных понятий  Работа с интернет-ресурсами по теме: рынок труда  Работа в парах – тройках – определение характеристик	Будут иметь представление: о системе трудоустройства в РФ и СПб; представление о новых профессиях на рынке труда  Будут знать: какие учреждения предоставляют информацию и	Энциклопедия по трудоустройству <a href="http://www.rabotka.ru/">http://www.rabotka.ru/</a>  "Работа в России" -

			<p>Центров профконсультационной помощи. Наиболее востребованные профессии на региональном рынке труда.</p> <p>Новые профессии на рынке труда. Изучение профессиограмм новых профессии: должностные обязанности и требования к кандидатам.</p>	<p>профессий.</p> <p>Работа с профессиограммами</p> <p>Запись в тетрадь.</p>	<p>оказывают помощь в трудоустройстве населения; о наиболее востребованных профессиях в ближайшие 10 лет</p>	<p>информационный сайт Роструда - <a href="http://trudvsem.ru/">http://trudvsem.ru/</a></p> <p>Справочник профессий. Словарь профессий - <a href="http://www.rabotka.ru/infoworker/">http://www.rabotka.ru/infoworker/</a></p> <p>Банк интерактивных профессиограмм <a href="http://prof.labor.ru">http://prof.labor.ru</a></p> <p>Энциклопедия профессий – <a href="http://мой-ориентир.рф/энциклопедия-профессий/">http://мой-ориентир.рф/энциклопедия-профессий/</a></p>
12	Коллектив и личность	<p>Урок изучения нового материала</p> <p>Комбинированный урок.</p>	<p>Сущность общения: функции, стороны, виды, формы, барьеры</p> <p>Особенности общения в трудовом коллективе. Деловое общение: принципы, нравственные нормы. Невербальная коммуникация. Упражнение «Деловое общение»</p> <p>Определение понятия «транзактный анализ». Определение собственного стиля общения. Признаки актуализации различных эго-состояний. Эффективные способы общения. Упражнение «Транзактный анализ».</p>	<p>Построение интеллект-карты «Общение»</p> <p>Работа со схемами «транзактный анализ»</p> <p>Выполнение и анализ тестовых заданий.</p> <p>Запись в тетрадь</p> <p>Выполнение упражнения «Деловое общение»</p>	<p>Будут иметь представление о сущности и значимости в профессиональной сфере общения, о стилях взаимодействия в коллективе</p> <p>Будут знать отличительные особенности делового и межличностного общения, основные принципы; собственный стиль взаимодействия и эффективные способы общения</p> <p>Будут уметь применять принципы делового общения на практике</p>	
13	Конфликты и поведение в конфликтной ситуации.	<p>Урок изучения нового материала</p> <p>Комбинированный урок.</p>	<p>Сущность конфликта. Виды конфликтов. Дискуссия: Причины возникновения конфликтов. Тестирование: методика К.Томаса «Поведение в конфликтной ситуации». Анализ результатов теста. Выявление личностных стилей поведения при конфликте. Особенности поведения в конфликтных</p>	<p>Анализ основных понятий</p> <p>Дискуссия: причины конфликтов</p> <p>Работа со схемой: конфликт</p> <p>Выполнение и анализ теста.</p>	<p>Будут иметь представление о сущности конфликтов и их видах, об особенностях поведения в конфликтных ситуациях и их последствиях</p> <p>Будут знать причины возникновения конфликтов,</p>	

			ситуациях. Способы решения конфликтов при межличностном и деловом общении. Упражнение с заданной ситуацией «Конфликт на работе».	Выполнение упражнения в подгруппах «Конфликт на работе» Запись в тетрадь.	собственный стиль поведения в конфликтной ситуации; конструктивные способы решения конфликтных ситуаций	
14	Карьера и карьеризм	Урок формирования и совершенствования умений и навыков Урок проверки знаний	Определение понятий «карьера» и «карьеризм». Сущность карьеризма. Плюсы и минусы. Дискуссия «Карьера и карьеризм. За и против». *Промежуточный контроль: практическая работа	Анализ основных понятий Дискуссия «Карьера и карьеризм. За и против» Работа в группах. Представление групповой работы	Актуализация полученных знаний	
<b>Раздел 4: Адаптация к профессиональной жизни.</b>						
15	Поиск работы и прохождение собеседования	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Этапы и принципы поиска работы. Составление резюме. Особенности самопрезентации. Тест «Умение излагать свои мысли». Темп речи, слова паразиты. Длина текста и длина предложений. Правила построения вопросов и ответов. Средства, с помощью которых в ораторском искусстве можно сделать речь интересной и захватывающей. Упражнения для закрепления материала.	Запись в тетрадь Составление резюме Выполнение и анализ теста Выполнение упражнений «Мысли вслух»	Будут владеть информацией о поиске работы Будут знать особенности влияния имиджа при приеме на работу, особенности построения грамотного делового диалога Будут уметь грамотно составлять резюме и излагать свои мысли	<a href="http://www.naim.ru/Viewer.js/#/files/resume_bez_opyta.pdf">http://www.naim.ru/Viewer.js/#/files/resume_bez_opyta.pdf</a> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=PCn2Uf5QenM">http://www.youtube.com/watch?v=PCn2Uf5QenM</a> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=0BSMX8VAXiQ">http://www.youtube.com/watch?v=0BSMX8VAXiQ</a>
16	От исполнителя к организатору. Лидерство	Урок формирования и совершенствования умений и навыков Практический	Основные ошибки на собеседовании и их причины. Деловая игра «Карьерный вопрос». Требования к кандидатам по характеру труда. Личностные характеристики лидера. Упражнения на развитие лидерских качеств. Тестирование по методике оценки коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1). Анализ результатов теста	Запись в тетрадь Деловая игра «Карьерный вопрос». Создание макета своего бизнеса. Работа в группах. Упражнения на развитие лидерских качеств. Работа в группе. Выполнение и анализ теста	Будут знать: каких ошибок стоит избегать при собеседовании, в каких профессиях требуются лидерские качества, приемы развития лидерских качеств; уровень развития собственных коммуникативных и организаторских качеств. Актуализация навыков целеполагания и планирования	
17	Возможности предпринимательства. Проект «Я через 15 лет».	Урок изучения нового материала Комбинированный урок.	Определение понятия «предпринимательство», «Предприниматель», «Бизнес», «Бизнесмен». Способности к предпринимательской деятельности. Задачи предпринимательства. Условия необходимы для развития предпринимательства. Тест	Анализ основных понятий Запись в тетрадь Выполнение Защита проекта-презентации «Я через 15 лет».	Будут иметь представление о сфере бизнеса и необходимых способностей для успешного построения бизнеса. Будут знать о собственных предпринимательских способностях.	

		<p>«Предпринимательские способности»</p> <p>Обсуждение тем: главная цель на данный момент, ближайшие жизненные планы, дальнейшие перспективы пути, средства достижения поставленной цели, возможные внешние препятствия, возможности, чтобы достичь цели, запасные профессиональные варианты.</p> <p>*Итоговый контроль. Представление проекта «Я через 15 лет».</p>	<p>Работа в тетрадах: составление собственного перспективного поэтапного плана профессионального становления и анализ теста</p>	<p>Актуализация и закрепление полученных знаний и умений.</p> <p>Постановка жизненных целей, определение профессионального пути</p>	
--	--	--	---	---	--

\*- отмечен промежуточный и итоговый контроль

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Образ «Я»

#### **Знакомство с психологией профессионального выбора. Вводный урок.**

Вводное занятие. Знакомство с основами курса, введение понятия "профессиональное самоопределение", диагностика уровня удовлетворенности собой, Формулирование основных проблем выбора профессии

#### **Труд как потребность человеческой жизни.**

Основные потребности человека. Пирамида Маслоу. Социальные потребности. Влияние потребностей на выбор профессии. Тестирование по методике «Основные потребности человека»

#### **Многообразие мира профессий. Формула выбора профессии.**

Понятия «профессия», «специальность» и «должность». Разбор формулы выбора профессии: Хочу-Могу-Надо

Задание: Определи профессию.

#### **Типичные ошибки при выборе профессии.**

Основные виды ошибок, их подробное рассмотрение. Сдерживающие факторы, мешающие осознанному выбору профессии. Основные положения выбора профессии.

#### **Мотивы выбора профессии. Определение ведущих мотивов выбора профессии.**

Понятия «мотив» и «мотивация». Классификация мотивов. Тестирование по методикам:

- мотивация успеха и боязнь неудач
- анкета мотивов выбора профессии
- тест склонности к риску

#### **Деловая игра «Защита профессии».**

Нарисовать и представить портрет профессионала, дать словесные характеристики (какими профессионально важными качествами обладает, характером, какими умениями, способностями, интересами и т. д.

### Раздел 2: Психологические предпосылки выбора профессии

### **Самопознание. «Я – образ»**

Понятия «Самопознание», «сознание», «подсознание», «самосознание». Общее представление о самопознании. Дискуссия Что есть Я? В чем смысл самопознания. Понятие «Образ Я» и его составляющие. Самодиагностика «Кто Я?».

### **Индивидуальность и личность. Роль самооценки в выборе профессии.**

Общее представление о самооценке. Я – концепция. Роль самооценки в профессиональном самоопределении личности. Самодиагностика «Уровень самооценки»

### **Темперамент и характер в профессиональном становлении личности**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический. Правое и левое полушария.

### **Темперамент и свойства нервной системы. Экстраверсия, стабильность. Темперамент и выбор профессии**

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

### **Определение темперамента по тесту Айзенка.**

Практическая работа. Обсуждение результатов теста. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

### **Определение психологических особенностей личности.**

Понятия: «характер», акцентуации характера». Анализ способов формирования характера. Упражнение «Сильные стороны». Рекомендации по выработке характера

### **Эмоциональные состояния личности.**

Понятия «эмоции», «чувства», «эмоциональное состояние». Виды эмоций, средства выражения. Самооценка эмоциональных состояний.

Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Высокие качества личности.

Оценка эмоционального состояния:

- методика «Эмоциональные сферы»,
- методика «Беспокойство - тревога».

### **Волевые качества личности**

Понятия: «Воля» и «волевые качества». Схема этапов волевого воздействия. Тест «Какая у меня сила воли». Приемы саморегуляции и тренировки волевых качеств.

### **Интересы и склонности**

Понятия: «интересы», «склонности», «призвание», «профессиональные намерения». Причины активизации и снижения интереса. Тест «Хочу»

### **Определение ведущих интересов. Тест «Профиль».**

Практическая работа. Определение своих ведущих профессиональных интересов. Обсуждение результатов теста.

### **Возможности и способности.**

Понятия: «возможности» и «способности». Специфические требования к разным профессиям. Профессиональная пригодность.

Медицинские противопоказания. Тест «Могу»

### **Творческий потенциал. Креативность.**

Понятия: «творческие способности» и «креативности». Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности. Определение способности к творчеству. Определение творческого потенциала - тест Вильямса.

#### **Определение профессионального типа личности по тесту Голанда.**

Общее представление о профессиональных типах личности. Тест определения профессионального типа личности Голанда. Соотнесение личных склонностей, способностей, интеллекта с различными профессиями.

### **Раздел 3: От самоопределения к самореализации**

#### **Карьера**

Определение понятий: «Карьера», «профессиональная карьера», «вертикальная и горизонтальная карьера», «призвание». План профессиональной карьеры

Тест «Исследование карьерной ориентации». Анализ результатов теста. Выявление приоритетов в профессиональной карьере. Учет карьерных устремлений при выборе профессии.

#### **Рынок труда.**

Определение понятий «рынок труда», «конъюнктура рынка труда», «спрос на рынке труда», «предложение на рынке труда», «безработица». Получение информации о рынке труда.

Особенности регионального рынка труда.

Функции Центров занятости населения и Центров профконсультационной помощи.

Потребности рынка труда в стране и регионе. Наиболее востребованные профессии на региональном рынке труда.

#### **Новые профессии на рынке труда.**

Перечень новых профессий. Изучение профессиограмм новых профессий: должностные обязанности и требования к кандидатам.

#### **Коллектив и личность.**

Сущность общения: функции, стороны, виды, формы, барьеры

Особенности общения в трудовом коллективе. Деловое общение: принципы, нравственные нормы. Невербальная коммуникация.

Упражнение «Деловое общение»

#### **Транзактный анализ общения.**

Определение понятия «транзактный анализ». Определение собственного стиля общения. Признаки актуализации различных эго-состояний.

Эффективные способы общения. Упражнение «Транзактный анализ».

#### **Конфликты**

Сущность конфликта. Виды конфликтов. Конфликты на работе. Дискуссия: Причины возникновения конфликтов, Конфликты и их влияние.

#### **Поведение в конфликтной ситуации.**

Тестирование: методика К.Томаса «Поведение в конфликтной ситуации». Анализ результатов теста. Выявление личностных стилей поведения при конфликте.

#### **Стили выхода из конфликтной ситуации**

Особенности поведения в конфликтных ситуациях. Способы решения конфликтов при межличностном и деловом общении. Упражнение с заданной ситуацией «Конфликт на работе».

Дискуссия «Карьера и карьеризм. За и против».

Определение понятий «карьера» и «карьеризм». Сущность карьеризма. Плюсы и минусы. Дискуссия «Карьера и карьеризм. За и против».

#### Раздел 4: Адаптация к профессиональной жизни.

##### Поиск работы.

Этапы и принципы поиска работы. Составление резюме. Особенности самопрезентации.

##### Практическое занятие: «Умение излагать свои мысли».

Темп речи, слова паразиты. Длина текста и длина предложений. Правила построения вопросов и ответов. Средства, с помощью которых в ораторском искусстве можно сделать речь интересной и захватывающей. Тест «Умение излагать свои мысли». Упражнения для закрепления материала.

##### Причины неудач при собеседовании. Деловая игра «Карьерный вопрос».

Особенности прохождения собеседования. Основные ошибки на собеседовании и их причины. Деловая игра «Карьерный вопрос».

##### От исполнителя к организатору. Лидерство.

Требования к кандидатам по характеру труда. Личностные характеристики лидера. Упражнения на развитие лидерских качеств.

Тестирование по методике оценки коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1). Анализ результатов теста.

##### Возможности предпринимательства.

Определение понятия «предпринимательство», «Предприниматель», «Бизнес», «Бизнесмен». Способности к предпринимательской деятельности. Задачи предпринимательства. Условия необходимы для развития предпринимательства. Тест «Предпринимательские способности».

##### Итоговое занятие «Я через 15 лет».

Обсуждение тем: главная цель на данный момент, ближайшие жизненные планы, дальнейшие перспективы пути, средства достижения поставленной цели, возможные внешние препятствия, возможности, чтобы достичь цели, запасные профессиональные варианты.

Презентация учеников на тему: я через 15 лет. Итоговая работа.

#### Перечень учебно-методического обеспечения

Список литературы для учителя:	Список литературы для учащихся:
<p><b>Основная:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Гапоненко А.В., Кропивянская С.О., Кузина О.В. и др. <b>Технология. Профессиональный успех. 10-11 классы. Учебник.</b> — Под ред. Чистяковой С.Н. —М.: Просвещение, 2014.</li><li>2. Профорентация. Личностное развитие. М.Ю. Савченко. М. «ВАКО» - 2006г.</li><li>3. Реализуй себя. Г.К. Селевко М. «Народное образование» - 2006г.</li><li>4. Найди свой путь. Г.К. Селевко. М. «Народное образование» - 2006г.</li><li>5. Выбираем профессию. А. Грецов. Изд. «Питер» - 2007г.</li><li>6. Как повысить самооценку. А.Козлов. Изд. «Речь» - СПб, 2009г.</li><li>7. Эффективное общение: правила игры. В.Панкратов. Изд. «Психотерапия»- М.2009г.</li><li>8. Диагностика профессионально важных качеств. А.Батаршев и др. Изд. «Питер»</li></ol>	<p><b>Основная:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Гапоненко А.В., Кропивянская С.О., Кузина О.В. и др. <b>Технология. Профессиональный успех. 10-11 классы. Учебник.</b> — Под ред. Чистяковой С.Н. —М.: Просвещение, 2014.</li></ol> <p><b>Дополнительная:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. <b>Технология профессионального успеха:</b> Экспериментальный учебник для 10-11 классов естественно-научного профиля. / В.П.Бондарев, А.В.Гапоненко, Л.А.Зингер и др. Под ред.</li></ol>



<p>-СПб, 2009</p> <p>9. <b>От выбора профессии к успеху в жизни.</b> Е.И.Фадеева, М.В.Ясюкевич –М. «Перспектива», 2009г.</p> <p><b>Дополнительная:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Профориентационная работа в школе</b> : метод. пособие / Е. В. Гурова, О. А. Голерова. - М.: Просвещение, 2007. - 95 с.</li> <li>2. <b>Профориентация</b> : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - - М.: Academia, 2007.</li> <li>3. <b>Становление и развитие важнейших отраслей промышленности Санкт-Петербурга.</b> По заказу Комитета экономического развития, промышленной политики и торговли СПб. – СПб, 2011г.</li> <li>4. <b>Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе.</b> – М., ТЦ «Сфера». 2000</li> </ol>	<p>С.Н.Чистяковой. – М., 1998.</p> <p><b>2 Твоя профессиональная карьера:</b> Учебник для учащихся 8-11 классов / Под ред. С.Н.Чистяковой. – М., 2003.</p>
--	--

Программное обеспечение	Цифровые образовательные ресурсы (список сайтов):
Презентации: авторские	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профориентация, азбука профессий, информационные ресурсы для поиска работы - Сам себе помоги - <a href="http://rodn-i-k.narod.ru/">http://rodn-i-k.narod.ru/</a></li> <li>• Справочник профессий. Словарь профессий - <a href="http://www.rabotka.ru/infoworker/">http://www.rabotka.ru/infoworker/</a></li> <li>• Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр содействия занятости и профессиональной ориентации молодежи «ВЕКТОР» - <a href="http://www.proforientation.spb.ru/">http://www.proforientation.spb.ru/</a></li> <li>• Обзор зарплат <a href="http://www.vacansia.ru/index.php?act=zarpl">http://www.vacansia.ru/index.php?act=zarpl</a></li> <li>• Энциклопедия по трудоустройству - <a href="http://www.rabotka.ru/">http://www.rabotka.ru/</a></li> <li>• Сетевое издание Ucheba.RU/Учеба.РФ <a href="http://spb.ucheba.ru/">http://spb.ucheba.ru/</a></li> <li>• Безбарьерная среда в образовании. Профориентационный портал для обучающихся Московской области <a href="http://мой-ориентир.рф/">http://мой-ориентир.рф/</a></li> <li>• "Работа в России" - информационный сайт Роструда - <a href="http://trudvsem.ru/">http://trudvsem.ru/</a></li> <li>• Банк интерактивных профессиограмм - <a href="http://prof.labor.ru/">http://prof.labor.ru/</a></li> </ul>

Программа, кем рекомендована и когда	Кол-во часов в неделю, Общее количество часов	Базовый учебник
Программа элективного курса для 11 класса «Карьерная ориентация». Элективный курс прикладного вида. Допущена председателем президиума ЭНМС СПб АППО Жалован С.В. 17.07.2014 года. Автор: Басова И. П.	1 час в неделю, всего 34 часов	Гапоненко А.В., Кропивянская С.О., Кузина О.В. и др. Технология. Профессиональный успех. 10-11 классы. Учебник. — Под ред. Чистяковой С.Н. — М.: Просвещение, 2014.

**Контрольный тест по изученным темам Блока 2.**

**1. Цель профориентации- это:**

- Знакомство с профессиональными учебными заведениями и предприятиями для последующего выбора профессии
- Изучение профконсультантом индивидуально-психологических особенностей учащихся
- Обучение школьников самостоятельному, осознанному выбору профессии
- Формирование у учащихся представлений об особенностях различных профессий

**2. Составляющие формулы выбора профессии:**

- знаю       хочу       могу       умею       надо       стремлюсь

**3. Должность- это:**

- профессия
- призвание
- специальность
- служебная обязанность

**4. Старший лаборант - это**

- профессия
- должность
- специальность
- общественная деятельность

**5. Безработными признаются:**

- лица, не достигшие 16 лет
- инвалиды 1 и 2 группы
- лица, отказавшиеся в Центре занятости населения от 2-х вариантов подходящей работы в течение 10 дней
- трудоспособные граждане, не имеющие работы и заработка, зарегистрированные в Центре занятости населения и ищущие работу

**6. Учащийся, который любит заниматься конкретными вещами, требующими ручных умений, ловкости, настойчивости относится к:**

- интеллектуальному типу
- социальному типу
- практическому типу
- предприимчивому типу

**7. Пространственное мышление наиболее необходимо в профессии:**

- экскурсовода
- врача
- музыканта
- конструктора

**8. Руководить людьми труднее человеку, имеющему темперамент:**

- сангвиника
- холерика
- флегматика
- меланхолика

**9. К типу "человек-художественный образ" относится профессия:**

- экскурсовода
- цветовода
- медсестры
- дизайнера

**10. Профессия "бухгалтер" относится к типу:**

- "человек-человек"
- "человек-художественный образ"
- "человек-знак"
- "человек-техника"

**11. Специального профессионального отбора требует профессия:**

- геолога
- летчика
- следователя
- журналиста

**12. Без профессионального отбора можно получить профессию:**

- гонщика
- машиниста электропоезда
- коммерсанта
- дегустатора

**13. Для успешного выбора профессии необходимо:**

- принять решение по совету родственников
- принять решение, зная требования профессии и учитывая свои возможности
- получить ту же профессию, что и лучший друг
- ориентироваться на популярность профессии

**14. Перечислите типичные ошибки при выборе профессии.**

---

---

---

---

---

**15. Определите тип темперамента:**

а) эмоции бурные, вспышками, резкая смена настроений. Решителен, инициативен, резок, неуживчив. \_\_\_\_\_

б) Эмоции слабо выражены, сильно переживает по незначительным поводам. Не решителен, не верит в свои силы. Склонен к одиночеству, замкнутости.

---

**16. Закончи предложения (используя понятия: характер, темперамент)**

а) Воспитывается при жизни -

б) Передается по наследству -

**17. Закончи предложения.**

а) Экстраверт - это человек, который...

б) Интроверт - это человек, который ...

**18. Укажите вариант правильного порядка элементов подготовительного этапа волевого действия.**

**Вариант - А**

- 1: оценка доступности цели
- 2: анализ средств достижения цели
- 3: постановка цели
- 4: принятие определенного решения
- 5: выбор способа действия

**Вариант - Б**

- 1: анализ средств достижения цели
- 2: принятие определенного решения
- 3: выбор способа действия
- 4: постановка цели
- 5: оценка доступности цели

**Вариант - В**

- 1: постановка цели
- 2: оценка доступности цели
- 3: анализ средств достижения цели
- 4: выбор способа действия
- 5: принятие определенного решения

**Вариант - Г**

- 1: выбор способа действия
- 2: анализ средств достижения цели
- 3: принятие определенного решения
- 4: оценка доступности цели
- 5: постановка цели

**19. Волевые качества следует развивать...**

- на начальном этапе       время от времени (по необходимости)       постоянно (систематически)

**20. Для развития волевых качеств уровень сложности необходимо...**

- повысить  
 стабилизировать  
 снизить

**21. Для развития волевых качеств необходимо, что бы поставленные цели были...**

- легкими  
 достижимыми  
 трудными

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### **Примерные темы творческого проекта:**

«Мои жизненные планы и профессиональная карьера»

«Я через 15 лет»

«Профессии будущего»