**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Забитуйская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор МБОУ  Забитуйская СОШ  В.А.Арзаев  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_г  Приказ № \_ | Согласовано  Зам.директора по УВР\_\_\_\_\_\_  Е.В.Ящук  от «\_\_\_ »\_\_\_\_\_ 20 \_ г | Рассмотрено на  МО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_от  «30» августа 20 г Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая учебная программа по**

**психологии в 10 классе**

**Как стать успешным?**

**Среднее общее образование**

**на 2019-2020 учебный год**

Программу составил:

Воронова Ольга Сергеевна,

педагог-психолог

п.Забитуй, 2019 г.

**Пояснительная записка.**

Элективный курс «Как стать успешным» рассчитан для учащихся 10-11-ых классов общеобразовательных учреждений на этапе профильного обучения. Актуальность данного курса обоснована тем, что он решает одну из важнейших задач старшей ступени обучения, которая 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. Однако, по данным Центра социально-профессионального самоопределения молодежи ИОСО РАО, готовность к ситуациям самоопределения оказывается недостаточной даже у учащихся 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 учащихся 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 «Как стать успешным» является сегодня актуальным и востребованным, поскольку направлен на решение большинства перечисленных проблем.

**Цель курса –**повышение у учащихся 10-11-ых классов уровня профессиональной зрелости, то есть способности сделать профессиональный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

**Задачи:**

1. Повышение информационной готовности 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

1. Повышение мотивационно-ценностной готовности 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.

1. Повышение практической готовности, предполагающей:

умение учитывать свои возможности при выборе профессии;

умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

Элективный курс рассчитан на 34 часа и предназначен для учащихся 10-11-ых классов любого профиля. Курс состоит из трех блоков:

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

В основе элективного курса «Как стать успешным» лежит программа А.П. Чернявской «Психологическое консультирование по профессиональной ориентации». Кроме этого при разработке курса использованы программа Г.В. Резапкиной «Секреты выбора профессии» и учебное пособие М.С. Гуткина, П.С. Лернера, Г.Ф. Михальченко и др. «Твоя профессиональная карьера».

Элективный курс «Как стать успешным» рассматривает понятие «успешность» с двух сторон: если человек выберет правильную профессию, то он будет успешен и как личность и если человек будет успешным как личность, то он сумеет адекватно выбрать профессию. Таким образом элективный курс направлен на формирование у старшеклассников следующих знаний, умений и навыков:

1. Дать учащимся максимум информации.

2. Научить учащихся использовать полученную информацию при построении своей личностной и профессиональной траектории.

Осуществление контроля в рамках реализации элективного курса ожидается через ряд мероприятий: самостоятельные работы, зачеты по пройденным темам в различных формах (рефераты, презентации, творческие проекты и т.д.)

**Планируемые результаты освоения элективного курса:**

*Расширение представления учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.*

Повышение информационной готовности 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.

Повышение мотивационно-ценностной готовности 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.

Повышение практической готовности, предполагающей:

умение учитывать свои возможности при выборе профессии;

умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

**Содержание программы.**

**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).**

Цели и задачи курса.

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.

***Домашнее задание:***составить свою формулу успеха.

**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.

***Домашнее задание:***составить личный профессиональный план на 5 лет

**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.

***Домашнее задание:***найти профессиограмму той профессии, которой интересуется ребенок и составить для этой профессии формулу.

**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.*

***Домашнее задание:***нарисовать «Дерево своей мечты»

**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.

***Домашнее задание:***составить собственное резюме.

**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. изучение эмоционально-личностной сферы учащихся;

2. изучение способностей учащихся;

3. изучение профессиональных предпочтений и склонностей учащихся;

4.научение учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные

**Тема 5. Эмоционально-личностная сфера (2 часа).**

Методика «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

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

Методика «Мотивация достижения успехи и избегания неудач»

Методика «Шесть рек» Леонгард

«Методика исследования самоотношения» Р.С. Пантелеев

Методика «Формула темперамента» Белов

***Домашнее задание:*** обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 2.)

**Тема 6. Способности (1час).**

Методика «Краткий отборочный тест» Бузин.

Методика на определение ведущей модальности.

Методика «Призвание».

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

***Домашнее задание:***обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 2.)

**Тема 7. Профессиональные интересы и склонности (1 час).**

Методика «Анкета интересов – 120»

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

Методика «Определения типа профессии» Е.А. Климов

***Домашнее задание:***обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики» (Приложение 2.)

**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 часа).**

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 (2 часа).**

Упражнение «Я чувствую сейчас…»

Упражнение «Без маски»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»

Класс: 10

Учитель: Санжихаева В.М.

Количество часов по учебному плану:34.

Всего 34 часа; в неделю 1 час.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
|  | **Информационный блок** |  |
| 1 | Тема 1. Формула успеха. Кто такие успешные люди. | 1 |
| 2 | Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии. | 1 |
| 3 | Тема 3. Профессиограмма и анализ профессий. | 2 |
| 4 | Тема 4. Роль мотивов и жизненных ценностей в профессиональном выборе. | 2 |
| 5 | Тема 5. Человек на рынке труда. | 2 |
| 6 | Тема 6. Среди людей. | 2 |
|  | **итого** | 10 |
|  | **Диагностический блок** |  |
| 7 | Тема 7. Эмоционально-личностная сфера. | 2 |
| 8 | Тема 8. Способности. | 1 |
| 9 | Тема 9. Профессиональные интересы и склонности. | 1 |
| 10 | Тема 10. Работа с результатами диагностики. | 2 |
|  | **Итого** | 6 |
|  | **Практический блок** |  |
| 11 | Тема 11. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии. | 3 |
| 12 | Тема 12. Развитие умения делать выбор и принимать решения. | 3 |
| 13 | Тема 13. Развитие навыков эффективного общения. | 3 |
| 14 | Тема 14. Десять шагов уверенности в себе. | 2 |
| 15 | Тема 15. Планирование профессионального пути. | 3 |
| 16 | Тема 16. На пороге новой жизни. | 2 |
|  | Резерв | 2 |
|  | **Итого** | 18 |
|  | **Всего** | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

по элективному курсу ***«Как стать успешным»***

Класс: 10

Учитель: Санжихаева В.М.

Количество часов по учебному плану:34.

Всего 34 часа; в неделю 1 час.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **К-во часов** | **Дата** | **план** | **Примечание** |
| 1 | Формула успеха. Кто такие успешные люди. | 1 | 06.09 |  |  |
| 2 | Профессиональный выбор: секреты выбора профессии. | 1 | 13.09 |  |  |
| 3-4 | Профессиограмма и анализ профессий. | 2 | 20.09  27.09 |  |  |
| 5-6 | Роль мотивов и жизненных ценностей в профессиональном выборе. | 2 | 04.10  11.10 |  |  |
| 7-8 | Человек на рынке труда | 2 | 18.10.  25.10 |  |  |
| 9-10 | Среди людей. | 2 | 8.11  15.11 |  |  |
| 11-12 | Эмоционально-личностная сфера. | 2 | 22.11  29.11 |  |  |
| 13 | Способности. | 1 | 6.12 |  |  |
| 14 | Профессиональные интересы и склонности. | 1 | 13.12 |  |  |
| 15-16 | Работа с результатами диагностики. | 2 | 20.12 |  |  |
| 17-19 | Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии. | 3 | 17.01  24.01  31.01 |  |  |
| 20-22 | Развитие умения делать выбор и принимать решения. | 3 | 17.02  14.02  21.02 |  |  |
| 23-25 | Развитие навыков эффективного общения. | 3 | 28.02  07.03  14.03 |  |  |
| 26-27 | Десять шагов уверенности в себе. | 2 | 21.03  04.04 |  |  |
| 28-30 | Планирование профессионального пути. | 3 | 11.04  18.04  25.04 |  |  |
| 31-32 | На пороге новой жизни. | 2 | 02.05 |  |  |
| 33-34 | Итоговое занятие. | 1 | 16.05 |  |  |
|  | **Всего** | 34 |  |  |  |