

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:
На заседании МО школы
Протокол № 1
От «21» августа 2023 г.

Согласовано:
Зам. Директора по УР
Т.Н. Рыбкина *Р*
«21» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКЦ п. Усть-Уда
С.А. Благодарова *С.А.*
«31» августа 2023 г.

Приказ № 131-У от 31.08.23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по курсу «Профориентирование»**

Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1), реализуется в 9 классе.

Составитель: М.С. Карчак, учитель высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа элективного «Профориентирование» составлена на основе учебно-методического пособия Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» (2011 г.).

Профессиональная ориентация в школе призвана решать задачу формирования личности работника нового типа, способного выбирать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда, что обеспечит более эффективное использование кадрового потенциала страны и рациональное регулирование рынка труда.

Программа профессиональной ориентации обучающихся на ступени основного общего образования должна помочь формированию у обучающихся готовности к выбору направления профильного образования и способности ориентироваться в сложном мире труда. У подростков важно формировать осознание ими своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе. При этом будущая профессиональная деятельность выступает для подростка как способ создания определенного образа жизни, как путь реализации своих возможностей.

Основной **целью** курса является формирование у учащихся личностной готовности к первичному профессиональному самоопределению, готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Задачи:

- помочь учащимся с ограниченными возможностями здоровья раскрыть психологические особенности своей личности;
- подготовить школьников к осознанному выбору будущей профессии;
- расширить знания учащихся с ОВЗ о мире профессий, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- сформировать у школьников с ОВЗ качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

Рабочая программа рассчитана на **34 часа**, 1 час в неделю.

Общая характеристика курса

На занятиях по программе «Профориентирование» школьники в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами мы создаем поле выбора профиля обучения и формируем психологическую готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале.

Программа курса «Профориентирование» помогает расширить представления детей о мире профессий и научит детей исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии. Программа представляет систему интеллектуально-развивающих занятий для учащихся пятых классов. Разнообразие организационных форм и расширение интеллектуальной сферы каждого

обучающегося обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Занятия проходят в виде урока, один раз в неделю, на которых учащиеся знакомятся с необходимыми теоретическими сведениями по основам психологии и профессиоведения и практическими навыками принятия решения и т.п. Учитель должен быть проводником информации, необходимой для личностного и профессионального роста учащегося. Для учителя должно быть важным, в первую очередь, развитие личности ученика. Эффективность усвоения курса следует оценивать по сформированности у учеников способности к осознанному выбору профессии.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате выполнения данной программы учащиеся с ОВЗ должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиональная пригодность;
- проектирование профессионального жизненного пути;
- карьера, виды карьеры;
- личный профессиональный план;
- общение;
- самооценка;
- профпригодность;
- компенсация способностей;
- рынок труда.

Прогнозируемые результаты обучения

Учащиеся получат представления:

- о своих возможностях;
- о своём характере, своих достоинствах и недостатках;
- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;
- об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас;
- о различных профессиях, относящихся к определённому типу;
- привлекательных и непривлекательных сторонах любой профессии;
- «о профессиональной пригодности»
- «о личном профессиональном плане»

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план.

Содержание занятий

1 четверть. Что я знаю о своих возможностях - 8ч.

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний – 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

Изучение психологических особенностей личности;

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

Урок 2. Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.

Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.

Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний.

Диагностические процедуры. Модификация теста Басса- Дарки «Тест эмоций».

Урок 4. Стресс и тревожность- 1ч.

Тревожность. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

Урок 5. Определение типа мышления - 1ч.

Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

Практическая работа. Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение ведущего типа мышления».

Урок 6. Внимание и память - 1ч.

Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

Урок 7. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.

Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

Практическая работа. Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

Урок 8. "Влияние психологических характеристик на выбор профессии" – 1 ч.

Практическая деятельность учащихся: Выступление участников, обсуждение темы.

2 четверть. Что я знаю о профессиях - 8ч.

Урок 1. Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.

Знакомство с различными классификациями профессий; профессионально важными качествами и медицинскими противопоказаниями; Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ». *Практическая работа.* Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

Урок 2. Определение типа будущей профессии - 1ч.

Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа. Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Урок 3. Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.

Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

Практическая работа. Упражнения «Найди профессию», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

Урок 4. Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.

Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

Практическая работа. Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

Урок 5. Определение профессионального типа личности - 1ч.

Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

Урок 6. Профессионально важные качества личности - 1ч.

Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

Урок 7. Профессия и здоровье - 1ч.

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье»

Урок 8. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.

Модель будущей профессии. Самоанализ.

Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

3 четверть. Способности и профессиональная пригодность- 10ч.

Урок 1. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.

Определение степени сформированности разных видов способностей у; Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека. Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей»

Урок 2. Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.

Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности. *Практическая работа.* Работа со «словарем профессий». *Диагностические процедуры.* Методика «Тест умств. развития»

Урок 3. Способности к профессиям социального типа - 1ч.

Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». *Практическая работа.*

Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». *Диагностические процедуры.* «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

Урок 4. Способности к офисным видам деятельности - 1ч.

Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию. *Практическая работа.* Работа со словарем профессий. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Урок 5. Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.

Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

Практическая работа. Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств.

Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

Диагностические процедуры. Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

Урок 6. Эстетические способности - 1ч.

Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия. *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». *Диагностические процедуры.* Методика «Мыслитель или художник».

Урок 7. «Мои способности»

Урок 8. Уровни профессиональной пригодности - 1ч.

Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий. *Практическая работа.* Анализ продуктивности типов личности .

Урок 9. «Профессиональная пригодность» – 1 ч.

Урок 10. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность - 1ч.

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей. *Практическая работа.* Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

4 четверть. Планирование профессиональной карьеры - 8ч.

Урок 1. Мотивы и потребности - 1ч.

Определение роли мотивов и потребностей в жизни человека; Анализ рынка труда и образовательных услуг; Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

Практическая работа. Анализ профессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

Диагностические процедуры. Методика «Определение мотивации».

Урок 2. Ошибки в выборе профессии - 1ч.

Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

Практическая работа. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

Урок 3. Современный рынок труда - 1ч.

Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека. *Практическая работа.* Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

Урок 4. Пути получения профессии - 1ч.

Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

Практическая работа. Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

Урок 5. Навыки самопрезентации - 1ч.

Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

Урок 6. Стратегия выбора профессии - 1ч.

Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

Практическая работа. Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени»

Урок 7. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» - 1 ч. Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

Практическая работа. Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.

Урок 8.«Моя будущая профессия» - 1ч.

Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Словарь профессий
	1 четверть			
	Что я знаю о своих возможностях	8часов		
1	Самооценка и уровень притязаний.		05.09	Автомеханик

2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.		12.09	Автослесарь
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций		19.09	Агроном
4	Стресс и тревожность.		26.09	Адвокат
5	Определение типа мышления.		03.10	Администратор
6	Внимание и память.		10.10	Актер театра и кино
7	Возможности и профессия		17.10	Администратор
8	«Что я знаю о своих возможностях»		24.10	
	2 четверть			
	Что я знаю о профессиях	8 часов		
1	Классификация профессий. Признаки профессий		07.11	Водитель
2	Определение типа будущей профессии		14.11	Ветеринар
3	Профессия, специальность, должность. Формула профессии		21.11	Военный
4	Интересы и склонности в выборе профессии.		28.11	Диспетчер
5	Определение профессионального типа личности		05.12	Животновод
6	Профессионально важные качества.		12.12	Лесничий
7	Профессия и здоровье		19.12	Мастер леса
8	«Что я знаю о профессиях».		26.12	
	3 четверть			
	Способности и профессиональная пригодность	10 часов		
1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности		16.01	Закройщик
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности		23.01	Модельер-конструктор
3	Способности к профессиям социального типа.		23.01	Официант
4	Способности к офисным видам деятельности.		30.01	Парикмахер
5	Способности к предпринимательской деятельности.		06.02	Продавец
6	Эстетические способности		13.02	Повар
7	.«Мои способности»		20.02	Пчеловод
8	Уровни профессиональной пригодности.		27.02 05.03	Цветовод-декоратор
9	«Профессиональная пригодность»		12.03	Предприниматель
10	«Способности и профессиональная пригодность».		19.03	
	4 четверть			
	Планирование профессиональной карьеры	8 часов		

1	Мотивы и потребности.		02.04	Кондитер
2	Ошибки в выборе профессии.		09.04	Швея
3	Современный рынок труда.		16.04	Резчик по дереву
4	Пути получения профессии		23.04	Электрогазосварщик
5	Навыки самопрезентации		30.04	Адвокат
6	Стратегия выбора профессии		07.05	Юрист
7	Планирование профессиональной карьеры		14.05	
8	«Моя будущая профессия»		21.05	
	Итого	34 часа		

Литература

1. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2011. – 208 с.
2. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005.
3. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2006.
4. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профорентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008.
5. Справочное пособие для специализированных учреждений «В помощь выпускнику»/ Составители:Е.В. Герасимова, С.Ю. Болохина, - Иркутск:ООО «Рекламист», 2011.

Информационно-образовательные ресурсы:

Дидактический демонстрационный материал.

Мультимедийные обучающие программы и электронные учебные издания.

Тематические мультимедийные презентации.

Интернет – ресурсы.

Технические средства обучения:

Компьютер

Мультимедиапроектор.

Учебно-практическое оборудование:

Классная доска

Магнитная доска.

Раздаточный материал для практических работ