

Департамент общего и дополнительного образования
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья №91»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебно-коррекционной работе
 С.А. Федорова
«31» 08 2022г



УТВЕРЖЕНО:
Директор  И.В.Платонов.
« » 2022г
Приказ № 33 от «31» 08 2022г
Протокол педсовета №
От «1» 26.08 2022г

Рабочая программа
Психолого-педагогического сопровождения
«Психология и выбор профессии»
Для обучающихся
10, 12 классов
На 2022-2023 год

РАСМОТРЕНО:
Заседание МО
Учителей коррекционных курсов
Руководитель МО  С.Ю. Агафонова
Протокол № 1 от «15» 08 2022г

Составитель:
Казакова Екатерина Валерьевна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения «Психология и выбор профессии» разработана на основе базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений III-IV видов, учебного плана ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91», примерной основной общеобразовательной программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся, на основе программы профессионального самоопределения Г.В. Резапкина «Психология и выбор профессии». - Москва: Генезис, 2017г.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т. п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально- профессиональному самоопределению.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы лекционно- диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля).

Программа учебного курса

Цель - формирование психологической готовности подростка к выпускному экзамену.

Задачи курса:

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.
- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

В процессе изучения программы учащиеся должны:

- понимание психологических основ сдачи экзаменов
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Для реализации поставленных целей и задач применяются следующие методы: лекционный метод передачи знаний, психодиагностические процедуры для исследования личностных особенностей, методы творческого самовыражения в рисунках, письменных работах, методы социально- психологического тренинга, психологические игры, методы психологической саморегуляции.

Оценивание деятельности учащихся в рамках данного учебного курса – зачетная система, т.к. специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. 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 ответов и дискуссии;

- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий.

Итоговая работа учеников по данному курсу - письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

Программа рассчитана на 32 урока в год с периодичностью встреч – 1 раз в неделю.

Содержание

1 блок: Что я знаю о своих возможностях (15 часов):

Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Что такое экзамен? Как повысить стрессоустойчивость? Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Стресс и тревожность. Способы снятия нервно-психического напряжения. Способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам. Как справиться со стрессом на экзамене?

2 блок: Что я знаю о мире профессий (12 часов):

Уверенность на экзамене. Моя ответственность на экзамене. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.

3 блок. Способности и профессиональная пригодность. (2 часа):

Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа.

При проведении занятий используются методы:

1. психолого-педагогические игры;
2. развивающие упражнения;
3. диагностические методы (мониторинг уровня личностно- мотивационного развития, эмоционального состояния ученика);
4. рисуночные методы.

Структура группового занятия со школьниками.

Ритуалы приветствия – прощания сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия.

Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Может проводиться в начале занятия, между отдельными

упражнениями. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса (развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы). Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельностей, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны располагаться от простого к сложному (с учетом фактора утомления детей).

Рефлексия занятия – оценка занятия в 2-х аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Разумеется, при необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Общая характеристика курса «Психология и выбор профессии»

Актуальность курса «Психология и выбор профессии» состоит в том, что реформа российского общества предъявляет новые требования к системе образования: необходимо не только организовать образовательный процесс и дать знания, но и подготовить выпускника школы к жизни и профессиональной работе в экономических условиях. Для того чтобы выдержать профессиональную конкурентную борьбу и достичь поставленных целей, российским учащимся необходимо ознакомиться с большим спектром профессий и соотнести свои возможности и способности с необходимыми требованиями профессий. Наряду с этим, для данного возраста свойственно практически полное отсутствие опыта профессиональной деятельности в какой бы то ни было области. Поэтому подросток должен делать выбор только на основании изучения своей личности, осознания своих интересов и получения исчерпывающей информации об особенностях и требованиях той или иной профессии.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это

субъект, осознавший:

- что он хочет (цели, жизненные планы, склонности),
- что он есть (интеллект, личностные, психологические и физические свойства),
- что он может (возможности и способности),
- что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Описание места курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю в каждом классе протяженностью 30 мин. Всего в учебный год- 32 занятий в каждом классе.

Планируемые результаты освоения программы

Перечень формируемых знаний и умений:

Учащиеся должны **знать**:

- понятия: самооценка, темперамент, стресс, профессия, специальность, компетентность, профессиональная/непрофессиональная мотивация;
- словарь чувств и эмоций;
- отличия профессии от других видов деятельности;
- классификации профессий Е.А. Климова и Д. Голланда
- требования к различным видам профессиональной деятельности;
- особенности современного рынка;
- причины возможных ошибок при выборе профессий;
- пути получения профессий;
- формулу выбора профессии.

Учащиеся должны **уметь**:

- определять свои личностные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- обозначать профессию формулой;
- приводить примеры профессий каждой группы;
- соотносить профессии и способности;
- анализировать достоинства и недостатки профессии;
- критически подходить к сомнительным объявлениям о работе.

Ожидаемые результаты:

- владение навыками самопрезентации;
- учет личностных особенностей (темперамента, стрессоустойчивости) при выборе профессии;
- умение выстраивать программу саморазвития;
- умение избегать ошибки при выборе профессии;
- умение планировать профессиональное образование.

Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов
Что я знаю о своих возможностях- 8ч		
1	Стартовая диагностика	1ч
2	Что такое экзамен?	2ч
3	Как повысить стрессоустойчивость?	2ч
4	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	2ч
5	Стресс и тревожность	2ч
6	Способы снятия нервно-психического напряжения	2ч
7	Способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.	2ч
8	Как справиться со стрессом на экзамене?	2ч
9	Обобщающий урок	1ч
Что я знаю о мире профессий- 8ч		
10	Уверенность на экзамене	2ч
11	Моя ответственность на экзамене.	2ч
12	Интересы и склонности в выборе профессии	2ч
13	Определение профессионального типа личности	2ч
14	Профессионально важные качества	2ч

15	Профессия и здоровье	1ч
16	Обобщающий урок	1ч
Способности и профессиональная пригодность-8ч		
17	Способности к интеллектуальным видам деятельности	2ч
18	Способности к профессиям социального типа	2ч
19	Обобщающий урок	1ч
20	Итоговая диагностика	1ч
Всего		34ч

Используемая литература

1. Белухин Д.А. Становление профессионала и рождение профессионализма, М.: МПСИ, 2006.
2. Веллер М.И. Все о жизни, АСТ Москва, 2010.
3. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Питер, 2010
4. Климов Е.А., Психология профессионального самоопределения, Феникс, 2012
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., Академия, 2012.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, 2007.
7. Мазлиш Э., Фабер А., Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили, Эксмо-Пресс, 2011.
8. Прихожан А.М., Психология неудачника, Питер, 2009.
9. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: МОДЭК, МПСИ, 2010
10. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профориентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008.
11. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005.
12. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М.: Генезис, 2006.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2006.
14. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М.: Генезис, 2008.
15. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. М.: Просвящение, 2008.

16. Яровицкий В.А. Мой первый учебник по психологии.
М.: Феникс, 2012.

Материально-техническое и информационное обеспечение:

Дидактические пособия и обучающие игры для обучения чтению, письму и развитию речевого общения:

1. Брайлевское шеститочие
2. Грифель для письма по Брайлю женский
3. Прибор прямого чтения для письма
4. Прибор для двустороннего письма (13 строк)
5. Прибор для письма по Брайлю, 18 строк

Специализированное оборудование для обучающихся с нарушениями зрения:

1. Электронный стационарный видеоувеличитель (ЭСВУ) Merlin HD
2. Брайлевский органайзер BrailleNote Touch
3. Тифлоприбор "Сигма"
4. Тифлоприбор "Ориентир"
5. Тифлоприбор "Графика"
6. Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля Index Everest-D V5
7. Устройство для печати тактильной графики термонагреватель ZyFuse
8. Интерактивная песочница «Домик»
9. Интерактивная панель (touch-панель)

Техническое оборудование:

1. Принтер струйный Epson L121, цветной., А4, черный
2. Комплекс готового компьютера
3. Ноутбук