

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза Вячеслава
Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 159 – О от 25.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПО ВЫБОРУ
«МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»
2017 – 2018 учебный год
8 КЛАСС

Чечулина Ирина Анатольевна,
педагог-психолог,
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 8 класса составлена на основании федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и авторской программы « Я и моя будущая профессия», учебника для 8-9 классов общеобразовательных учреждений , авт. Гуткин М.С., Лернер П.С. и др. Твоя профессиональная карьера. – М.: Просвещение, 2005.

Цели:

- оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку обучающимся 9-х классов;
- помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить - алгоритм действий;
- развитие социального интеллекта (овладение способами и приёмами конструктивного взаимодействия с окружающими);
- развитие рефлексии;
- развитие эрудиции.

Задачи:

- формирование актуального для подростков «информационного поля»;
- обеспечение подростков средствами познания других людей и самопознания, развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию;
- формирование мотивов самоактуализации;
- развитие навыков групповой работы;
- развитие навыков психорегуляции.

Место предмета в учебном плане

На основании учебного плана МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское имени Героя Советского Союза Вячеслава Федоровича Чухарева» на 2017-2018 учебный год в 8 классе элективный курс по психологии «Моя профессиональная карьера» представлен в объеме 35 часов (1 час в неделю).

Требования к уровню подготовки

В результате изучения элективного курса по психологии обучающийся должен знать/понимать

- что такое психология;
- методы психологии;
 - что такое тренинг;
- какие существуют традиционные правила тренинговых занятий.
- классификацию профессий;
- типы профессий;
- отделы профессий;
- группы профессий;
 - что такое формула профессии.
 - что такое профессиональный план
 - какие бывают интересы. - что такое склонности; - профессиональные типы личности и их характеристику; - какие современные профессии присутствуют на рынке труда;
- характеристику современные профессии, их требования к личности. - что такое личность, персону; - ценностные ориентации личности; - что такое самооценка и уровень притязаний;

- что такое адекватная самооценка. - профессиональные качества личности;
- стратегию взаимодействия в группе. - что такое карьера;
- требования различных профессий к здоровью человека;
- что такое адаптация к нагрузкам;
- понятие здорового образа жизни;
- что такое темперамент;
- типы темперамента;
- характерные черты каждого типа;
- что такое характер;
- знать черты характера
- что такое характеристика человека;
- нельзя судить по первому впечатлению.
- понятие объективности;
- какие существуют потребности человека;
- что такое умственные способности;
- что такое интеллект; вербальный и невербальный интеллект;
- кто такой лидер;
- характеристику лидера;
- кто такой профессионал, универсал, гибкий работник, мобильный работник, контактный работник, целеустремленный работник;
- что такое имидж.
- что такое эмоции и мимика.
- что такое интуиция, наблюдательность
- какие бывают группы жестов; характеристика их проявлений.
- навыки эффективного взаимодействия с окружающими
- роль подарка в сближении;
- важность сотрудничества и взаимопомощи;
- портрет хорошего друга,
- в чём заключаются конструктивное взаимодействие;
- в чем заключается деловое общение;
- правила взаимодействия⁴
- некоторые причины тревожности;
- что такое стресс, стрессоустойчивость, источник стресса;
- какие проблемы вызывают стресс;
- шаги в борьбе со стрессом;
- некоторые техники саморегуляции: внушение, психогимнастика, психомассаж, релаксация.
- что такое успех;
- из каких ступенек состоит лестница успеха;
- основные принципы успеха.
- Обучающимся необходимо уметь:*
- работать в группе по тренинговым правилам.
- составлять формулу профессии
- составлять профессиональный план
- определять свои интересы.
- оценивать свои склонности.
- определять свой профессиональный тип личности.
- Определять уровень притязаний.
- делать самооценку своего здоровья.
- определять степень развития черт характера.
- по мимике определять психологическое состояние человека.
- по жестам понимать психологическое состояние человека.

- определять сходные черты в паре, классе;
- использовать технику активного слушания
- анализировать причины дружеских отношений,
- использовать правила общения.
- уметь объективно оценивать ситуацию и выбирать пути эффективного взаимодействия
 - использовать некоторые психотехники для борьбы со стрессом;
 - составлять свой маршрут развития личности.

Планируемые результаты

Приобретение необходимых знаний о современных профессиях, их требованиях
 Овладение средствами самопознания, коммуникации.
 Развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию.
 Сформировать мотивы самоактуализации.

Содержание обучения

(35 часов, 1 час в неделю)

Раздел I. Ознакомительно-ориентировочный этап (3 часа)

Психология. Методы психологии. Необходимость самопознания. Гуманитарные науки. Физико-математические науки. Толкование души. Социальная психология.

Тренинг. Что даёт тренинг.

Правила. Правила тренинговых занятий.

Классификация профессий. Типы профессий. Отделы профессий. Группы профессий. Формула профессии.

Практическая работа № 1. Мини-сочинение «Представление».

Практическая работа № 2. Составление правил тренинговых занятий (в группе).

Практическая работа № 3. Составление формулы профессии.

Раздел II. Проектно-коррекционный этап (7 часов)

«Я - концепция». Профессиональное будущее. Профессиональный план.

Интерес. Сфера интересов. Склонности. Управление интересами и склонностями.

Профессиональные типы личности и их характеристика. Реалистический тип.

Интеллектуальный тип. Социальный тип. Конвенциональный тип. Предприимчивый тип.

Артистический. «Бренд». Вакансия. «Информационное поле». Современные профессии.

Тест «Профессиональный тип личности»

Опросник Е.А.Климова «Карта самооценки склонностей»

Тест «Профессиональный тип личности»

Раздел III. Основной, развивающий (16 часов)

Личность. Персона. Четыре составляющие личности.

Ценностные ориентации личности. Два класса ценностей.

Самооценка и уровень притязаний. Адекватная самооценка.

Команда. Межличностная совместимость. Профессиональные качества личности.

Стратегия взаимодействия.

Здоровье. Норма. Патология. Болезнь. Требования различных профессий к здоровью человека. Адаптация к нагрузкам.

Темперамент. Типы темперамента. Характерные черты каждого типа. Экстраверсия.

Интроверсия. Сангвиник. Холерик. Меланхолик. Флегматик.

Характер. Черты характера. Негативные установки, искажающие восприятие.
 Характеристика человека. Объективность. Первое впечатление.
 Потребности человека. Физиологические потребности. Потребность в безопасности.
 Потребность в принадлежности и любви. Потребность уважения. Познавательные
 потребности. Эстетические потребности. Самоактуализация.
 Умственные способности. Интеллект. Вербальный и невербальный интеллект. Память.
 Мышление. Внимание.
 Лидер. Характеристика лидера. Портрет лидера – организатора.
 Карьера. Профессионал. Универсал. Гибкий работник. Мобильный работник. Контактный
 работник. Целеустремленный работник. Имидж.
 Эмоции и мимика. Интуиция. Наблюдательность. Восприятие. Ощущение.
 Жесты. Пантомимика. Группы жестов. Характеристика их проявлений.
 Навыки. Безусловные и условные рефлексy. Навыки эффективного взаимодействия с
 окружающими.
Практическая работа № 4. Составление проектов «Я создаю свой бизнес»
Практическая работа № 5. Определение уровня притязаний.
Практическая работа № 6. Определение самооценки здоровья.
Практическая работа № 7. Определение степени развития черт характера.
Практическая работа № 8. Определение типа людей по внешним признакам.
Тест «Личность»
Тест «Изучение темперамента»
Тест «Объективность»
Тест «Прогрессивные матрицы Равена»
Тест «Понимаете ли вы язык мимики?»
Тест «Определение эмоциональных проявлений»

Раздел IV. Заключительный (коррекционный) (9 часов)

Важность визуального контакта. Негативный фактор публичности. Сходства сближают.
 Техника активного слушания.
 Подарок – приём сближения. Сотрудничество и взаимопомощь. Портрет хорошего друга.
 Конструктивное взаимодействие. Трансакция. Состояние нашего «Я» при общении. Роль
 «дитя», «родителя», «взрослого». Различные уровни общения. Деловое общение. Правила
 взаимодействия.
 Стресс. Стрессоустойчивость. Источник стресса. Проблемы. Шаги в борьбе со стрессом.
 Техники саморегуляции. Внушение. Психогимнастика. Психомассаж. Релаксация.
 Успех. Лестница успеха. Четыре принципа успеха.

Практическая работа № 9. Определение сходных черт в паре, в группе.
Практическая работа № 10. Кто мои друзья. Почему я с ними дружу.
Практическая работа № 11. Составление маршрута развития личности.
Тест «Трансактный анализ общения»
Тест «САН»
Творческий отчёт. Самореклама.

Тематическое планирование

№	Дата планируемая	Дата фактически	Тема урока	Кол – во часов
I. Подготовительно-ориентировочный этап (3 часа)				
1			Введение к курсу занятий	1
2			Тренинг, что это?	1

3			Правила тренинговых занятий	1
II. Проективно-коррекционный этап (7 часов)				
4			Классификация профессий	1
5			Представление о себе и выборе профессии	1
6			Мои профессиональные интересы и выбор профессии	1
7			Склонности и профессиональная направленность	1
8			Профессиональный тип личности	1
9			Урок - игровой тренинг «Я создаю свой бизнес»	1
III. Основной, развивающий этап (16 часов)				
10			Понятие о личности. Личность.	1
11			Ценностные ориентации личности.	1
12			Какой я? (Самооценка и уровень притязаний).	1
13			Профессионально важные качества.	1
14			Здоровье и карьера.	1
15			Темперамент.	1
16			Характер.	1
17			Характеристики человека.	1
18			Потребности человека.	1
19			Интеллект	1
20			Интеллект	1
21			Интеллект	1
22			Лидер	1
23			Я - профессионал	1
24			Эмоции и мимика	1
25			Жесты и наблюдательность	1
26			Навыки распознавания эмоций и чувств	1
IV. Заключительный (коррекционный) (8 занятий)				
27			Умение понимать других	1
28			Позитивное отношение к окружающим..	1
29			Поддержка друзей	1
30			Конструктивное взаимодействие	1
31			Фрустрирующая ситуация. Негативная установка.	1
32			Стресс. Техники саморегуляции	1
33			Как достичь успеха в профессии.	1
34			Заключительное занятие. Творческий отчёт.	1
35			Заключительное занятие. Творческий отчёт.	1