

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть – Хайрюзовская СОШ»

Утверждаю:  
ВрИО директора  
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Е.Г.Мурашкина/  
Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«Основы построения карьеры»

**10 класс**

учитель

Легеза Ирина Юрьевна

**2022 – 2023 учебный год**

## Пояснительная записка

**Целью программы** «Основы построения карьеры» учеников 10 класса является оказание психолого-педагогической помощи учащимся в формировании профессиональных намерений, в подготовке к самостоятельной жизни, в формировании готовности к осознанному профессиональному выбору.

### **Задачи:**

- формирование способности самостоятельно ориентироваться в постоянно меняющейся ситуации;
- формирование правовой и экономической культуры у учащихся;
- формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
- включение учащихся в реальные производственно-экономические отношения, познание ими основ менеджмента, маркетинга, предпринимательства;
- воспитание культуры личности во всех её проявлениях, связанных с трудовой деятельностью;
- создание условий для овладения учащимися современными экономическими знаниями, формирование экономического мышления;
- формирование личности будущих специалистов, способных к динамичной социальной и профессиональной мобильности, смене деятельности, нахождению эффективных решений в условиях конкуренции.

Программа «Основы построения карьеры» по профессиональной ориентации для учащихся 10 класса включает в себя следующие разделы: «Социально-психологический тренинг «Познавая себя и окружающих», «Личный профессиональный план».

В качестве форм организации занятий используется: лекционное изложение материала, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, психодиагностические процедуры, самостоятельная работа учащихся, тренинговые упражнения с последующим рефлексивным анализом.

На изучение курса отводится 34 часов учебного времени (один час в неделю) за счёт регионального компонента базисного учебного плана.

**Требования к знаниям, умениям и навыкам учащегося,**  
***Ученик должен знать:***

- что такое самопознание;
- о природе врожденных и приобретенных способностей;
- о природе деловых, трудовых, эстетических и нравственных и личностных качеств.
- как влияют на успешность в жизни личностные и социальные достоинства;
- что такое экстрафункциональные навыки самопознания и жизнотворчества и как они влияют на успешность в жизни.
- что такое эмоционально-волевая саморегуляция и ее влияние на успешность в жизни.
- что такое самосовершенствование и его роль в жизнотворчестве.

***Учащийся должен уметь:***

- владеть приемами самопознания( самонаблюдением, самоанализом, самооценкой).
- определять у себя проявление врожденных и приобретенных способностей.
- определять у себя характер проявления деловых , трудовых, эстетических, нравственных качеств.
- осмысливать характер собственных достоинств.
- Владеть приемами волевой, эмоциональной и интеллектуальной саморегуляции;
- проводить сеансы самосовершенствования с целью формирования приобретаемых способностей, развития необходимых личностных качеств;
- в области коммуникативных навыков: иметь навыки продуктивного общения;
- В области эмоций и поведенческой активности: обладать навыками осознанной регуляции эмоциональных импульсов отрицательного плана и регулировать настроение; уметь вызывать у себя и окружающих хорошее настроение; осознанно проявлять лидерские качества, уметь вызывать к себе расположение окружающих;

- в области работы с информацией: уметь работать с разными источниками, оперативно выделять фрагменты необходимой информации; уметь группировать, систематизировать и перерабатывать информацию в зависимости от поставленной цели в соответствующей форме.

## **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 проектной 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;
- участие выпускников в профпробах;
- получение знаний о возможностях трудоустройства через Центры занятости населения

## **Формы контроля**

- Диагностика уровня подготовки учащихся в результате текущего, промежуточного и итогового контроля;
- презентации проектов учащихся;
- фоторепортажи учащихся;
- деловые игры;
- анкетирование
- зачёты

## Тематическое планирование курса «Основы построения карьеры» (10 класс)

№	Тема	Кол-во часов.	Рекомендации
<b>II. Социально-психологический тренинг «Познавая себя и окружающих» (30 часов)</b>			
1	Социально-психологический тренинг «Познавая себя и окружающих»	1	Тренинг «У зеркала». Упражнение «Спектр эмоций».
2	Методы психологии.	1	Упражнение «Уровень тревожности». Игра «Банка вредных глупостей». Рекомендации по выработке характера. Тест «И всё тайное станет явным». Ролевая игра «Таможня». Игровое упражнение «Походка». Игровое упражнение «Подарок».
3	Методы исследования в психологии	1	
4	Методы социальной психологии	1	
5	Ценностные ориентации личности	1	
6	Воображение	2	
7	Отношение к окружающим людям.	2	
8	Конструктивное взаимодействие.	2	
9	Темперамент	2	
10	Характер.	2	
11	Характеристика человека.	2	
12	Потребности человека.	2	
13	Интеллект.	1	
14	Эмоции	2	
15	Мимика.	2	
16	Жесты и наблюдательность.	2	
17	Навыки распознавания эмоций и чувств.	1	
18	Умение понимать других	1	
<b>II Личный профессиональный план (5 часов)</b>			
19	Профессиональная карьера.	1	Памятка по самообразованию
20	Профессиональная компетентность	1	
21	Индивидуальный профессиональный план	2	
22	Профессиональное прогнозирование и самоопределение	1	
23	Зачёт	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34ч</b>	