

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО (7 – 9 класс)
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска
«5 №-а шбр общеобразовательной школа»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велоданін Усинск кар**

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОТ САМОПОЗНАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ»**

Направление:
социальное

для учащихся 15 – 16 лет
1 год обучения

Составитель:
Карпова С.С.
педагог-психолог

Усинск
2023 год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «От самопознания к профессиональному самоопределению» разработана на основе курса Г.К. Селевко «Самосовершенствование личности», примерной программы среднего (полного) общего образования по психологии для предпрофильного уровня, программы тренинга «Профориентация для старшеклассников», программы «Психология успеха и планирование карьеры».

Курс нацелен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни, воспитание человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

Программа курса «Найди себя» нацелена на осуществление психолого-педагогической поддержки процессов личного и профессионального самоопределения девятиклассников.

Каждый шаг и каждое действие в плане самосовершенствования предполагает самоопределение личности. Но в 9 классе проблема самоопределения личности приобретает чрезвычайно актуальный характер: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития. Поэтому акцент делается на профессиональное самоопределение, но важное место отводится и осмыслению жизненных и духовных ценностей, т.е. личностному самоопределению.

Одна из задач курса – создание системы целевых ориентаций подростка, которые бы определили ближайшие, средние и более дальние перспективы. По А.С. Макаренко, «чем богаче жизненная перспектива личности, тем богаче ее внутренний мир и культура, тем меньше ее зависимость от непосредственного окружения». Педагог помогает подростку увидеть в своем окружении доступную близкую цель, которая принесет радость (например: встреча, игра, подарок).

Затем подросток ставит перед собой и перспективу средней дальности, которая заключается в стремлении к какому-то событию, отдаленному по времени, ожидание которого создает у него поднятое настроение, побуждает к активной деятельности. Такого рода перспективами для подростка могут быть: включение в работу кружка, секции, участие в походе по родному краю, поисковой, научно-исследовательской деятельности, научно-практических конференциях, экспедициях.

И, наконец, в качестве дальней перспективы обучающемуся предлагается выбор профессионального направления. Ставя большую цель подготовки и приобретения профессии, подростки активизируют свою деятельность, стремятся к искоренению своих недостатков, легче включаются в процесс самовоспитания.

Выбор профессии сопряжен сегодня с большими сложностями. Это связано с глобальными изменениями, происходящими во всех сферах жизни российского общества. Отсутствие четких ценностных ориентиров, общественно одобряемых стилей жизни и профессиональной деятельности ставит в тупик молодое поколение россиян.

Традиционные способы профессиональной ориентации, применяемые в стабильном, устойчиво развивающемся обществе, становятся неэффективными в условиях экономической и социальной дестабилизации российского общества.

Размытость социально-экономических перспектив развития общества выдвигает на первый план вопрос подготовки не профессионалов узкого профиля, а мобильных, готовых к быстрой смене области профессиональной деятельности личностей, создающих при необходимости свою собственную профессиональную нишу, свое рабочее место. Для формирования таких качеств необходимо ввести процесс профессионального самоопределения в более широкий контекст личностной идентификации человека, включающей в себя помимо профессиональной и другие области самореализации человека. В этой связи перспективным оказывается процесс планирования карьеры, позволяющий сделать профессиональный выбор одним из факторов личностной самореализации на основе жизненной стратегии человека.

В процессе реализации программы необходимо комбинировать различные формы организации аудиторных занятий: лекции, практические занятия, занятия-беседы, защиты жизненных планов, консультации, игры и т.д.

Цель:

Формирование активной гражданской позиции и ответственного поведения.
Усвоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих возрасту, в частности освоения норм и правил общественного поведения.

Задачи программы:

- Формировать мотивацию самоопределения.
- Познакомить с понятиями: самоопределение, самореализация, профессия, жизненный выбор.
- Формировать понятия о жизненном выборе, его связи с судьбой человека.
- Оказать помощь подростку в определении своих сил и способностей, в профориентационном самоопределении.
- Помощь самоопределению индивидуальности личности в различных сферах жизнедеятельности.
- Обучить постановке целей своего развития.
- Составить индивидуальную программу самоопределения в различных сферах своей жизнедеятельности.
- Подготовить к доступному по уровню и по форме дальнейшему непрерывному образованию.

Формы, методы и техники, используемые в программе:

- лекции, беседы, обсуждения, дискуссии;
- имитационные, ролевые, деловые игры;
- выполнение упражнений и тестов;
- метод «репетиции поведения»;
- элементы психогимнастики;
- «мозговой штурм»;
- техники и приемы саморегуляции;
- изучение рекомендаций;
- оценивание Я-концепции.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю на параллель).
Продолжительность занятий – 40 минут.

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

- Ритуал приветствия.

Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

- Объяснение темы занятий.
- Работа по теме занятий.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.

- Подведение итогов занятий.

Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчеркивание вклада всех участников в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.

- Ритуал завершения занятий.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательным результатом реализации программы внеурочной деятельности является потребность в участии в общественно-полезной деятельности в окружающем школу социуме. В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность основ российской и гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Познавательные УУД:

- умение видеть проблему;
- умение ставить вопросы;
- умение выдвигать гипотезы;
- умение структурировать тексты;
- умение работать с метафорами;
- умение давать определение понятиям;
- умение наблюдать;
- умение делать выводы и умозаключения;
- умение классифицировать;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.

2. Регулятивные УУД:

- формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- развитие регуляции учебной деятельности;
- саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

3. Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
- развивать навыки самопознания;
- преодолевать эгоцентризм;
- умение познавать себя через восприятие другого;
- формирование положительной самооценки;

- формирование эмпатического отношения к другим людям;
- формирование чувства уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
- отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Используемая литература, ОЭР
1	<p>Самоопределение. Формирование общей готовности к самоопределению, активизация проблемы выбора профессии; выявление профессиональных интересов и склонностей учащихся; расширение представлений о мире профессий и их особенностях; уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и способностям.</p>	4	<p>Понятие «самоопределения». Самоопределение – процесс выбора и установления человеком индивидуальных ценностей, возможностей, потребностей, способов и нормального поведения. Три вида самоопределения: личностное, профессиональное и жизненное.</p>
2	<p>Вы – личность. Дать понятие личности. Показать, что каждый человек отличается от другого не только внешними качествами, но, прежде всего своим внутренним содержанием, индивидуальностью в поведении, отношением к людям и себе. Сформировать основные понятия у детей - каким быть.</p>	4	<p>Разминка. Упражнение «Научиться радоваться жизни», упражнение «Полюби себя», составить список мелочей, которые доставят радость в жизни. Что значит личность? Кто и что формирует личность. Релаксация.</p>
3	<p>Познание себя. Узнать, как происходит познание человеком самого себя.</p>	4	<p>Упражнение «Я – неповторимый». Беседа о качествах характера. Упражнение «Трон».</p>
4	<p>Самовоспитание. Показать детям необходимость целенаправленной работы над собой и побудить их к такой работе.</p>	4	<p>Сущность и содержание процесса самовоспитания. Пути, средства и методы самовоспитания личности.</p>
5	<p>На распутье. Дать учащимся представления об основах стратегии выбора профессии, о необходимых свойствах личности для успешного профессионального самоопределения. Способствовать формированию психологической базы взрослеющей личности, оказывать поддержку при</p>	4	<p>Разминка. Упражнение – анкета «Я в этом мире», упражнение «Дороги, которые мы выбираем», ситуация – проба «Оценка». Изучение спроса на профессии. Мир профессий. Понятия: профессия, специальность, должность. Релаксация.</p>

	формировании представлений о себе и ориентации в профессиональном мире.		
6	Реальность и ожидания. Противоречие между ними. Представление о многообразии мира профессий и труда, возможность развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.	4	Разминка. Практическая работа, направленная на поиск ответа на вопросы необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу? Что могу?). Релаксация.
7	Виды образования. Формирование представления учащихся об образовании как системе, раскрыть вопрос о возрастающей значимости образования в современном мире.	4	Знакомство с понятием «образование», видами образования и отличиями разных видов профессионального образования. Знакомство с уровнями и видами современного образования, понятиями «лицензия» и «аккредитация».
8	Диагностика уровня готовности к профессиональному самоопределению.	4	Тип ценностных ориентаций. Уровень сформированности личной профессиональной перспективы.
9	Слагаемые профессионального успеха. Познакомить обучающихся с основными условиями качественного труда, понятием «высококвалифицированный труд»; подвести учащихся к пониманию причин в различии оплаты труда.	4	Понятия «профессиональный успех», «профессия», «специальность», «вакансия». Правила выбора профессии, обеспечивающие профессиональный успех. Анализ основных факторов, влияющих на успешность профессионального выбора. Знакомство с понятием профпригодности и описание факторов, определяющих профпригодность. Анализ уровня профпригодности.
10	Планирование карьеры. Совершенствование практических навыков планирования профессиональной карьеры, умения применять игру в практических целях, умение обрабатывать информацию, формировать коммуникативную компетенцию учащихся;	4	Понятие «планирование карьеры». Внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие карьеры. Знакомство с внутренними факторами планирования карьеры. Знакомство с карьерой известных людей. Практическая работа по выявлению основных

	выбирать способы действий в зависимости от конкретных условий; контроль и оценка процесса и результатов деятельности.		жизненных принципов, факторов, повлиявших на карьеру, и профессионально важных качеств каждого конкретного человека.
11	Профессиональная направленность личности. Обучающиеся научатся определять составляющие направленности личности, схематизировать мотивы социального поведения личности.	4	Знакомство с понятиями: «профориентация», «профпригодность». Взаимодействие профессиональной направленности личности с особенностями профессиональной сферы. Профессиональные типы личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциальный, предпринимательский, артистический. Практическая работа по определению профессиональной направленности личности.
12	Рынок образовательных услуг. Познакомить обучающихся с экономической ситуацией города, республики Коми, России расширить их представления о потребности в рабочих кадрах.	4	Закон РФ об образовании: права граждан на получение образования, возможные формы получения образования, государственные гарантии прав граждан РФ в области образования. Услуги образования и рынок: процесс выбора профессии, информации о предложении и спросе на образовательные услуги. Региональные особенности рынка образовательных услуг. Рынок образовательных услуг России (ВУЗы, техникумы, колледжи). Условия получения государственного и частного образования в России. Инфраструктура образовательных учреждений города Усинска.
13	Дорога взросления. Формировать у обучающихся понятия о многогранности личности и умения адаптироваться к окружающей	4	Разминка. Интерактивная беседа «Что такое жизнь?». Практикум «Незаконченное предложение», арт-

	действительности.		терапевтическое упражнение «Дерево жизни». Релаксация
14	Святая святых – родительский дом. Познакомить учащихся с некоторыми статьями из Семейного кодекса, в которых говорится о взаимоотношениях родителей и детей; воспитывать у детей чувство любви к своим родителям; учить детей жить по законам совести.	4	Работа в группах, поиск ответа на вопросы: что дает родительская семья, какие качества личности мы приобретаем от мамы и бабушки, от отца и дедушки, чему мы у них учимся. Традиции уважения родителей и старшего поколения у разных народов мира. Составление генеалогического древа.
15	Круг общения. Знакомство учащихся со схемой из кругов общения - наглядной, простой, доступной каждому ребенку визуализации сложной темы человеческих взаимоотношений.	4	Разминка. Беседа «Дружба», упражнение – тест «Ваша уличная компания», ситуация – проба «Предки», ситуация – проба «Кто вам нужен?». Графическая беседа (схема-бланк «Круги общения»). Ситуационная игра. Релаксация.
16	Человек и судьба. Жизненные планы. Зачетное занятие «Жизненное самоопределение».	4	Разминка. Упражнение «Я не одинок», Релаксация.
17	В добрый путь! Рефлексия занятий по курсу внеурочной деятельности «От самопознания к профессиональному самоопределению».	4	Разминка. Упражнение – анкета «Я в этом мире» (уровень самоопределения). Релаксация.
	ИТОГО:	68	

Тематическое планирование

№	Тема, цель	Количество часов	Дата
1	Самоопределение. Формирование общей готовности к самоопределению,	4	
2	Вы – личность.	4	
3	Познание себя.	4	
4	Самовоспитание.	4	
5	На распутье.	4	
6	Реальность и ожидания. Противоречие между ними.	4	
7	Виды образования.	4	
8	Диагностика уровня готовности к профессиональному самоопределению.	4	
9	Слагаемые профессионального успеха.	4	
10	Планирование карьеры.	4	
11	Профессиональная направленность личности.	4	
12	Рынок образовательных услуг.	4	
13	Дорога взросления.	4	
14	Святая святых – родительский дом.	4	
15	Круг общения.	4	
16	Человек и судьба. Жизненные планы. Зачетное занятие	4	
17	В добрый путь!	4	
	ИТОГО:	68	