

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МОУ
«СОШ № 33»
№ 493 от 31 августа 2022 г.

**Рабочая программа
(программа внеурочной деятельности)**

Выбор профессии

среднее общее образование, 11- А класс

срок реализации программы 1 год

Педагог-психолог МОУ «СОШ № 33» высшей категории
Поникаровская Татьяна Николаевна

г. Вологда

2022 г

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- Уметь анализировать эмоциональное поведение своё и других людей, находить связь поведения с потребностями человека
- Анализировать свои и потребности другого человека;
- Использовать различные способы снятия напряжения, преодоления стресса, не причиняющие вреда своему здоровью и здоровью другого человека;
- Понимание ценности здоровья человека, учитывать состояние здоровья при планировании видов деятельности, реализации целей;
- Находить способы преодоления трудностей в учебных и иных жизненных ситуациях
- Уметь применять навыки уверенного отказа
- Построение дальнейшего образовательного маршрута получения профессии с учётом запасных вариантов
- Адекватная самооценка своих возможностей, достоинств и недостатков

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ✓ Самостоятельно определять и формулировать цель деятельности и пути её достижения, этапы и условия реализации,
- ✓ Адекватная оценка условий, своих возможностей, результатов деятельности (эмоциональная и критериальная)

Познавательные УУД:

- ✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную в ходе дискуссий и от педагога
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: делать самостоятельные выводы на основе собственных результатов деятельности
- ✓ Творчески подходить к обработке и использованию информации (находить, отличающиеся от общепринятых, решения, способность переключаться

с одной мысли на другую (гибкость ума), умение выдвигать и разрабатывать гипотезы).

Коммуникативные УУД:

- ✓ Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, чувства в связи с заданными условиями в устной или письменной речи
- ✓ Анализировать высказывания других
- ✓ Использование вербальных и невербальных средств общения
- ✓ Продуктивное взаимодействие с взрослым и сверстниками (представление при знакомстве, договор о сотрудничестве, договор и корректное выражение своей позиции в спорных вопросах)
 - ✓ Использование вариантов уверенного отказа без агрессии
 - ✓ Умение составлять резюме при устройстве на работу
 - ✓ Умение делать комплименты в деловой и личной сферах

Контроль и оценка планируемых результатов.

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

- ✓ **Первый уровень результатов** — приобретение обучающимся социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, об особенностях поведения людей, о социально одобряемых и неодобряемых формах взаимодействия в обществе и т. п.),

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с социальным окружением и педагогом-психологом как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

- ✓ **Второй уровень результатов** — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, в специально

организованных (смоделированных) на уроках и занятиях ситуациях, играх, то есть в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает). Опыт взаимодействия на занятиях под руководством психолога переносится на уроки и во внеурочную деятельность.

✓ **Третий уровень результатов** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Содержание программы

Программа состоит из 34 занятий.

1-й блок «профессиональное самоопределение» позволяет в начале учебного года уточнить или сформировать выбор профессии и запасных вариантов профессионального будущего. Попутно решаются задачи постановки целей и принятия важных решений на основе анализа и оценки своих возможностей. Профориентационная диагностика позволяет уточнить представление о своих интересах и способностях, необходимых для осознанного выбора профессии.

2 блок «я - личность» формирует позитивную «Я-концепцию» личности, развивает уверенность в себе, адекватную самооценку.

3 блок «Я и другие» помимо формирования коммуникативных навыков готовит обучающегося к преодолению стрессовой ситуации в период выпускных экзаменов.

Программа рассчитана на один год обучения и реализуется в 11 классах; 1 час в неделю. Всего: 34 часа.

Виды деятельности: беседа, дискуссии, лекции, просмотр и обсуждение видеоматериала, деловые игры, анкетирование, профориентационная диагностика, обыгрывание и обсуждение проблемных ситуаций, обучение написанию резюме, тренинг навыков самопрезентации и уверенного поведения в ситуации поиска работы, диагностика личностных свойств.

Оценка результатов деятельности и достижений детей осуществляется с помощью диагностических методик:

- ✓ Д. Амирхан «Индикатор преодоления эмоционального стресса»
- ✓ Опросник Томаса (конфликтное поведение)
- ✓ Т. Лири «Методика диагностики межличностных отношений»
- ✓ «Опросник профессиональных предпочтений» (адаптация теста Дж. Холланда «самонаправленный поиск»)
- ✓ «уверенный ли вы человек?» (опросник)

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

**Тематическое планирование 11 класс
(34 часа – 1 час в неделю)**

№ п\п	Наименование раздела, темы занятий	воспитательный потенциал	Количество часов
1	1 блок «Профессиональное самоопределение»		12
1.1	Знакомство. Вводное занятие.	формирование мотивации к профориентации и анализу своих потребностей, реализуемых в профессиональной деятельности, развитие рефлексии, самоанализа и самооценки обучающегося, уважение к труду представителей разных профессий	1
1.2	Профессиональное самоопределение. Мир профессий. Методика «1 из 2-х»	анализ своих интересов и склонностей, реализуемых в профессиональной деятельности, получение информации о разных профессиях, знакомство с профессиограммами, требованиями профессии к человеку, диагностика интересов и склонностей	1

1.3	Самооценка и уровень притязаний. Методика «якоря карьеры»	формирование адекватной самооценки, развитие самоанализа, осознание своих потребностей в профессиональной деятельности и возможностей карьеры	1
1.4	Мои профессиональные интересы. Методики: «карта интересов», «КОС»	анализ своих интересов и склонностей, реализуемых в профессиональной деятельности, диагностика интересов и склонностей, коммуникативных и организаторских способностей	2
1.5	Мои профессиональные способности. Методика «опросник профессиональных предпочтений», «Определение типа мышления»	анализ своих возможностей, интересов и способностей, условий развития способностей, диагностика типа мышления, обеспечивающего успех в профессиональной деятельности	2
1.6	Профессиональная подготовка в учебных заведениях	знакомство с системой профессиональной подготовки специалистов (уровней), формирование адекватной самооценки	1
1.7	Мои цели	формирование навыка целеполагания в системе личностнозначимых целей	1
1.8	Принятие решений	формирование уверенности в себе, анализ возможных вариантов принятия решений	1
1.9	Рынок труда. Составление резюме.	Анализ потребностей экономики в профессиях, обучение написанию резюме, тренинг навыков самопрезентации и уверенного поведения в ситуации поиска работы	2
2	2 блок «я - личность»		8
2.1	Кто я? Методика «Кто я?», «автопортрет»	Самоанализ личностных качеств и особенностей личности	2
2.2	Какой я? Мои сильные и слабые стороны.	Развитие «я-концепции», самооценки, самоанализа, диагностика личностных свойств	1
2.3	Уверенность в себе (практикум) Методика «насколько вы уверены в себе»	Формирование уверенности в себе, обсуждение приемов формирования уверенности в себе (тренинг), диагностика личностных свойств	1
2.4	Полюбить себя	Развитие «я-концепции», самооценки, самоанализа, диагностика личностных свойств	1
2.5	Проблемы и решения	Развитие самоанализа, диагностика личностных свойств	1
2.6	Я могу	Развитие «я-концепции», самооценки, самоанализа, диагностика личностных свойств	1
2.7	Моё здоровье	Формирование потребности вести здоровый образ жизни, тренинг навыков поведения	1
3	3 блок «Я и другие»		14

3.1	Невербальное и вербальное общение	развитие представлений об особенностях невербального и вербального общения, тренинг коммуникативных навыков	2
3.2	Чувства людей и их поведение	анализ влияния эмоций на поведение человека, формирование навыков управления эмоциями, тренинг способов снятия нервного напряжения	1
3.3	Умение приобретать знакомства	тренинг коммуникативных навыков, рефлексивный анализ своего поведения	2
3.4	Уверенность в конфликтных ситуациях	тренинг коммуникативных навыков, информирование о стратегиях поведения в конфликте, профилактика конфликтов, рефлексивный анализ своего поведения	2
3.5	Барьеры межличностного общения и их преодоление	тренинг коммуникативных навыков, формирование навыков саморегуляции в условиях подготовки и сдачи экзаменов	2
3.6	Сопrotивление давлению других. Умей сказать «нет!»	тренинг коммуникативных навыков, навыков уверенного отказа, рефлексивный анализ своего поведения	2
3.7	Стресс. Способы преодоления стресса	тренинг коммуникативных навыков, информирование о способах преодоления стресса, формирование навыков саморегуляции в условиях подготовки и сдачи экзаменов	2
3.8	Моя вселенная. Подведение итогов	Формирование рефлексивных навыков, развитие самооценки, позитивного мышления	1
Итого:			34

Информационно-компьютерная поддержка учебного процесса:

- Принтер для копирования и распечатки индивидуальных комплектов заданий;
- Компьютер или ноутбук;

Оборудование и приборы, необходимые для реализации рабочей программы.

Для реализации программы потребуется следующий комплект материалов для детей:

- индивидуальные тетради в клетку (12 листов);
- цветные карандаши;
- шариковая ручка;

Для педагога потребуется:

- Бумага для ксерокопирования;
- Маркеры цветные;

- Магнитная доска и комплект магнитов;

Планируемые результаты коррекционно-развивающего курса

К концу учебного года обучающийся должен **знать:**

- Способы снятия нервно-психического напряжения
- Способы отказа собеседнику в корректной форме
- Алгоритм принятия решения
- Принципы составления резюме

Иметь представления о системе профессионального образования в России, потребностях рынка труда, своих сильных сторонах личности, способах сохранения здоровья, о чувствах и эмоциональных состояниях людей и способах управления своими чувствами и эмоциями, о «барьерах» в межличностном взаимодействии и способах их преодоления

Обучающийся имеет возможность научиться способам управления своими чувствами, умению выражать свои потребности в корректной форме, отказывать в корректной форме, составлять резюме при устройстве на работу, способам преодоления стресса и психического напряжения.