

Муниципальное образование город Армавир
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 24

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 27.08.2021 года протокол № 1
Председатель  Булатова Н.В.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Мой выбор»

Направление внеурочной деятельности _____ социальное _____
(спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное)

Количество часов 34

Периодичность проведения (регулярные
(еженедельные)/интенсив) регулярные/интенсив

Возраст обучающихся,
на которых ориентирована программа 9 класс (14-15 лет)

Педагог-психолог Кочарян Марина Александровна

1. Планируемые результаты:

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- умения определять типы образовательных учреждений;
- умения находить алгоритм оптимального пути получения профессии;
- умения определять уровень образования, который они могут получить в конкретном образовательном учреждении.

— знания законодательства Российской Федерации в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;

— ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ;

— основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий, устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

— знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

— готовность к равноправному сотрудничеству;

— уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия;

— устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ, и готовность противостоять им;

— уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира как условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;

— потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;

— позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

— готовность и способность к выполнению правовых норм и требований, в том числе в сфере, касающейся немедицинского употребления, незаконного распространения и оборота ПАВ;

— умение конструктивно разрешать конфликты;

— готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;

— умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;

— готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента выпускник получит возможность для формирования:

— готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;

— адекватной позитивной самооценки и Я-концепции как условий предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

— компетентности в реализации основ здорового образа жизни в поступках и деятельности;

— морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях, сопряжённых с риском потребления ПАВ;

— Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса, в том числе прогнозирования рисков, связанных с употреблением ПАВ.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;
- основам саморегуляции в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ;
- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения, связанные с употреблением ПАВ;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- формулировать собственное мнение и позицию, в том числе по проблематике, связанной с ПАВ, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от употребления ПАВ;
- выражать уверенный отказ, не требующий оправданий, в ситуациях, связанных с риском потребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, в том числе по проблематике ПАВ, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в сфере социального проектирования по тематике здорового образа жизни и предупреждения употребления ПАВ, определять цели и функции участников в командной работе, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, в том числе связанных с рисками употребления ПАВ, уметь убеждать;

— работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

— владеть основами коммуникативной рефлексии.

На занятиях предусматривается включение учащихся в практическую деятельность, включающую в себя работу с диагностическими методиками.

Заключительные занятия целесообразно провести в виде работы учащихся над творческим проектом «Выбор учреждения профессионального образования» (на примере конкретного учреждения) или Мини-проекта «Мой вариант продолжения образования», проекта «Моя профессия», сочинения «Образ будущего»

2. Содержание программы

1. Предмет и задачи курса. Внутренний мир человека.

Содержание, специфика знаний по психологическим основам выбора профессий. Цели и задачи курса. Знакомство учащихся с названиями основных разделов программы курса и краткая информация о содержании каждого раздела. Что такое «самооценка». Методика «Определения самооценки» (первичная диагностика).

2. Многообразие мира профессий.

Определение уровня сформированности образовательного запроса учащихся с помощью анкетирования. Демонстрация учащимся примеров, показывающих преимущества компетентного выбора варианта дальнейшего продолжения образования для формирования мотивации к изучению данного курса. Знакомство

учащихся с названиями основных разделов программы курса и краткая информация о содержании каждого раздела. Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности. Методика «Кто я?», «Самооценка».

3. Типичные ошибки при выборе профессии.

Факторы выбора профессии. Типичные ошибки при выборе профессий. Форма семинара. Карточки- задания для определения типа ошибок, допущенных при выборе профессий.

4. Интересы, склонности, возможности в профессиональном выборе.

Сущность понятий «профессиональные намерения, интересы», «мотивы, склонности» и «призвание». Различие между понятиями «склонность» и «интерес». Методики: «Карта интересов», ДДОМ, опросник профессиональной готовности.

5. Профессиональные способности.

Представление о себе и проблема выбора профессии.

Понятие «способности». Классификация способностей. Задатки. Коммуникативные способности. Методика- «КОС-1». Тренинг по общению. «Коммуникативные способности».

6. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).

Профессиональная пригодность. Профессионально важные качества. Активная роль при выборе профессии. Профессионально важные качества в профессиональной деятельности. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда. Методика ШТУР. Методика «Оценка способностей»

7. Профессиональная карьера и здоровье.

Взаимосвязь и взаимообусловленность здоровья и выбора профессии, карьеры. Понятие «профпригодность». Основные медицинские показания к группам профессий. Стресс. Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»). «Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Типичные

ошибки при выборе профессии. Упражнения с заданиями. Анкета здоровья. Тест «Умеете ли вы, справляться со стрессом»

8-9. Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении.

Некоторые свойства нервной системы, значение индивидуальных особенностей личности с профессиональной деятельностью. Характер. Мотивы как побудители деятельности. Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»). Методика «Мотивы выбора профессии», методика «Теппингтест». Карточки - задания.

10-11. Темперамент в профессиональном становлении личности.

Основные свойства нервных процессов, определяющий тип нервной системы. Темперамент, его типы и свойства. Сангвиник. Меланхолик. Холерик. Флегматик. Особенности проявления темперамента в различных видах профессиональной деятельности. Методика «Айзенка». Методика изучения свойств нервной системы. Ролевая игра. Карточки - задания.

12-13. Эмоциональное состояние личности.

Эмоции, чувства, умение контролировать свое состояние и соотношение его с требованиями профессии. Основные формы эмоциональных состояний: чувства, аффект, страсть, настроение. «Образ «Я» как система представлений о себе. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Диагностика психических состояний. Игры и упражнения по обучению технике релаксации. Методика «Определение на направленность личности»

14. Психологические процессы и их роль в профессиональном самоопределении.

Понятие о восприятии, внимании. Роль внимания в деятельности человека
Диагностика особенностей зрительного, слухового, тактильного восприятия.
Методики: «Тест с противоречиями», «Решение серии арифметических задач»

15-16. Индивидуальные стили переработки информации.

Понятие о памяти и мышлении. Мышление и воображение. Творчество и профессиональная карьера. Диагностика видов памяти. Психотехнические игры и упражнения на развитие памяти. Диагностика особенностей мышления и креативности.

17-18. Выбор профессии.

Стратегия выбора профессии. Схема построения профессионального образа будущего. Многообразие мира профессии Характер и условия труда Методика «Незаконченные предложения», упражнения «Цепочка профессий», «День из жизни». Методика «Полигон проф. пригодности.»

19-20. Анализ профессий.

Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности. Формула профессии. Способы классификации профессий. Классификация профессий по отраслям, предметам, целям, орудиям, условиям труда. Профессии типов «человек - человек», «человек - техника», «человек - природа», «человек - знаковая система», «человек - художественный образ». Профессиограмма и психограмма. Профессиограммы наиболее распространенных профессий. Конкурс «Угадай профессию». Составление формул профессий.

21-23. Ведущие типы профессий. «Ч-Х», «Ч-Т», «Ч-П».

Профессии типа «человек-художественный образ», «человек-техника», «человек-природа». Предмет труда этих профессий. Профессиональные пробы по профессиям «человек-художественный образ», «человек-техника», «человек-природа». Понятие государственного и негосударственного образовательного учреждения. Особенности образовательных программ, правила приема; условия обучения, формы обучения, наличие подготовительных курсов. Доклады и обсуждение по данным типам профессий.

24-25. Ведущие типы профессий. «Ч-З», «Ч-Ч».

Профессии типа «человек-человек», «человек- знаковая система». Предмет труда этих профессий
Профессиональные пробы по профессиям «человек- человек», «человек- знаковая система».

Понятие государственного и негосударственного образовательного учреждения. Особенности образовательных программ, правила приема; условия обучения, формы обучения, наличие подготовительных курсов. Доклады и обсуждение по данным типам профессий.

26-28. Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Сфера туризма и сервиса.
Современный рынок труда, его структура. Требования рынка к профессионалу. Профессии в области туризма, сервиса и гостиничного дела. Тест оценки предпринимательских способностей.

29-30. Готовность к профессиональной карьере.

Понятие социально-профессиональная лабильность. Способность перестраивать характер деятельности и самого себя. Возможные пути получения профессионального образования:

- школа - пу; школа - пу - суз; школа - пу - суз - вуз; школа - пу - суз - вуз - аспирантура;
- школа - суз; школа - суз - вуз; школа - суз - вуз - аспирантура;
- школа - вуз; школа - вуз - аспирантура.

«Вертикальные» и «горизонтальные» профессиональные перемещения. Методика «Опросник профессиональной готовности» (ОПГ).

31. Оценка способности школьников к выбору профессии.

Общие основы оценки способности личности к выбору профессии. Оценка способности к самоанализу, анализу профессии, самореализации в различных видах профессиональной деятельности (профессиональных пробах). Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося. Понятие «квалификация»; понятие «специализация». Методика «За и против-1», Методика «За и против-2», Методика «За и против-3».

32-33. Экскурсии, консультации специалистов.

Посещение учебных заведений и предприятий в «Дни открытых дверей» и «Ярмарки рабочих мест» (по выбору). Виды профконсультации. Возможность получения профессиональной консультации.

34. Итоговое занятие по программе.

Обсуждение пройденного материала.

Мини-проект «Мой вариант продолжения образования» (на примере конкретного учреждения)

Проект «Моя профессия». (Сочинение «Образ будущего»).

Формы деятельности: проблемно-ценностное общение, общение, тренинг, практикум.

Тематическое планирование курса

| № п/п | Разделы, темы | Кол-во часов | Виды деятельности оборудование |
|-------|---|--------------|---|
| 1 | Предмет, цели и задачи курса. | 1 | диагностика по Дембо-Рубин |
| 2 | Многообразие мира профессий. | 1 | видеоматериал, листы для сочинения |
| 3 | Типичные ошибки при выборе профессии. | 1 | задания по определению типа ошибок при выборе профессии. |
| 4 | Интересы, склонности, возможности в проф-ном выборе. | 1 | диагностика определения проф. интересов ДДОМ |
| 5 | Профессиональные способности. | 1 | определение комм-ых способностей. Методика - «КОС». |
| 6 | Возможности личности в профессиональной деят-ти («могу»). | 1 | диагностика по определению проф. качеств. Методика «ШТУР» |
| 7 | Профессиональная карьера и здоровье. | 1 | формула выбора профессии. Тест. |
| 8-9 | Мотивы и ценностные ориентации в проф. самоопределении. | 2 | диагностический материал. Методики. Карточки – задания. |
| 10-11 | Темперамент в профессиональном становлении личности. | 2 | методика «Айзенка». Ролевая игра. Карточки с заданием. |
| 12 | Эмоциональное состояние личности | 1 | диагн. материал. Упражнения по обучению технике релаксации. |
| 13-14 | Психологические процессы и их роль в проф.самоопределении. | 2 | диагн. материал. Упражн. по обучению технике релаксации. |
| 15-16 | Индивидуальные стили переработки информации. Память. Мышление. | 2 | психотехнические игры и упр. на развитие памяти. Диагностика. |
| 17-18 | Выбор профессии. Стратегия выбора профессии. Образ будущего. | 2 | «Незаконченные предложения», упражнение «Цепочка профессий». |
| 19-20 | Анализ профессий | 2 | конкурс. Составление профессиограмм. |
| 21-23 | Ведущие типы профессий : «чел -худ. образ», «чел.овек-техника». | 3 | доклады и обсуждение по данным типам профессий. Диагностика. |
| 24-25 | Профессии типа «человек-человек», «человек - знаковая система». | 2 | доклады и обсуждение по данным типам профессий. Диагностика. |
| 26-28 | Современный рынок труда и его требования к профессионалу. Сфера туризма, сервиса и гостиничного дела. | 1 | тест оценки способностей. Ролевая игра. |
| 29-30 | Готовность к профессиональной карьере. | 1 | лекция. Упражнения-обсуждения на тему проф-ной лабильности. |
| 31 | Оценка способности школьников к выбору профессии. | 2 | диагностика. Методика «За и против-1» |
| 32-33 | Экскурсии, консультации специалистов. | 4 | Экскурсии, консультации. |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | Сочинение «Образ будущего» |
| | Итого | 34 | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
педагогов-психологов г.Армавира № 1
от 26 августа 2021 года

Маг Шажмурен А.Т.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

СМ Г.И. Сива
подпись Ф.И.О.

27 августа 2021 года

В данном документе прошито,
пронумеровано и скреплено
печатью 11 /

Двадцать одна листов

Директор МАОУ СОШ № 24
Н.В. Булатова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Булатова Наталья Владимировна

Действителен с 25.04.2022 по 25.04.2023