

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №80»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № 1 от 25.08.2022г	Заместитель директора по ВР	Директор МБОУ «Гимназия 80»
/Романенкова И.Л	/Соболева Е.А.	/А.А. Миронов
подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/
	Дата «29» августа 2022г	Приказ № 279-осн Дата «29» августа 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Курса внеурочной деятельности:  
«Школа личностного самоопределения»  
направление: социальное  
10 «А, Б, В» класс среднего общего образования  
срок реализации программы 2022/2023 учебный год

Составители рабочей программы:  
Соколова Галина Васильевна  
учитель истории и обществознания  
высшей категории  
Лимонт Елена Александровна  
учитель русского языка и литературы  
высшей категории  
Епифановская Юлия Александровна  
учитель математики  
высшей категории

г. Барнаул, 2022

## **Пояснительная записка**

Современный мир заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным особенностям человека, кардинально менять характер и цели труда: возрастает интенсивность деятельности, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В современных условиях профессиональное самоопределение предполагает выбор карьеры, сферы приложения и саморазвития личностных возможностей.

Трудовая деятельность представляет собой важную сферу самореализации и самовыражения личности, обеспечивает раскрытие потенциальных возможностей и способностей человека.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования необходимы условия для создания социальных ситуаций развития обучающихся, обеспечивающих их социальную самоидентификацию посредством лично значимой деятельности.

Профессиональное просвещение включает в себя работу по пропаганде сведений о мире профессий, личностных и профессионально важных качествах человека, существенных для самоопределения, о системе учебных заведений и путях получения профессии с учетом потребностей рынка труда. Частью профессионального просвещения является профессиональное воспитание, которое включает в себя формирование склонностей и профессиональных интересов школьников.

В условиях современного общества, рыночных отношений необходимо подойти к осознанному профессиональному выбору, зная свои склонности и способности. Склонность развивается в процессе деятельности, а профессиональные знания успешно накапливаются при наличии профессиональных интересов.

Удовлетворение в потребности профессионального самоопределения или самоутверждения происходит в процессе практической деятельности человека. Изучение особенностей характера школьника выявляет психофизиологические особенности личности, что необходимо для определения его как исполнителя определенных видов трудовой деятельности.

Актуальность данной программы обусловлена еще и тем, что в современных условиях жизнедеятельность детей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в ходе социализации. Одно из условий формирования у детей адаптации к быстроизменяющимся условиям

социума - формирование жизнестойкости. Выявлено, что современные школьники испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у школьников жизнестойкости, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями. А прохождение ими этой программы поможет через комплекс профориентационных услуг в виде бесед, лекториев, занятий и консультаций по профессиональному самоопределению.

**Отличительные особенности программы внеурочной деятельности** является то, что в ходе реализации программы обучающиеся будут участвовать в «ПроеКТОрия», профессиональных пробах.

Программа предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса.

**Формы обучения и виды занятий по программе:**

Работа в микрогруппах;

Мини-дискуссия;

Лектории;

Профпробы;

Беседы.

**Адресат программы:** учащиеся 10 класс

**Объем программы:** 34 часов.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев

**Режим занятий:**

№	Направление программы	Возрастная категория	Наполняемость группы	Количество занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	социальное	16-17лет	28 -30 человек	1	1 по 30 минут

**Цель программы** - формирование профессионального самоопределения обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, способностями, через повышение уровня жизнестойкости подростков.

**Задачи:**

-формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самопознания и изучения мира

профессий;

-знакомить со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;

-формировать навыки конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

-формирование у учащихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

-организация и включение подростков практически профессиональные пробы проекта «Билет в будущее», «ПроеКТОриЯ».

### **Планируемые результаты**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий

#### *Регулятивные*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

#### *Познавательные*

- формировать у подростков осознанный выбор профессии
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои индивидуальные особенности, качества
- учиться овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться наблюдать
- иметь представление об особенностях личности человека, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда;
- знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;
- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя

- учиться исследовать свои качества и свои особенности

### *Коммуникативные*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

### *Личностные результаты*

Знать:

- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;

Уметь:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
- налаживать контакт с людьми;
- соблюдать правила игры и дисциплину;
- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).
- формирование установки на здоровый образ .

.

## **Содержание курса 10 класс**

Способности общие и специальные. Способности и возможности человека. Способности человека к разным видам деятельности. Чувства и эмоции. Законы конструктивного общения. Личные психологические зоны риска подростков.

Я - личность и индивидуальность. Способы общения с ровесниками. Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Развитие умения сотрудничать. Навыки саморегуляции. Оценка ресурсов и препятствий. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.

Классификации профессий. Признаки профессии. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества. Самопрезентация.

Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Ошибки в

выборе профессии. Современный рынок труда. Пути получения профессии. Жизнь по собственному выбору.

### Тематическое планирование

#### 10 классы

Раздел	Наименование раздела	Количество часов
<b>1</b>	Что я знаю о своих возможностях и способностях	10
<b>2</b>	Личное самоопределение	14
<b>3</b>	Мир профессий. Планирование профессиональной карьеры	10
		34

### Календарно-тематическое планирование

#### 10 классы

№	Тема	Дата проведения
<i>Что я знаю о своих возможностях и способностях</i>		
<b>1.</b>	Знакомство с собой.	
<b>2.</b>	Мои жизненные ценности.	
<b>3.</b>	Способности и возможности человека.	
<b>4.</b>	Способности человека к разным видам деятельности.	
<b>5.</b>	Законы конструктивного общения.	
<b>6.</b>	Чувства и эмоции. Воспитание характера.	
<b>7.</b>	Нравственный закон внутри каждого.	
<b>8.</b>	Моя жизненная позиция	
<b>9.</b>	Личные психологические зоны риска подростков.	
<b>10.</b>	Личные стратегии успеха в разных жизненных ситуациях.	
<i>Личное самоопределение</i>		
<b>11.</b>	Я - личность и индивидуальность.	
<b>12.</b>	Я - личность и индивидуальность.	
<b>13.</b>	Способы общения с ровесниками.	
<b>14.</b>	Предупреждение насилия и жестокости в жизни.	
<b>15.</b>	Как бороться с конфликтами.	
<b>16.</b>	Нравственный закон внутри каждого.	
<b>17.</b>	Формирование ценностного отношения к себе, своей	

	жизни, близким.	
18.	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	
19.	Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей.	
20.	Развитие умения сотрудничать.	
21.	Развитие умения сотрудничать.	
22.	Навыки саморегуляции.	
23.	Навыки саморегуляции.	
24.	Личные стратегии успеха в разных жизненных ситуациях.	
<i>Мир профессий. Планирование профессиональной карьеры</i>		
25.	Классификации профессий.	
26.	Признаки профессии.	
27.	Формула профессии.	
28.	Интересы и склонности в выборе профессии.	
29.	Важные качества человека. Самопрезентация.	
30.	Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека.	
31.	Ошибки в выборе профессии.	
32.	Современный рынок труда.	
33.	Пути получения профессии.	
34.	Жизнь по собственному выбору.	

**Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**

- анкетирование
- проект «Моя профессия»

**Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности**

**Технические средства:** мультимедийный проектор и экран; принтер монохромный; оборудование компьютерной сети.

### **Рекомендуемая литература:**

Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.

Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009

Климов Е. А. Как выбрать профессию / Е. А. Климов. - М. : Просвещение, 2000.

Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014,- 184 с.

Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии : программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие.- 6-е изд.- М.: Генезис, 2014.

Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005,- 207с.