

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:

«Познавая себя, познаю мир»

5 «А, Б, В,Г» класс основного общего образования  
срок реализации программы 2022/2023 учебный год

Составитель:  
Доровских Оксана Дмитриевна  
педагог- психолог

г. Барнаул, 2022

## **Пояснительная записка**

**Направление программы внеурочной деятельности:** содержание работы с обучающимися 5 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, на удовлетворение профессиональных интересов и потребностей обучающихся.

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.

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

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 им 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 по программе**

Работа в микрогруппах;

Мини-дискуссия;

Лектории;

Профпробы;

Беседы.

**Адресат программы:** учащиеся 5 классов

**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	Занятия, направленные на удовлетворение профессиональных интересов и потребностей обучающихся	10-12 лет	28 -30 человек	1	1 по 30 минут

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

**Задачи**

- знакомить с миром профессий, путями получения профессии;
- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самопознания;
- формировать навыки конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формировать у учащихся позитивное самосознание собственной личности и личности других людей.

**Планируемые результаты**

*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*

- иметь представление об особенностях личности человека, о его способностях, о классификации профессий и современном рынке труда;
- формировать осознанный выбор профессии;
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей
- учиться исследовать свои индивидуальные особенности, качества
- учиться овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

*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*

Знать:

- 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 жизни.

### **Содержание курса**

Познавая себя, познаю мир. Способности и возможности человека. Я - личность и индивидуальность. Сильные и слабые стороны личности. Способы общения с ровесниками. Развитие умения сотрудничать. Навыки саморегуляции

Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Личные стратегии успеха в жизненных ситуациях.

Классификации профессий. Профессия, специальность, должность. Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества. Самопрезентация. Современный рынок труда. Пути получения профессии. Жизнь по собственному выбору.

### **Тематическое планирование**

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.	10
		34

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

- анкетирование
- ролевая игра

### **Критерий оценивания прохождения курса**

Критерии оценивания	Индикаторы	Уровни
---------------------	------------	--------

Информированность овозможностях и способностях человека	Способность применять полученные знания самостоятельно при выполнении итоговой игры	«высокий» «средний» «низкий»
Сформированность навыков самоопределения	Способность инициировать и поддержать общение сверстниками	«высокий» «средний» «низкий»
	Способность применять адекватные способы в разных ситуациях	«высокий» «средний» «низкий»
	Способность обращаться за помощью	«высокий» «средний» «низкий»
Информированность о мире профессий	Способность применять полученные знания самостоятельно при выполнении итоговой игры	«высокий» «средний» низкий»

### 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. СПб, 2009.-111 с.

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.