

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

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № 1 от 26.08.2023г	Заместитель директора по ВР	Директор МБОУ «Гимназия 80»
<i>Романенкова И.Л.</i> подпись /расшифровка/	<i>Соболева Е.А.</i> подпись /расшифровка/	<i>А.А. Миронов</i> подпись /расшифровка/
	Дата «30» августа 2023г	Приказ № 311-осн Дата «30» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной образовательной деятельности:
«Психология и выбор профессии»
9 класс основного общего образования
срок реализации программы 2023/2024 учебный год

Составитель:
Доровских Оксана Дмитриевна
педагог- психолог

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Программа «Психология и мой выбор» разработана на основе авторской программы Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии» и программы, направленной на формирование навыков совладающего поведения, разработанной на основе программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для подростков 7-9 классов (автор-составитель С.В. Книжникова).

Направление программы внеурочной деятельности: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся.

Содержание работы с обучающимися 9 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самоопределение.

Актуальной задачей любой образовательной организации в современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.).

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности является то, что она разработана по социальному запросу подростков и родителей, в ходе реализации программы личное самоопределение и жизнестойкость будут формироваться через технологии дополнительного образования. Программа предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Формы обучения и виды занятий по программе. Программа рассчитана на один год при одном занятии в неделю. Каждая тема укладывается в одно занятие. В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности.

Адресат программы: учащиеся 14-16 лет.

Объем программы: 34 часа.

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 интересов и потребностей обучающихся	14-16 лет	25 -30 человек	1	1 по 30 минут

Цель программы- формирование личного самоопределения, становления обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, способностями, через повышение уровня жизнестойкости.

Задачи:

- формировать адекватное представление учащихся о своем потенциале, своих возможностях, способах саморазвития;
- формировать навыки конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных

Регулятивные

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста
- 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 познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии;

- знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития;
- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития;
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя и самостоятельно;
- 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:

- 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;

Содержание курса

1 блок: Что я знаю о своих возможностях

Цели и задачи программы «Психология и мой выбор». Самопрезентация. Самооценка. Успех. Уровень притязаний. Темперамент и свойства нервной системы. Чувства и эмоции. Виды стресса. Черты характера, провоцирующие и препятствующие конфликту. Способности общие и специальные. Типы мышления. Как развивать мышление. Внимание. Свойства внимания. Память, её виды. Как тренировать память.

2 блок: Что я знаю о своих особенностях

Интересы и склонности человека. Самопрезентация и организация группы. Уровень внутренней свободы. Психологические особенности людей. Личные психологические зоны риска. Психологические признаки опасности. Важные качества. Вопросы-ответы. Ассоциации в парах. «Мои проблемы». «Я могу уверенно ответить». «Я не такой как все и все мы разные».

3 блок: Мой выбор

Мои способности к разным видам деятельности. Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха. Основы саморегуляции. «Стоп! Подумай! Действуй!». Программа защиты от стресса. Формулировка цели. Главные цели и определение временных границ. Оценка ресурсов и препятствий. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Ценить настоящее. Жизнь по собственному выбору.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	1 блок: Что я знаю о своих возможностях	12	6	6
2.	2 блок: Что я знаю о своих особенностях	10	5	5
3.	3 блок: Мой выбор	12	6	6
ИТОГО:		34	17	17

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Дата проведения			
		9а	9б	9в	9г
1 блок: Что я знаю о своих возможностях					
1.	Цели и задачи программы «Психология и мой выбор».				
2.	Самопрезентация. Самооценка.				
3.	Успех. Уровень притязаний.				
4.	Темперамент и свойства нервной системы.				
5.	Чувства и эмоции.				
6.	Виды стресса.				
7.	Черты характера, провоцирующие и препятствующие конфликту.				
8.	Способности общие и специальные.				
9.	Типы мышления.				
10.	Как развивать мышление.				
11.	Внимание. Свойства внимания.				
12.	Память, её виды. Как тренировать память.				
2 блок: Что я знаю о своих особенностях					
13.	Интересы и склонности человека.				

14.	Самопрезентация и организация группы.				
15.	Уровень внутренней свободы.				
16.	Психологические особенности людей.				
17.	Личные психологические зоны риска.				
18.	Психологические признаки опасности.				
19.	Важные качества. Вопросы-ответы.				
20.	Ассоциации в парах. «Мои проблемы».				
21.	«Я могу уверенно ответить».				
22.	«Я не такой как все и все мы разные».				
3 блок: Мой выбор					
23.	Мои способности к разным видам деятельности.				
24.	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха.				
25.	Основы саморегуляции. «Стоп! Подумай! Действуй!».				
26.	Программа защиты от стресса.				
27.	Формулировка цели.				
28.	Главные цели и определение временных границ.				
29.	Оценка ресурсов и препятствий.				
30.	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.				
31.	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.				
32.	Ценить настоящее.				
33.	Жизнь по собственному выбору.				
34.	Жизнь по собственному выбору.				

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- анкетирование
- ролевая игра

Критерий оценивания прохождения курса

Критерии оценивания	Индикаторы	Уровни
Информированность о возможностях и способностях человека	Способность применять полученные знания самостоятельно при выполнении итоговой игры	«высокий» «средний» «низкий»

Сформированность навыков самоопределения	Способность инициировать и поддержать общение со сверстниками	«высокий» «средний» «низкий»
	Способность применять адекватные способы в разных ситуациях	«высокий» «средний» «низкий»
	Способность обращаться за помощью	«высокий» «средний» «низкий»

Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности

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

Рекомендуемая литература:

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002

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

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.- 208с.,ил.