МОУ «Лицей № 1»

Принята на научно-методическом совете протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Лицей №1»

_____ Гуденко А.В.

Август 2024 г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МОУ «ЛИЦЕЙ №1»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности **Я ПОЗНАЮ СЕБЯ** социального направления

Возраст обучающихся – 11-14 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы:
Честнова Т.В.,
Педагог-психолог

_____

Программа прошла экспертизу
Руководитель кафедры _____/_____

_____201_ г.

Пояснительная записка

Актуальность программы:
Время требует, чтобы современная школа формировала компетентную личность, способную к саморазвитию и профессиональному самоопределению, готовую к максимальной профессиональной мобильности, а значит, конкурентоспособную на рынке труда. В этой связи профориентационная работа в школе заключается не только в нацеленности на выбор конкретной профессии каждым школьником, но и на выявление и развитие способностей, интересов, склонностей, формирование универсальных качеств у учащихся, помогающих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор. Предлагаемая рабочая программа учитывает особенности формирования психологических свойств школьников данного возраста. Структура и содержание программы отражает позицию Г.В. Резапкиной по особенностям профориентационной работы в основной ступени школы. В частности еѐ взгляд на то, что акцент в содержании профориентационной деятельности с учащимися необходимо делать на выявление и развитие способностей и интересов школьников, на организацию самопознания и развитие личностных качеств. По мнению Г. Резапкиной, «правильный выбор профессии – это выбор с учетом своих реальных возможностей и ограничений, своих интересов, склонностей и способностей». Профориентационная работа с учащимися школьного возраста направлена на развитие у школьников личностного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности; представления о собственных интересах и возможностях (формирование образа «Я»).

В основной школе к воспитанию и просвещению, которые использовались в начальной школе, добавляется диагностика– изучение личности школьника в целях профориентации. В процессе психолого-педагогической диагностики школьники смогут изучить свои личностные особенности: способности, склонности, мотивы, профессиональные предпочтения. Это позволит школьникам осмыслить и овладеть набором универсальных учебных действий, жизненно и профессионально важных качеств – интеллектуальных, физических, личностных - и попытаться найти ответы на важные вопросы: кем хочу стать?; чего хочу достичь?; каким хочу быть?

Направление программы: социальное направление

Адресат программы: Программа курса ВНД «Я познаю себя» рассчитана на обучающихся 6-7 классов.

Цель программы: сформировать у учащихся 6-7 классов навыки самопознания, саморазвития, подготовки к выбору, соответствующему способностям и возможностям школьника.

Задачи программы:
1. Способствовать формированию у учащихся потребности в профессиональном самоопределении в соответствии с интересами, способностями и возможностями личности.
2. Расширить представления школьников о профессиях, содержании профессиональной деятельности и требованиях различных профессий к личностным качествам.
3. Научить учащихся анализировать свои возможности и способности, оценивать качества личности и соотносить их с требованиями, предъявляемыми той или иной профессией.
4. Способствовать формированию начальных навыков самостоятельного и осознанного принятия решения в построении дальнейшего образовательного маршрута.
5. Оказать психолого-педагогическую помощь учащимся в самопознании, формировании образа «Я»

Формы и методы работы:

- профориентационная игра;
- диагностика личностных качеств, профессиональных интересов и склонностей, отношения к своему будущему;
- групповые занятия с элементами тренинга;
- анкетирование;
- работа с метафорическими картами

Содержание программы:
Программа профориентационного курса с учащимися 6 - 7 классов составлена на основе системы классных часов, предложенных Г. Резапкиной, дополнена профориентационной игрой. В ней учтены возрастные особенности учащихся данного возраста, предусмотрена преемственность в содержании, формах и методах профориентационной работы в начальной и основной ступенях.

Программа обеспечивает обязательный минимум профориентационной работы со школьниками данной возрастной группы.

Программа для 6 класса состоит из 3-х занятий:

1. Кто я?

Упражнения, используемые на тренинговом занятии, способствуют развитию способности оценивать самого себя, психические характеристики личности.

2. Мои задатки, склонности и интересы

Проводится диагностика личностных качеств, профессиональных интересов, склонностей, способностей к различным видам деятельности. Этим самым активизируется процесс профессионального самоопределения.

3. ***Профориентационная игра «Своя игра»***

Игра позволит учащимся продемонстрировать знания в области известных профессий, расширить представления о возможностях, способствует развитию навыков работе в команде.

Проводится анкетирование, которое выявляет результативность освоения школьниками данной программы.

Программа для 7 класса состоит из 3-х занятий:

1. ***Мои мечты, возможности и цели.***

Проводится диагностика профессиональных интересов, склонностей к различным видам деятельности, отношения к своему будущему. Этим самым активизируется процесс профессионального самоопределения.

2. ***Мои эмоции.***

Упражнения, используемые на тренинговом занятии, способствуют формированию представлений о взаимосвязи эмоций и характера человека, умения распознавать эмоции, осознанию связи эмоций с телом.

3. ***Профессии и действия***

С помощью метафорических карт «Профессии и действия» выявляются профессиональные предпочтения детей, мотивация к какой-либо деятельности, предрасположенности, выражающиеся в ценностных ориентациях к определенным типам профессий. Работа с МАК картами повышает уровень осознания того или иного выбора. Этим самым активизируется процесс профессионального самоопределения.

Проводится анкетирование, которое выявляет результативность освоения школьниками данной программы.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активизация личностной позиции учащихся в ситуации профессионального выбора;
- повышение осознанности выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

- формирование (развитие) у учащихся навыков рефлексии, в том числе навыков анализа своих интересов, способностей, возможностей, анализа собственного опыта познания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- развитие умения понимать, различать собственные эмоции.

Форма контроля:
Результативность освоения школьниками данной программы определяется при помощи рефлексии, которая проводится посредством индивидуального письменного опроса учащихся.

Рефлексия является своеобразным показателем активности ученика в его осмыслении полученной информации о профессиях, о себе. Цель рефлексии: во-первых, зафиксировать результат освоения программы; во-вторых, получить опыт самоанализа, самооценки и корректирования своего развития, путем выявления области незнания и поиска необходимого знания. Рефлексия является своеобразным показателем саморазвития ученика в подростковом возрасте, способствует формированию и развитию новых способов самовыражения учащихся.

Учащимся предлагается заполнить анкету (Приложение 1 и Приложение 2)

Описание места программы в учебном плане:
Программа входит в область внеурочной деятельности для учащихся 6-х и 7-х классов и реализуется в параллели 6-х классов (всего 6 классов) и параллели 7-х классов (всего 5 классов). Включает в себя по 3 занятия в каждом классе в соответствии с возрастом, продолжительность каждого из которых 2 урока. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Тематическое планирование в 6 классе:

№	Тема	Количество часов	Содержание	Форма работы
1	Кто я?	2	1. Приветствие. Представление	Занятие с элементами

			ведущего. Информирование о целях программы. 2. Упражнение « Меня зовут…» 3. Упражнение «2 правды, одна неправда» 4. Методика «Кто Я?» 5. Упражнение «Мой герб» 6. Упражнение «Сегодня я……»	тренинга
3	Мои задатки, склонности и интересы.	2	1. Игра-разминка «Никто не знает, что я…» 2. Диагностика (Карта интересов, Матрица выбора профессии) 3. Упражнение «Сегодня я……»	Диагностика
2	Профориентационная игра «Своя игра»	2	1. Профориентационная игра «Своя игра» 2. Упражнение «Сегодня я……» 3. Рефлексия (анкета обратной связи)	Игра

Тематическое планирование в 7 классе:

№	Тема	Количество часов	Содержание	Форма работы
1	Мои мечты, возможности и цели	2	1. Приветствие. Представление ведущего. Информирование о целях программы. 2. Упражнение « Меня зовут…» 3. Диагностика (Карта интересов, Матрица выбора профессии) 4. Рисуночная методика «Мое будущее» 5. Упражнение «Сегодня я……»	Диагностика

3	Мои эмоции	2	1. Игра-разминка «Никто не знает, что я…» 2. Упражнение «Ваши эмоции» 3. Упражнение «Карта эмоций» 4. Упражнение «На что похожа эмоция» 5. Упражнение «Эмоции в голосе» 6. Упражнение «Сегодня я……»	Занятие с элементами тренинга
2	Профессии и действия	2	1. Игра «5 карт» 2. Упражнение «Что делают…» 3. Упражнение-игра «Найди общее» 4. Упражнение «Сегодня я……» 5. Рефлексия (анкета обратной связи)	Работа с МАК картами

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

1. Бедов, А. Профессиональное самоопределение в проектной деятельности / Александр Бедов // Народное образование. - 2009 - №2. - С. 202-207.
2. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения./ Е.А. Климов. - М.: изд. центр «Academia», 2007
3. Пряжникова, Е.Ю. Профориентация : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников. – 4-е изд., стер. - М.: изд. центр «Академия», 2008 – 496с.
4. Резапкина, Г.В. Правильные выбор профессии : система классных часов для учащихся 5-9-х классов // Спутник классного руководителя. - 2011 - №№ 2,3,4.
5. Резапкина, Г.В. Профориентационная работа в школе (практикум для педагогов и родителей) /Библиотека журнала «Директор школы», № 5, 2011
6. Резапкина, Г.В. Как помочь детям найти свое место в жизни. Стратегии воспитательной работы в школе, М. ФИРО, 2013
7. Резапкина, Г.В. Готовимся к родительскому собранию. Родителям о самоопределении детей и подростков. Вестник практической психологии образования, №№1-3, 2012
8. Субочева, И.Н. Новые формы профориентационной работы в школе // Справочник заместителя директора школы. – 2009 - №5. - С. 39-41
9. Телепенко, Ю.А. Организация предпрофильной подготовки учащихся с первой ступени обучения // Справочник заместителя директора школы. - 2008 - №11 - С. 38-40
10. Методика «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, в модификации Т.В. Румянцевой), рисуночная методика « Моё будущее» (Бехтер А.А., Алферова Н.И.)
11. Методика «Матрица выбора профессии» (Г.В. Резапкина), Карта интересов (для 6 и 7 классов), диагностические бланки
12. Набор метафорических карт «Профессии и действия»
13. Карточки с фразами к упражнению «Эмоции в голосе», шаблоны с изображением силуэтов мальчика и девочки для упражнения «Карта эмоций»

14. Анкеты обратной связи (Приложение 1 и Приложение 2)
15. Доска, маркеры, ручки, листы А4, список вопросов и призы для игр

Приложение 1

Анкета для шестиклассников

1. Занятия мне понравились (не понравились) потому, что
_____
_____

2. Самым интересным было занятие (отметить)
1) Кто я?
2) Мои задатки, склонности и интересы.
3) Профориентационная игра.

3. Я узнал новое:
о профессиях_____
_____

о моих возможностях_____
_____

4. Ещё я хотел бы узнать о
_____
_____

5. Мне пригодятся знания (указать, какие)
_____
_____

Приложение 2

Анкета для семиклассников.

1. Занятия мне понравились (не понравились) потому, что
_____
_____

2. Самым интересным, на мой взгляд, было занятие (отметить)
1) Мои мечты, возможности и цели.
2) Мои эмоции
3) Работа с метафорическими картами

3. Я узнал новое:
о профессиях_____
_____

о моих возможностях_____
_____

4. Ещё я хотел бы узнать о
_____
_____

5. Мне пригодятся полученные знания о (указать, в какой ситуации пригодятся полученные знания)_____
_____

6. Если бы я еще раз участвовал в занятиях, то я бы предложил следующее
_____
_____

7. Помогли тебе занятия в подготовке к выбору будущей профессии? (да, нет, не знаю). Почему?_____
_____

8. Помогли тебе занятия в понимании своих интересов, способностей? (да, нет, не знаю). Почему?_____
_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730203

Владелец Гуденко Анжелика Витальевна

Действителен С 01.07.2024 по 01.07.2025