

## **Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Мой выбор» 8 класс**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Возрастная психология» на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64101/вред. Приказа Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568) (далее — ФГОС ООО), Примерной программы воспитания с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения ООП ООО.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Мой выбор»**

Цель рабочей программы – формирование осознанного отношения к себе и миру, социальных чувств.

Задачи:

- осознание подростками самоизменения, стремления к саморазвитию и самореализации
- развитие уверенности в себе, повышение самооценки подростка.
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на четыре этапа (по четвертям):

- I этап — развитие самопознания и рефлексии;
- II этап — обучение навыкам позитивного общения;
- III этап — разрешение проблем общения;
- IV этап — обучение навыкам культуры поведения.

Программа рассчитана на 35 часов. Занятия по программе проходят 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – 1 год. Программа предназначена для детей 14-15 (8 классы) лет, так как именно этот возраст является наиболее благоприятным для нового отношения к себе и миру, социальных чувств.

### **Цель изучения курса внеурочной деятельности «Мой выбор»**

– формирование осознанного отношения к себе и миру, социальных чувств.

### **Место курса внеурочной деятельности «Мой выбор» в учебном плане**

В пределах одного класса последовательность изучения тем, представленных в содержании каждого класса, может варьироваться.

Программа рассчитана на 35 часов. Занятия по программе проходят 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – 1 год. Программа предназначена для детей 14-15 (8 классы) лет, так как именно этот возраст является наиболее благоприятным для нового отношения к себе и миру, социальных чувств и профориентации.

### **Учебно-методическое обеспечение**

- Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь. 2007.
- Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростовн/Д: Феникс, 1996.
- Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. кл. сред.шк.- 3-е изд., доп. и дораб.- М.: Просвещение, 2010.- 150с.8
- Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников.- М.: УЦ “Перспектива”, 2012.- 112с.
- Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч.- М.: Гуманит. Изд. Центр “ВЛАДОС”, 2013.- Ч.1: Основы психологии: 10 кл.- 586с.
- Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. Пособие для ст. Кл. сред. шк.-.: Просвещение, 2011. – 241с.
- Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учеб.-метод. пособие.- М.: Издательство МПС; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2012.- 352с.
- Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.- М.: Воронеж, 2013. – 369с.
- Пряжников Н.С. —Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
- Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М.: «Академия», 2005.
- Психологическое сопровождение при выборе профессии: Научно-метод. пособие/ под ред. Л.М. Митиной.- М.: МПСИ: Флинта, 2013.- 142с.
- Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-метод. пособие для школьных психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2014.-154с.

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>

4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке» , режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
6. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

### **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мой выбор»**

#### **Содержание курса внеурочной деятельности «Мой выбор»**

Программа по курсу «Мой выбор» для 8 классов составлена в соответствии со стандартами третьего поколения, примерной программой Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки», пособия Бондарева В. П., Кропивянской С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы», пособия Пряжникова Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж».

Цель изучения курса - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Основные задачи курса:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
  - ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.
- формирование практических психологических умений;
- формирование личностной рефлексии ребенка: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте;
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

#### **Планируемые образовательные результаты**

*Личностные результаты:*

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

***Метапредметные:***

*Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

*Познавательные универсальные учебные действия*

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

***Предметные результаты:***

По окончании программы старшеклассники должны овладеть:

- знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;
- правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;
- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;
- знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;
- способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;
- способностью анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, области, стране.

Курс внеурочной деятельности связан с такими предметами как Технология, обществознание.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (УУД): -личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
1.	Самооценка и уровень притязаний.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профессия». Развитие познавательных интересов, структурирование знаний. Формирование мотивации на самопознание
2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «самооценка», «уровень притязаний». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки
3.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «темперамент». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки
4.	Что такое стресс.	1	Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки
5.	Определения типа мышления.	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «стресс», «дистресс», «тревожность». Рефлексия эмоциональных состояний
6.	Внимание и память.	1	Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки
7	Уровень внутренней свободы.	1	Осознание своих качеств и повышение самооценки, целеполагание, прогнозирование
8.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	Саморефлексия
9.	Классификации профессий.	1	Актуализация знаний. Саморефлексия. Осознание своих

	Признаки профессии.		качеств и повышение самооценки
10.	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	Актуализация знаний. Классификация объектов. Анализ объектов с целью выделения признаков
11.	Определение типа будущей профессии.	1	Саморефлексия
12.	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	Актуализация знаний. Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.
13.	Определение профессионального типа личности.	2	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.
14.	Профессионально важные качества.	1	Актуализация знаний. Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.
15.	Профессия и здоровье.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профессионально важные качества». Актуализация знаний. Развитие действий, направленных на кооперацию.
16.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профотбор». Саморефлексия.
17.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности..	1	Актуализация знаний. Саморефлексия.
18.	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «способности». Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.
19.	Способности к профессиям	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.

	социального типа.		Осознание своих качеств и повышение самооценки
20.	Способности к офисным видам деятельности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки
21.	Способность к предпринимательской деятельности.	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки
22.	Эстетические способности.	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки
23.	Уровни профессиональной пригодности.	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки
24.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1	Актуализация знаний. Знакомство с предметным содержанием понятия «профпригодность».
25.	Мотивы и потребности.	1	Актуализация знаний. Саморефлексия
26.	Ошибки в выборе профессии.	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «мотивация», «потребности». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки
27.	Современный рынок труда.	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор
28.	Пути получения профессии.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «рынок труда». Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор
29.	Навыки самопрезентации.	2	Знакомство с предметным содержанием понятия «рынок труда». Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор
30.	Стратегия выбора профессии.	2	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности

			к ответственности человека за свой профессиональный выбор
31.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор
32.	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор