

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» города Смоленска

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» 08 2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире профессий»
для обучающихся 5-х классов

Педагог-психолог
Горшнева Надежда Анатольевна

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Профессиональная ориентация в школе призвана решать задачу формирования личности работника нового типа, способного выбрать сферу профессиональной деятельности, оптимально соответствующую личностным особенностям и запросам рынка труда, что обеспечит более эффективное использование кадрового потенциала страны и рациональное регулирование рынка труда. Программа профессиональной ориентации обучающихся на ступени основного общего образования должна помочь формированию у обучающихся готовности к выбору направления профильного образования и способности ориентироваться в сложном мире труда. У подростков важно формировать осознание ими своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе. При этом будущая профессиональная деятельность выступает для подростка как способ создания определенного образа жизни, как путь реализации своих возможностей. Программа курса «В мире профессий» помогает расширить представления обучающихся о мире профессий и научит их исследовать свои способности, необходимые для любой профессии. Также обучающиеся смогут укрепить адекватную самооценку, научиться навыкам саморегуляции, уметь самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность за их осуществление, уметь правильно выстраивать взаимодействие с окружающими людьми и работать в команде. Настоящая программа направлена на раскрытие индивидуальности обучающихся, творческого и личностного потенциала, формирование готовности к продуктивной деятельности и началу профессионального самоопределения.

Цели изучения программы

Курс внеурочной деятельности «В мире профессии» нацелен на развитие у обучающихся основ профессионального самоопределения, а также лидерских качеств и организаторских способностей. Таким образом, в задачи курса входит:

1. Сформировать основу для развития у обучающихся отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда.
2. Сформировать у обучающихся лидерские, коммуникативные и социальные компетенции, необходимые для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе и освоения профессии.
3. Развивать навыки самостоятельного принятия решения и ответственности; организации и осуществления сотрудничества со сверстниками в решении лично и социально значимых проблем.

Место программы в учебном плане

Программа может быть реализована в работе с обучающимися 5-х классов. Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-классы, решения кейсов, тренинговые упражнения и деловые игры. Программа может быть реализована в течение одного учебного года со обучающимися 5-х классов. Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 1 час.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

□ Личностные

- овладение начальными сведениями об особенностях различных профессий, их происхождении и назначении;
- готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- формирование положительного отношения к учению, развитие познавательной активности, интеллектуальное развитие личности ребенка.

□ *Метапредметные*

1. Познавательные УУД:

- умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- соотносит свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- обобщает значение занятий;
- сравнивает представленную информацию, опираясь на личный опыт;
- анализирует и объективно оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- находит ошибки при реализации социальных проектов и проведении КТД, отбирает способы их исправления;

2. Коммуникативные УУД:

- включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- учитывает разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договаривается и приходит к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

- проявляет инициативу в творческом сотрудничестве;
- расширяет сферы общения, приобретает опыт взаимодействия с окружающим миром.

3. Регулятивные УУД:

- осуществляет целеполагание своей деятельности;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам;
- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время практических занятий;
- воспринимает предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время защиты социальных проектов, индивидуальных и групповых заданий;
- осуществляет взаимный контроль и оказывает помощь при проведении диагностики.

□ Предметные

- приобретает социальные знания, понимает социальную реальность и повседневную жизнь;
- формирует позитивные отношения обучающихся к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом;
- осваивает основы социально-образовательного проекта (как образовательной формы), которая учит находить достойное место инициативам молодежи в сложно организованном, динамично изменяющемся социуме;
- включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развивает индивидуальные лидерские способности;
- формирует устойчивый интерес к социально преобразующей деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «В мире профессий».

Знакомство участников программы. Игры и упражнения, помогающие познакомиться. Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы.

Раздел 2. Начало пути к будущей профессии (9 ч)

Понятие «профессия». О чём люди думают прежде всего, когда задумываются о будущей профессии. Одна профессия на всю жизнь или сто профессий на одну жизнь. Мои личные профессиональные планы. Влияние ценностных ориентаций на выбор профессии. Мои ценностные ориентации. Интересы и склонности в выборе профессии. Мои интересы и склонности. Примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов. Правила выбора профессии. Профессиональная проба «Интервью».

Раздел 3. Лидерство (4 ч)

Понятие «лидер». Черты характера лидера. Как развить в себе стрессоустойчивость, силу воли и решительность. Основные качества и способности лидера. Какими качествами должен обладать лидер? Лидер - созидатель, лидер - разрушитель. Лидер - организатор, лидер – генератор. Лидер - инициатор, лидер – эрудит. Мои лидерские качества. Проработка лидерских качеств.

Раздел 4. Коммуникация (16 ч)

Понятие «деловое общение». Навыки делового общения. Отличия делового общения. Барьеры в общении. Отличия делового стиля и его значение. Правила и принципы ведения деловых переговоров. Тест «Уверенный ли вы человек?» Методы развития уверенности в себе. Приемы расположения к себе. Способы уверенного отказа. Как преодолеть свою застенчивость? Ролевые игры, тренинги. Понятие «коммуникабельность» Навыки успешной коммуникации. Приёмы ведения диалога. Пути повышения генерации идей. Стимулирование идей, суждений. Промежуточное ведение диалога. Приёмы расширения и корректировки мысли. Бесконфликтное общение. Овладение способами эффективного общения. Тест на самооценку. Как повысить самооценку. Упражнения на повышение самооценки. Спор - его цели и стратегии. Способы управления конфликтами. Тренинг «Конфликт и пути его разрешения». Как научиться снимать стресс. Способы снятия и ослабления стресса. Что такое самомотивация и для чего она нужна? Проблемы мотивации. Упражнения на развитие самомотивации. Основы самопрезентации. Основные навыки выступления. Как вести себя на сцене. Тренинг «Успешная самопрезентация».

Раздел 5. Я управляю собой и будущим (3 ч)

Понятие «тайм-менеджмент». Практикум по тайм-менеджменту. Беседа на тему что значит работать в команде. Алгоритм создания команды. Связь лидера и команды. Создание команды.

Раздел 6. Завершение курса внеурочной деятельности «В мире профессии» (1 ч)

Подведение итогов. Создание коллажа «Я профессионал».

Тематическое планирование учебного курса

Тема	Кол-во часов	Деятельность обучающихся	Формы занятий
Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «В мире профессий» (1 ч)			
Вводное занятие	1	Анкетирование «Я - ученик», «Каков я в школе?» Знакомство с членами группы, упражнение «Снежный ком». Психологические игры и тренинги. Игры «Волшебный магазин», «Шарж», «Символика». Обсуждение ожиданий от курса.	П
Раздел 2. Начало пути к будущей профессии (9 ч)			
Мои личные профессиональные планы	1	Обсуждение с обучающимися понятия «профессия» (одна профессия на всю жизнь или сто профессий на одну жизнь, о чём люди думают прежде всего, когда задумываются о будущей профессии). Обучающиеся делятся личными профессиональными планами.	ЛП
Ценностные ориентации	1	Обсуждение с обучающимися понятия «ценностные ориентации», влияют ли они на выбор профессии. Прохождение тестов для определения собственных ценностных ориентаций и обсуждение результатов. Обучающиеся приводят примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов.	ЛП
Интересы и склонности в выборе профессии	1	Обсуждение с обучающимися влияют ли интересы и склонности на выбор профессии. Прохождение тестов для определения собственных интересов и склонностей и обсуждение результатов. Обучающиеся приводят примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов.	ЛП
Правила выбора профессии	1	Формулирование вместе с обучающимися правил выбора профессий, основываясь на знаниях, полученных на предыдущих занятиях.	ЛП

Ошибки и затруднение в выборе профессии	1	Беседа с обучающимися о том, какие ошибки и затруднения могут возникнуть в выборе профессии. Обучающиеся приводят примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов.	ЛП
«Проба» профессии	4	Участие в беседе о профессиональной пробе «Интервью», в ходе которой школьники узнают о специфике и основных направлениях деятельности, выбранной ими профессии, в том числе самостоятельно проводят беседу с представителями выбранных профессий, и представляют результаты в группе.	П
Раздел 3. Лидерство (4 ч)			
Психология лидера	1	Дискуссия о том, кто такой «лидер», какими чертами характера должен обладать лидер. Тренинг как развить в себе стрессоустойчивость, силу воли и решительность.	ЛП
Многоликий лидер	1	Обсуждение основных качеств и способностей лидера. Понятие «стиль работы лидера», его виды. В ролевых играх обучающиеся изучают типы лидеров (созидатель, разрушитель, организатор, генератор, инициатор, эрудит).	ЛП
Я лидер?	1	Обучающиеся проходят ряд тестов на определение лидерских качеств. Обсуждение сильных и слабых сторон. Определение индивидуального маршрута развития каждого лидера по результатам теста. Проработка лидерских качеств в тренинговых упражнениях.	ЛП
Чемодан лидера	1	Комплекс ролевых упражнений по развитию мимики, жестов, речи, памяти, наблюдательности – «На что похоже», «Что нового?», «Биография по взглядам», «Живые вещи» и т.д.	П
Раздел 4. Коммуникация (15 ч)			
Деловое общение	1	Беседа о понятии «деловое общение» (отличия делового общения), формулирование основных правил делового общения и репетиция правил в группах. Ролевые игры «Барьеры в общении».	ЛП
Деловой стиль	1	Беседа об отличиях делового стиля и его значении. Изучение правил и принципов ведения деловых переговоров.	ЛП

Уверенный ли вы человек?	1	Обучающиеся проходят тест на определение уверенности себе. Обсуждаются методы развития уверенности в себе и отрабатываются в парах приемы расположения к себе и способы уверенного отказа в процессе ролевых игр.	ЛП
Я самоуверенный человек!	1	Беседа «Как преодолеть свою застенчивость?». Ролевые игры, тренинги: «Мои сильные и слабые стороны», «Комплимент».	ЛП
Пути общения		Беседа о понятии «коммуникабельность». Тренировка навыков успешной коммуникации и приемов ведения диалога в парах. Упражнения на повышение генерации идей, стимулирование суждений, расширения и корректировки мысли. Овладение способами эффективного и бесконфликтного общения.	ЛП
Мой уровень самооценки	1	Обучающиеся проходят тест на самооценку. Беседа «Как повысить самооценку». Упражнения на повышение самооценки: «10 привлекательных качеств», «Квадрат самооценки», «Интервью», «Я люблю себя».	ЛП
Управление конфликтами	1	Беседа «Какие бывают конфликты?» и «Спор - его цели и стратегии». Игра «Научись говорить СТОП», «Борьба с конфликтами».	ЛП
Пути разрешения конфликтов	3	Тренинг «Конфликт и пути его разрешения».	П
Управление стрессом	1	Беседа о понятии «стресс» и его причинах. Арт-терапевтические упражнения, направленные на изучение способов снятия и ослабления стресса.	ЛП
Самомотивация	1	Беседа что такое самомотивация, для чего она нужна и о проблемах мотивации. Обучающиеся приводят примеры того, что мотивирует их. Упражнения на развитие самомотивации: «Стимулы», «Члены семьи», «Поездки на такси».	ЛП
Самопрезентация	1	Беседа о том, в каких ситуациях важно презентовать себя (при устройстве на работу, при публичном выступлении, при знакомстве со взрослым или сверстником, при совершении покупок и т.п.). Ролевая игра «Первое знакомство» и формулирование перечня некоторых правил самопрезентации.	ЛП
Уверенность на	1	Беседа с обучающимися об основных навыках выступления. Работа над дикцией,	ЛП

выступлениях		разучивание скороговорок. Отработка приемов как вести себя на сцене.	
Успешная самопрезентация	1	Тренинг «Успешная самопрезентация».	П
Раздел 5. Я управляю собой и будущим (4 ч)			
Организация своего времени (тайм-менеджмент)	2	Беседа о понятии «тайм-менеджмент». Практикум по тайм-менеджменту: «Что в твоём сундучке?», «Единицы времени».	ЛП
Эффективная постановка целей	1	Практикум по тайм-менеджменту: «Как правильно поставить цель?», «Куда утекает мое время?» и «Хронометраж».	ЛП
Я и команда	1	Беседа с обучающимися на тему что значит работать в команде и связи лидера и команды. Обсуждение алгоритма создания команды и упражнения на её создание: «Верёвочка», «Заводила», «Весёлые футболисты», «Кто ты будешь такой?». Игры - поединки. Игры на сплочение команды.	П
Раздел 6. Завершение курса внеурочной деятельности «В мире профессий» (1 ч)			
Подведение итогов	1	Подведение обучающимися итогов курса: что было полезно. Создание коллажа «Я профессионал».	П

Календарное планирование учебного курса

№	Наименование раздела программы	Тема занятий	Дата	
			По плану	По факту
1	Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «В мире профессий» (1 ч)	Вводное занятие		
2	Раздел 2. Начало пути к будущей профессии (9 ч)	Мои личные профессиональные планы		
3		Ценностные ориентации		
4		Интересы и склонности в выборе профессии		
5		Правила выбора профессии		
6		Ошибки и затруднение в выборе профессии		
7		«Проба» профессии		
8				
9				
10				
11	Раздел 3. Лидерство (4 ч)	Психология лидера		
12		Многоликий лидер		
13		Я лидер?		
14		Чемодан лидера		
15	Раздел 4. Коммуникация (15 ч)	Деловое общение		
16		Деловой стиль		

17		Уверенный ли вы человек?		
18		Я самоуверенный человек!		
19		Пути общения		
20		Мой уровень самооценки		
21		Управление конфликтами		
22		Пути разрешения конфликтов		
23				
24				
25		Управление стрессом		
26		Самомотивация		
28		Самопрезентация		
29		Уверенность на выступлениях		
30		Успешная самопрезентация		
31	Раздел 5. Я управляю собой и будущим (4 ч)	Организация своего времени (тайм-менеджмент)		
32		Эффективная постановка целей		
33		Я и команда		
34	Раздел 6. Завершение курса внеурочной деятельности «В мире профессий» (1 ч)	Подведение итогов		

