муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1»

Программа внеурочной деятельности

**«Я и мой выбор»**

для обучающихся 9-х классов

Составитель: Храмцова Н.В.

учитель немецкого языка

г. Гаврилов-Ям

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 17.12.2010 № 1897 (в редакции приказов Министерства образования и науки от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года № 1577);

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола заседания федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 04.02.2020 №1/20);

- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа №1»;

- Положение о рабочих программах муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа №1» (утверждено приказом Средней школы №1 от 23.12.2016 №175);

- Программа «Развитие личностного потенциала подростков». 8-11 классы. Базовый модуль «Я и ты». М. И. Катеева. Москва.2020;

- Программа «Развитие личностного потенциала подростков». 8-11 классы. Модуль «Я и мой выбор». М. В. Киктенко. Москва. 2020;

- Авторская программа Резапкиной Г.В. «Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков». (- М.: Генезис, 2000).

Рабочая программа предназначена для учащихся 9-х классов в рамках предпрофильной подготовки и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю в течение учебного года).

Учащиеся 9-х классов начинают строить жизненные планы, связанные с выбором профессии. К выбору профессии немногие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. К тому же мир меняется чрезвычайно быстро: исчезают старые профессии, появляются новые, которые нельзя было представить ещё пару десятилетий назад, стремительно растёт конкуренция из-за сокращения рабочих мест, приобретённые знания и навыки могут остаться невостребованными. В основе процесса самоопределения лежит умение совершать выбор. Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

Курс «Я и мой выбор» ориентирован на создание таких условий, которые бы помогли подрастающему поколению определиться со своими ценностными ориентирами, накопить опыт принятия самостоятельных решений и почувствовать их последствия, познакомиться и освоить некоторые инструменты качественного выбора и, возможно, стать более подготовленными к ситуациям неопределённости. Курс позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, сделать собственный выбор профиля в старшей школе, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру.

**Цель курса:** способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения.

**Задачи курса:**

- способствовать развитию умения прогнозировать будущее;

- создать условия для определения ориентиров в выборе профессии;

- способствовать формированию своего образа будущего;

- содействовать более полному осознанию своего Я;

- способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.

Программа курса составлена таким образом, что часть учебного материала учащиеся получают в форме теоретических знаний, другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических и развивающих процедур, профориентационных, деловых игр. Диагностические процедуры и тесты позволяют исследовать качества, способности, возможности каждого участника в соотнесении с различными профессиями. Сюжетно-ролевые игры дают возможность учащимся попробовать себя в различных ролях, достигнуть объективной самооценки, соотнести свои способности и желания с различными профессиями, расширить круг возможного выбора своего жизненного пути и профессионального определения. Неотъемлемым компонентом курса является самостоятельная работа учащихся, которая стимулирует к размышлению, осознанию своего отношения к предложенным темам и развитию навыка осознанного выбора.

В процессе работы по данной программе у каждого учащегося формируется личная папка ппрофессиях и т.д.

**Формы и средства контроля:** тесты, кроссворды, карточки-задания, анкеты, упражнения.

Оценка эффективности занятий осуществляется с помощью следующих инструментов:

1. Вопросы и задания для саморефлексии педагога и подростков.

2. Вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей.

3. Тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

**Планируемые результаты освоения курса.**

**Личностные результаты :**

- соотносит свои индивидуальные особенности, предпочтения с выбором дальнейшего направления образования;

- имеет адекватные представления о личных возможностях;

- готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию;

- способен увидеть ценности за конкретным поступком;

- опирается в поведении на принятые правила;

- способен найти личный смысл в выполняемом действии;

- проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор.

**Метапредметные результаты :**

- самостоятельно определяет цели своего обучения, ставит и формулирует для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивает мотивы и интересы в своей познавательной деятельности в рамках будущей профессии;

- самостоятельно выбирает виды деятельности, необходимые для достижения цели, в том числе альтернативные пути достижения цели;

- оценивает свою деятельность на основе самостоятельно выработанных критериев и поставленных задач, корректирует их;

- осознаёт собственные возможности;

- способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и реакцию окружающих;

- прогнозирует различные варианты будущих событий;

- учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах;

- адаптируется к меняющимся обстоятельствам;

- в ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации;

- оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями;

- способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним;

- выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи;

- учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять;

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых.

**Предметные результаты :**

**знает:** социальную и личностную значимость правильного профессионального самоопределения; ситуацию выбора профессии; возможные ошибки и затруднения при выборе профессии; правила выбора профессии; понятие о профессиях, специальностях, должностях; отрасли экономики; способы классификации профессий, понятия о психофизиологических особенностях личности, связанных с выбором профессии; сущность и этапы выполнения профессиональных проб; требования к выполнению и оформлению творческого проекта «Выбор профессии»;

**умеет:** анализировать профессиональную деятельность по основным признакам; составлять формулу профессии; соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять план подготовки к профессиональному самоопределению; анализировать профессиограммы и психограммы; выполнять профессиональные пробы; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства; выполнять и защищать творческий проект «Выбор профессии»; заполнять карту самоконтроля готовности к профессиональному самоопределению;

**имеет представление**: о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в рыночных условиях; о предпринимательстве; о рынке труда.

**Содержание курса.**

**Раздел I «Что я знаю о своих возможностях» (9 часов)**

1. 1. С чего начинается выбор? Актуализация вопроса самоопределения.

2. Как выбирать? Критерии выбора рода занятий, профессии.

3. Сферы жизни. Создание образа взрослой жизни. Самооценка и уровень притязаний: работа с анкетой на определение уровня притязаний.

4. Темперамент и профессия: работа с анкетой на определение темперамента. Чувства и эмоции: тест эмоций.

5. Что такое стресс. Работа с анкетой на оценку школьных ситуаций.

6. Определение типа мышления. Работа с анкетой на определение типа своего мышления. Внимание и память.

7. Уровень внутренней свободы, его влияние на отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений. Работа с анкетой на определение уровня внутренней свободы (методика Дж. Роттера).

8. Будущее: успех или счастье? Критерии успешности и счастья. Формулирование конкретных шагов на пути к успешному счастливому будущему.

9. Моё будущее: формулирование своего желательного образа будущего, определение своей зоны ответственности.

**Раздел II «Что я знаю о профессиях» (4 часа)**

10. Классификация профессий. Определение формулы профессии.

11. Работа с анкетой на «Определение типа будущей профессии». Интересы и склонности в выборе профессии.

12. Определение профессионального типа личности. Работа со словарем профессий для определения профессионально важных качеств разных типов личности.

13. Профессия и здоровье. Определение факторов, которые могут ограничить профессиональный выбор учащегося. Анкета «Мое здоровье.

**Раздел III «Способности и профессиональная пригодность» (7 часов)**

14. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Тест ««Определение технических способностей».

15. Способности к интеллектуальным видам деятельности. «Тест умственного развития».

16. Способности к профессиям социального типа. Конфликтология. Тест на определение особенностей своего поведения в конфликтных ситуациях.

17. Способности к офисным видам деятельности. Тест «Интеллектуальная лабильность».

18. Способность к предпринимательской деятельности. Оценка степени развития у себя профессионально важных качеств руководителя и предпринимателя. Анкета «Акулы, дельфины».

19. Эстетические способности. Работа с анкетой «Мыслитель или художник».

20. Профессиональная пригодность/непригодность. Призвание. Классификация типов по отношению человека к труду (Э. Фромм).

**Раздел IV «Планирование и профессиональная карьера» (8 часов)**

21. Мотивы и потребности. Пирамида потребностей А. Маслоу. Определение мотивации по методике Головахи.

22. Как вдохновить себя на подвиг? Определение мотивационных ресурсов в достижении желаемого результата. Способы управления внутренней мотивацией достижения цели.

23. Ошибки в выборе профессии. Игра «Оптимисты и скептики».

24. Современный рынок труда. Конфликт интересов. Варианты заманчивых предложений. Практическая работа «Мышеловки».

25. Пути получения профессионального образования, возможности приобретения профессии. Матрица профессионального выбора.

26. Навыки самопрезентации. Правила составления резюме. Профессиональная этика. Деловая игра «Интервью».

27. Знакомство с «азбукой» трудоустройства и основами трудового права. Деловой этикет и его составляющие. Документы, необходимые для трудоустройства.

28. Стратегия выбора профессии. Тактика осуществления «выбора»: «хочу» - «могу» - «надо».

**Раздел V «Путь в будущее» (6 часов)**

29-30. Игра «Путь в будущее».

31. Изучи себя. Соотношение своих личных качеств с профессиями. Личные ресурсы. Формулирование своих сильных сторон.

32. Мой план развития себя. Составление плана освоения важного и полезного дела. Определение ценности саморазвития.

33. Проект своего будущего: условия жизни, выбранная профессия.

34. Защита проекта.