

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.Т. ПОНОМАРЕВА»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР  К.Г. Гузикова от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«ТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ СОШ № 22  Ж.Н. Микитчук приказ № 411/22 от «31» августа 2023 г.</p> 
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку «Шаг за шагом»
8 класс

Автор: Горбатенкова М.И.
педагог-психолог

Саратов, 2023

Аннотация к рабочей программе по кружку «Шаг за шагом» 8 класс на 2023-2024 учебный год.

Программа по элективному курсу «Шаг за шагом» для 8 класса создана основе авторской программы, разработанных педагогом – психологом Клащус Н.Г. «Программа предпрофильной подготовки учащихся «Профориентация». Методическое пособие. Саратов: 2022 - 173 с.

В методическом пособии представлен подробный конспект занятий предпрофильной подготовки для учащихся 7-9-х классов. Каждое занятие содержит теоретическую часть, диагностические методики со стимульным материалом, подробной обработкой и интерпретацией, профориентационные игры и упражнения.

Цель программы «Шаг за шагом» - психолого-педагогическое сопровождение учащихся 8-х классов образовательной школы в выборе индивидуального маршрута профессиональной деятельности с учетом индивидуальных особенностей, склонностей и возможностей.

Курс занятий «Шаг за шагом» рассчитан на 1 год обучения для обучающихся 8 класса. Занятия проходят по 40 минут, 1 раз в неделю, и составляет 34 часа в год.

Рабочая программа включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи, планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, календарно-тематическое планирование.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Шаг к профессии» адресована учащимся 8-х классов и не зависит от уровня сформированности знаний о будущей профессиональной деятельности. Данная программа является модифицированной.

Согласно Федеральным образовательным стандартам основного общего образования учащийся 8-го класса должен быть готов к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. Таким образом, учащимся 8-х классов необходимо быть готовым к профессиональному самоопределению.

Профессиональное самоопределение, выбор профессии во многом определяют весь жизненный путь человека, поэтому вопрос о научном понимании процесса выбора профессии приобретает все большее значение и актуальность.

Процесс профессионального самоопределения – чрезвычайно значимый в этом возрасте момент личностного развития. При правильном выборе индивидуальные особенности подростка совпадут с требованиями профессии. Помочь ребенку правильно решить проблему профессионального выбора помогает профориентация.

Участие в профориентации и помощь в обоснованном выборе профессии – одна из важнейших задач работы на занятиях во внеурочной деятельности. Программа «Шаг за шагом» помогает наметить ориентиры, сформировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале, получить знания о мире профессий, ознакомиться со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Задачи:

1. сформировать у школьников представления о требованиях изменяющегося общества к выпускникам школы;
2. способствовать развитию у школьников отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;
3. обеспечить школьников способами и приемами принятия адекватных решений о выборе индивидуального образовательного и профессионального маршрута;
4. способствовать приобретению практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности школьника и профилю его дальнейшего обучения.

Содержание.

Понятие, факторы и значения профессионального самоопределения. Самопознание. Самооценка. Классификация профессий. Труд в жизни и общества. Профессиональная деятельность. Секреты выбора профессии.

«Хочу»: мотивы, потребности, склонности и интересы. «Могу»: возможности личности в профессиональной деятельности. «Надо»: социальные проблемы труда. Разделение, содержание, характер, культура труда. Профессия, специальность, должность. Виды предприятий и форм собственности. Роль общения в профессиональном становлении. Профессиональная карьера, критерий профессиональной компетентности.

Содержание программы курса.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Формы работы
1	Введение. Знакомство.	1	Обсуждение правил. «Символ своего Я», упр. «Продолжи фразу»
2	Занятие на сплочение класса	1	Упражнения «Обо мне никто не знает..», «Интервью», «Мне нравится, что ты»
3	Профессиональное самоопределение	1	Обсуждение: понятие «профессия», факторы, влияющие на выбор профессии. Игра «Самая-самая профессия», упр. «Ладощка»
4	Моё место в мире профессий	2	Исследование самооценки Дембо-Рубинштейна, упр. «Мои сильные стороны»
			Упр. «Кто Я?», рассказы (я-реальный, глазами других, идеальный)
5	Секреты выбора профессии	1	Тест Дж.Голланда (определение профессионального типа личности), упр. «5 шагов»
6	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1	Опросник ДДО Климова, упражнения «Кто есть кто», «Поиск выгоды»
7	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2	Упр. «Презентация индивидуальности», личностный опросник Айзенка (темперамент)
			Игра «Строительство своей жизни», упр. «Разведчик»
8	Социальные проблемы труда («надо»)	1	Беседа – востребованность профессий, упр. «Информированность»
9	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1	Упр. «Мои цели», игровой тренинг «Путешествие»
10	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1	Тренинг эффективного общения
11	Моя профессиональная карьера	1	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
12	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1	Упражнения «Без маски», «Сбор чемодана в дорогу»
13	Конфликты и как им противостоят. Толерантность.	6	Дискуссия «Вражда или толерантность», ассоциации «конфликт»
			Упр. «Шкала настроения». Дискуссия – что такое конфликт, типы конфликтов, их возможные

			<p>причины, способы выхода из конфликтных ситуаций: конструктивное и деструктивное разрешение конфликтов.</p> <p>Упражнения «Мои возможности», «6 или 9», «Лебедь, рак и щука»</p> <p>Плюсы и минусы конфликта. Упр. «Критика», «Дружественная ладошка»</p> <p>Обсуждение понятия толерантность, упр. «Мусорное ведро»</p> <p>Упражнение «Дерево толерантности»</p>
14	<p>Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.</p>	5	<p>Дискуссия – какие бывают эмоции, эмоции и чувства. Упражнение. «Ваше Я-эмоциональное», «Угадай эмоции».</p> <p>Обсуждение - как справляться с эмоциями. Упр. «Что будет, если..», «Спектр эмоций», «Эмоции в мимике»</p> <p>Рисунок «С кем себя ассоциируешь»</p> <p>Ситуация-проба «Экстремальные ситуации», упражнение «Я подарок для человечества», «Сдвинь камень».</p> <p>Творческая работа</p>
15	<p>Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.</p>	4	<p>Дискуссия – роль общения в жизни, необходимость совершенствования навыков общения, упр. «Что хорошего произошло за неделю».</p> <p>Упражнения «Наши чувства и близкие», «Уметь говорить нет», «Зеркало».</p> <p>Упражнение «Письмо себе любимому»</p> <p>Упражнение «Рисуем чувства», релаксационное упр. «Полёт к звезде»</p>
16	<p>Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции</p>	5	<p>Обсуждение: что такое стресс, каковы признаки проявления, причины, стадии развития стресса.</p> <p>Упражнение «Вопрос-ответ», обсуждение примеров из жизни. Как бороться со стрессом.</p> <p>Упражнения: «Я тревожусь в ситуациях, когда..», «Если я тревожусь, я обычно..»; «Даже если..» - «В любом случае..»</p> <p>Обучение навыкам саморегуляции.</p> <p>Тренинговое занятие «Я управляю стрессом»</p>
Итого		34	

**Календарно-тематическое планирование
8 «А» класса на 2023– 2024 учебный год**

№ п/п	№ урока в теме	Темы занятий	Календарные сроки			ЦОР
			Кол-во часов	по плану	по факту	
1	1	Введение. Знакомство.	1			
2	2	Занятие на сплочение класса	1			
3	3	Профессиональное самоопределение	1			
4	1 2	Моё место в мире профессий	2			
5	1	Секреты выбора профессии	1			
6	1	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1			
7	1 2	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2			
8	1	Социальные проблемы труда («надо»)	1			
9	1	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1			
10	1	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1			
11	1	Моя профессиональная карьера	1			
12	1	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1			
13	1 2 3 4 5 6	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	6			
14	1 2	Общее представление об эмоциях.	5			

	3 4 5	Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела				
15	1 2 3 4	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.	4			
16	1 2 3 4 5	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	5			
		Итого:	34			

**Календарно-тематическое планирование
8 «Б» класса на 2023– 2024 учебный год**

№ п/п	№ урока в теме	Темы занятий	Календарные сроки			ЦОР
			Кол-во часов	по плану	по факту	
1	1	Введение. Знакомство.	1			
2	2	Занятие на сплочение класса	1			
3	3	Профессиональное самоопределение	1			
4	1 2	Моё место в мире профессий	2			
5	1	Секреты выбора профессии	1			
6	1	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1			
7	1 2	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2			
8	1	Социальные проблемы труда («надо»)	1			
9	1	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1			
10	1	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1			
11	1	Моя профессиональная карьера	1			
12	1	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1			
13	1 2 3 4 5 6	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	6			
14	1 2	Общее представление об эмоциях.	5			

	3 4 5	Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела				
15	1 2 3 4	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.	4			
16	1 2 3 4 5	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	5			
		Итого:	34			

Список литературы

1. Асеев В.Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности - Иркутск, 1986. С.
3. Барабанова В.В. Знать трудности в развитии детей и учиться их преодолевать // Семейный детский дом: реальность, проблемы и перспективы в современной России. – М.: Дом, 1995.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л., 1988. С. 258.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности // Под. ред. Д.И. Фельдштейна - 2-е изд. - М. - Воронеж, 1997.
6. Боденко Б.Н.. Социально-психологическая защищенность человека и его активная жизненная позиция как важный результат воспитания // Сб.: Общая стратегия воспитания в образовательной системе России / Под редакцией И.А. Зимней. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2001.
7. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика: курс лекций: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003. - С.206.
8. Верещагина Н.С. Нравственная подготовка учащейся молодежи к семейной жизни- Владивосток ,1986
10. Гладий Т.М. Организационно-педагогические условия подготовки подростков «группы риска» к социально-профессиональному самоопределению (на примере общеобразовательной реальной школы): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – М., 2001.
11. Гребенников Н.В. Основы семейной жизни. М.-Просвещение,1991
12. Залкинд А.В, Половое воспитание. М., 1928.
13. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения - М., 2002. - С. 220.
14. Кон И.С. Ребенок и общество. - М., 2003
15. Простые беседы о нравственности. Коломна, 1994.
16. Семья Г.В., Левин С.А., Панов А.И., Юдицева Н.Н.. Социально-психологические технологии постинтернатной адаптации выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Под научной ред. Г.В. Семья. – М.: СИМС, 1999.
17. Ярославцева И.В. Психология депривированного ребенка. Монография. – Иркутск, 2000.