



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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку «Жизненные ориентиры»
10 класс

Автор: Горбатенкова М.И.
педагог-психолог

Аннотация к рабочей программе по кружку «Жизненные ориентиры» 10 класс на 2023-2024 учебный год.

Программа «Жизненные ориентиры» разработана для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных организаций, студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

Программа рассчитана на учащихся 10-х классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течении учебного года, что составляет 36 часов.

Цель программы - подготовка обучающихся в школе к самостоятельной жизни и деятельности, профессиональное самоопределение учащихся.

Программа состоит из комплекса тренинговых занятий, проводимых с использованием аудиовизуальных средств, наглядных пособий, статистических данных, биографических примеров из жизни известных людей, цитат мыслителей и др.

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 «Жизненные ориентиры» предназначена оказать содействие в формировании положительных качеств характера подростков и молодёжи, передать им моральные и общечеловеческие ценности, помочь измениться в лучшую сторону.

Курс направлен на профилактику социально негативных явлений в молодёжной среде: наркоманию, алкоголизм, безнравственное поведение, распущенность, но и на формирование у подростков адекватной системы ценностей, построение их собственных жизненных целей, развитие чувства ответственности за свои поступки, поступки своих близких, друзей.

Направленность данной программы внеурочной деятельности – социально-педагогическая.

Задачи программы:

- формирование личности, способной осознать себя, понимать других, планировать и реализовывать свои жизненные планы;
- подготовка к осознанному профессиональному самоопределению и трудовой деятельности;
- повышение социальной компетентности;
- содействие в формировании положительных качеств характера подростков и молодёжи;
- передача нравственных и общечеловеческих ценностей

Программа поможет учащимся:

- Ответственно относиться к учёбе и работе;
- Уметь ставить жизненные цели;
- Определить свое призвание и научиться его реализовывать;
- Осознать и развить в себе этические ценности, такие как уважение, ответственность, честность, справедливость, скромность, самоконтроль
- Сказать «нет» наркотикам;
- Понять преимущества благоразумного поведения;
- Уметь противостоять негативному давлению со стороны сверстников;
- Правильно распоряжаться свободным временем;
- Находить общий язык с родителями

Содержание программы.

Программа «Жизненные ориентиры» включает в себя четыре раздела:

1 Раздел: «Самопознание, саморазвитие»

Самопознание. Диагностика особенностей личности. "Я и другие". Позитивное принятие своей личности. "Характер – строительство самого себя". Волевые качества личности.

2 Раздел: «Я и мое будущее»

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. Достижение жизненных целей и самовоспитание. Общение и его роль в жизненных ситуациях. Моя профессиональная карьера. «Моё будущее – в моих руках».

3 Раздел: «Правда о наркотиках».

Популярность употребления наркотиков. Наркотик: развлечение или зависимость? Факторы формирования нашего стиля жизни. Как отличить негативное влияние от позитивного? Как мы можем бороться с отрицательным давлением сверстников? Любопытство: естественно, но не всегда полезно. Обсуждение: границы и табу. Важность наличия жизненной цели. Важность работы по призванию.

4 Раздел: «Серьёзные последствия несерьёзных отношений».

«Любовь и крепкие отношения». «Ценность человеческой жизни». «Ценность ожидания». «Брак - это важно».

Учебно-тематическое планирование программы «Жизненные ориентиры»

№ п/п	Содержание	Кол-во час	Формы работы
1	Вводное занятие. Знакомство.	1	Принятие правил. Символ своего Я. «Продолжи фразу»
1 Раздел: «Самопознание, саморазвитие» - 7 ч.			
1	Самопознание. Диагностика особенностей личности.	2	Обсуждение понятий «индивид», «индивидуальность», «личность», «я-концепция». Упражнения «Продолжи фразу», «Интервью». Диагностика темперамента (Г.Айзенк), исследование самооценки по Дембо-Рубинштейну
2	"Я и другие".	1	Упражнения «Ладощка», «Мнения», «Волшебное зеркало»
3	Позитивное принятие своей личности.	1	Упражнения «Я-уникальный», «10 позитивных и негативных «Я» во мне»
4	"Характер – строительство самого себя".	2	Упражнения «Кто Я?», «Мой портрет в лучах солнца» Упражнения «Мои жизненные цели», «Моя сильная черта характера».
5	Волевые качества личности.	1	Упражнения «Объявления в газету», «Зеркало».
2 Раздел: «Я и мое будущее» - 12ч.			
1	Введение. Профессиональное самоопределение	1	Обсуждение: понятие «профессия», факторы, влияющие на выбор профессии. Игра «Самая-самая профессия», упр. «Ладощка»
2	Моё место в мире профессий	2	Исследование самооценки Дембо-Рубинштейна, упр. «Мои сильные стороны»

			Упр. «Кто Я?», рассказы (я-реальный, глазами других, идеальный)
3	Секреты выбора профессии	1	Тест Дж.Голланда (определение профессионального типа личности), упр. «5 шагов»
4	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1	Опросник ДДО Климова, упражнения «Кто есть кто», «Поиск выгоды»
5	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2	Упр. «Презентация индивидуальности», личностный опросник Айзенка (темперамент)
			Игра «Строительство своей жизни», упр. «Разведчик»
6	Социальные проблемы труда («надо»)	1	Беседа – востребованность профессий, упр. «Информированность»
7	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1	Упр. «Мои цели», игровой тренинг «Путешествие»
8	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1	Тренинг эффективного общения
9	Моя профессиональная карьера	1	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
10	Итоговое занятие «Моё будущее – в моих руках».	1	Упражнения «Социальные роли», «Мои цели»
3 Раздел: «Правда о наркотиках» - 8ч			
1	«Незнание последствий»	2	История появления наркотиков. Дискуссия – мнения о наркомании.
			Игра «Мифы о наркотиках»
2	«Влияние»	2	Обсуждение – влияние наркотиков на жизнь человека, последствия употребления.
			Игра «Судебный процесс»
3	«Любопытство»	2	Как можно избежать наркомании. Упражнение «Уговорить – отказать»
			Упражнение «Жизнь – это чудо»
4	«Бесцельный образ жизни»	2	Обсуждение - как противостоять предложению наркотиков. Упражнение «Способы отказа», «Прессинг».
			Тренинговое занятие «Умей сказать нет!»
Раздел 4: «Серьёзные последствия несерьёзных отношений» - 8ч			
1	«Любовь и крепкие отношения»	2	Дискуссия – «Верите ли вы в существование счастливого брака»
			Мозговой штурм «Идеальный спутник», «Кто Я?», «Кто ты»
2	«Ценность человеческой жизни»	2	Обсуждение «Что является в человеке ценным?»
			Игра «Кому стоит помочь?», упр. «Склеенные листочки»

3	«Ценность ожидания»	2	Упражнения «Письма», «Сердце», «Ступени отношений»
			Дискуссия – как выбрать спутника жизни.
4	«Брак - это важно»	2	Виды любви. Истинная и ложная любовь.
			Пять составляющих здорового брака.

**Календарно-тематическое планирование
10 «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	Знакомство. Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Символ своего Я.	1			
1 Раздел: «Самопознание, саморазвитие» - 7ч.						
2	1	Самопознание. Диагностика особенностей личности.	2			
3	2	"Я и другие".	1			
4	3	Позитивное принятие своей личности.	1			
5	4	"Характер – строительство самого себя".	2			
6	5	Волевые качества личности.	1			
2 Раздел: «Я и мое будущее» - 12ч.						
7	1	Введение. Профессиональное самоопределение	1			
8	2	Моё место в мире профессий	2			
9	3	Секреты выбора профессии	1			
10	4	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1			
11	5	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2			
12	6	Социальные проблемы труда («надо»)	1			
13	7	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1			
14	8	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1			
15	9	Моя профессиональная карьера	1			
16	10	Итоговое занятие «Мое будущее - в моих руках!»	1			
3 раздел «Правда о наркотиках - 8ч						
6	6	«Незнание последствий»	2			

7	7	«Влияние»	2			
8	8	«Любопытство»	2			
9	9	«Бесцельный образ жизни»	2			
4 раздел «Серьёзные последствия несерьёзных отношений» - 8ч						
	1	«Любовь и крепкие отношения»	2			
	2	«Ценность человеческой жизни»	2			
	3	«Ценность ожидания»	2			
	4	«Брак - это важно»	2			
		Итого	36			

Список литературы

1. Алешина Ю.Е., Волович А.С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины//Вопросы психологии. - 1991. - №4.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 1996.
3. Архипова Е. Подготовка к браку. - К.: Екклесия, 2006. - 128 с.
4. Архиповы В., Е. 20 самых острых вопросов о добрачных отношениях. - К.: Екклесия, 2008.
5. Булаева Ж., Франчук В. Путь взросления: ориентиры. - К.: Фарес, 2005. - 176 стр.: ил.
6. Брайант-Моул К. «Курение». Серия «Серьёзный разговор». - М.: Махаон, 1998.
7. Как уберечь детей от наркотиков. | М.: издательство «Золотой теленок», 1999. - 224 с.
8. Клауд Г., Таунсенд Дж. Барьеры: Пер. с англ. - 4-е изд. - СПб.: Мирт, 2001. - 383 с.
9. Крайг Г. Психология развития. - СПб, 2000.
10. Мак-Дауэлл Дж. Секрет любви. М., 1996.
12. Обухова Л.С, Шаграева О.А. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития. - М., 1999.
13. Потапов С, Вакса О. Этикет для подростков, или Искусство нравиться себе и другим. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. - 368 с. («Практическая психология»).
14. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. - М., 2000.