

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 21»

ПРИНЯТО

решением

педагогического совета

МБОУ «Лицей № 21»

Протокол от «25» мая 2023 г. № 9

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ «Лицей № 21»

от «26» мая 2023 г. № 428

Директор МБОУ «Лицей № 21»

\_\_\_\_\_ И.А. Первенкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Профессия и Я»

10 класс

Составители программы:

педагоги-психологи

социально-психологической службы,

педагог-психолог Елисеева А.Г.

педагог-психолог Пономарева М.Ю.

педагог-психолог Кузина Т.И.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1. Диагностический блок.

Проведение групповых процедур психологической диагностики: «Изучение уровня интеллектуального развития», «Изучение уровня познавательной активности».

## 2. Эмоциональная сфера личности.

Роль и функции эмоций и чувств. Характеристика эмоциональных состояний. Понимание эмоций другого. Социальный и эмоциональный интеллект, их роль и значение. Способы управления эмоциями.

## 3. Личностное самоопределение.

Возрастные границы юности. Самоопределение – главная задача юности. Диагностика особенностей характера (Фрайсбургский многофакторный личностный опросник FPI). Диагностика типа темперамента (методика Айзенка). Соотношение характера и темперамента. «Портрет личности». Влияние характера и темперамента на самоопределение личности.

## 4. Профессиональное самоопределение.

Понятие о профессиональном самоопределении. Этапы профессионального самоопределения. Осознание своих способностей, интересов, склонностей. Изучение профессионального типа личности (опросник Холанда). Выбор профессиональной сферы. Профессиональная карьера. Самообразование в овладении профессией.

## 5. Что нарушает процесс самоопределения.

Психологические барьеры самоопределения. Психологические барьеры в общении. Личные границы. Внутренний конфликт. Эмоциональные проблемы. Установка «против людей» и «против себя».

Психологические зависимости. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (методика Орел). Профилактика склонности к интернет-зависимости (методика Чен). Стресс и фрустрация. Стратегии совладающего поведения (методика Лазаруса). Навыки ассертивного поведения

## 6. Любовь и уважение.

Психологические особенности мужчин и женщин. Любовь как высшее человеческое чувство. Семья в жизни человека.

## 7. Кого можно назвать состоявшейся личностью.

Личностная зрелость. Свобода и ответственность. Смысл жизни. Открытость новому опыту.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Профессия и Я» обучающиеся 10 классов должны уметь:

- определять главные задачи юности, ориентироваться в возрастной периодизации развития личности;
- знать свои способности, интересы, склонности, особенности эмоциональной и волевой сферы, характера и темперамента (по результатам диагностических блоков, практических работ, самоанализа, самонаблюдения);
- знать свой тип профессиональных предпочтений и определиться с профессиональным выбором;
- определять психологические барьеры и психологические зависимости;
- знать и применять методы борьбы со стрессом, в том числе экзаменационным;
- отличать свободу от безответственности;
- определять свою систему ценностных ориентаций;
- обладать навыками волевой саморегуляции, а также навыками решения конфликтных ситуаций.

В области теоретических знаний обучающиеся должны свободно оперировать следующими понятиями: самоопределение, чувства, эмоции, стресс, настроение, аффект, эмпатия, фрустрация, конфликт, характер, волевой акт.

**Личностные результаты** (в соответствии с ФГОС СОО) обучающихся:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

5. Освоение форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий.

7. Формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Форма проведения занятий	Информация об использовании по каждой теме ЭОР (ЦОР)	Воспитательный компонент
1	Введение. Психология личности.	1	Беседа с элементами рефлексии	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
2	Изучение уровня интеллектуального развития (ШТУР)	1	Диагностическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
3	Изучение уровня интеллектуального развития (ШТУР)	1	Диагностическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
4	Изучение уровня познавательной активности (тест Ч.Л. Спилбергера)	1	Диагностическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
5	Ценностные ориентации.	1	Диагностическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
6	Роль и функции	1	Тренинг с	<a href="https://proektoria">https://proektoria</a>	Познавательное

	эмоций и чувств.		элементами психоигры	<a href="#">online</a>	е направление воспитания (личностный рост)
7	Характеристика эмоциональных состояний.	1	Лекция	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
8	Понимание эмоций другого человека.	1	Тренинг с элементами психоигры	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
9	Управление своими эмоциями.	1	Тренинг с элементами психоигры	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
10	Возрастные границы юности.	1	Лекция	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
11	Самоопределение – главная задача юности.	1	Беседа с элементами рефлексии	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
12	Устойчивые черты характер.	1	Лекция	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
13	Паспорт темперамента.	1	Диагностическое занятие, беседа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост)
14	Влияние характера и темперамента на самоопределение личности.	1	Беседа с элементами рефлексии	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
15	Понятие и этапы профессионального самоопределения	1	Беседа с элементами рефлексии	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост).

	я.				Профориентац ия
16	Мои способности, интересы, склонности.	1	Беседа с элементами рефлексии	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост). Профориентац ия
17	Изучение профессионального типа личности.	1	Диагностическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост). Профориентац ия
18	Изучение профессионального типа личности.	1	Диагностическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост). Профориентац ия
19	Выбор профессиональной сферы.	1	Практическое занятие, беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост). Профориентац ия
20	Определение склонности к отклоняющемуся поведению.	1	Диагностическое занятие	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост).
21	Безопасный интернет: виртуальная реальность.	1	Лекция, беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост).
22	Стресс, стратегии совладающего поведения.	1	Тренинг с элементами психоигры	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост).
23	Навыки асертивного поведения.	1	Лекция, беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания

					(личностный рост).
24	Психологические барьеры в общении. Личные границы.	1	Лекция, беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Познавательное направление воспитания (личностный рост). Профориентация
25	Психологические особенности мужчин и женщин.	1	Беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
26	Психологические особенности мужчин и женщин.	1	Беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
27	Любовь как высшее человеческое чувство.	1	Беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
28	Любовь в жизни человека.	1	Беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
29	Зрелая личность: свобода и ответственность.	1	Беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
30	Зрелая личность: свобода и ответственность.	1	Беседа	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Духовно-нравственное направление воспитания (личностный рост)
31	Психологическая игра «Что наша жизнь?.. игра»	1	Психологическая игра	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Развитие интереса к себе, самоанализа, навыков личностного



					общения в группе сверстников
32	Психологическая игра «Что наша жизнь?.. игра»	1	Психологическая игра	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Развитие интереса к себе, самоанализа, навыков личностного общения в группе сверстников
33	Психологическая игра «Что наша жизнь?.. игра»	1	Психологическая игра	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Развитие интереса к себе, самоанализа, навыков личностного общения в группе сверстников
34	<b>Итоговое занятие.</b>	1	Тренинг	<a href="https://proektoria.online">https://proektoria.online</a>	Развитие интереса к себе, самоанализа, навыков личностного общения в группе сверстников
<b>ИТОГО:</b>					<b>34 часа</b>