

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с.Сидоровка муниципального района Сергиевский Самарской области
(ГБОУ ООШ с.Сидоровка)

Рассмотрена и рекомендована к утверждению методическим объединением учителей Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> года <u>Н.В. Баканова</u> /Баканова Н.В./	Проверено: ответственный за учебную работу <u>З.С. Пантелеева</u> /Пантелеева З.С./ от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> года	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ с.Сидоровка <u>О.Г. Воропаева</u> /Воропаева О.Г./ Приказ № <u>08/19</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> года
--	---	--



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Кем быть»

На уровень основного общего образования

Количество часов- 170.

Срок реализации 5 лет.

(5-9 классы - по 34ч.)

Составитель: Виноградова Е.Ю.,
Классный руководитель

Приложение к ООП ООО

с.Сидоровка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования.

Планируемые результаты

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Кем быть» у обучающихся сформировано:

- усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);
- сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение базовым понятийным аппаратом, необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

В процессе освоения, курс «Кем быть», согласно возрастным особенностям помогает формированию у детей представлений о различных сторонах профессий, понимания роли труда в жизни человека и общества, развитие интереса к профессиям родителей и наиболее распространенным профессиям ближайшего окружения. Дает общие сведения о трудовой деятельности людей, о содержании труда самых распространенных профессий, о правилах поведения в процессе трудовой деятельности; формирует мотивацию и интерес к трудовой и учебной деятельности; воспитывает трудолюбие, старательность, аккуратность, настойчивость в доведении дела до конца, бережное отношение к результатам своего труда.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Введение. Вводные понятия

Работа, труд, профессия, профориентация. Представления о различных профессиях, возникновении профессий в обществе.

Раздел 1 Индивидуально – психологические особенности личности

Тема «Понятие личности». Личность – атрибут человека и общества.

Различные подходы к определению личности. Проблема индивидуальности.

Личность – как системное качество, приобретаемое индивидом во взаимодействии с окружающей средой. Общая характеристика способностей. Виды способностей. Задатки. Факторы развития способностей. Типы характера и его особенности. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Значимость выбора профессии для человека.

Практическая работа №1. Определение склонностей и интересов, способствующих профессиональному и личностному самоопределению. Работа с раздаточным материалом, тесты на выявление способностей.

Практическая работа №2. Определение акцентуаций характера, работа с раздаточным материалом «Тесты на выявления характера», характерологический опросник Карла Леонгарда.

Практическая работа №3. Определение темперамента по личностному опроснику Яна Стреляу (опросник темперамента), работа с раздаточным материалом.

Раздел 2 Лабиринт профессий

Тема «Типология профессий». «Человек – человек»: категория профессий, в которых на первое место ставится умение налаживать и поддерживать контакт с другими людьми. Названия профессий, трудовых действий. «Человек-техника»: профессии, связанные с разработкой, сборкой, монтажом технических приборов, а также с их эксплуатацией и ремонтом. Названия профессий, трудовых действий, орудий труда.

«Человек-знак»: профессии, направленные на создание и оформление документов, труд в которых направлен на числа и системы условных знаков. Программист, редактор газеты, информационные программы. «Человек - художественный образ»: Профессии труд в которых направлен на художественные объекты или условия их создания. Актер, писатель, художник.

«Человек-природа»: Профессии, труд в которых направлен на объекты живой природы. Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог.

Практическая работа №4. Выполнение упражнений: «Профессия на букву... или алфавит профессий», «Ассоциация», Отдел кадров».

Практическая работа №5. Конкурс рисунков «Все работы хороши».

Практическая работа №6. Ответить на вопросы относящиеся содержания профессий. Профорientационная игра «О, счастливчик!».

Практическая работа №7. Ознакомление с профессиями. Посещение учащимися экскурсий на производства.

Практическая работа №8. Моделирование профессиональных ситуаций в деловой игре «Моя профессия». Подведение итогов.

6 класс

Введение. Вводные понятия

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия становления профессионализма.

Раздел 1 Причины возникновения страха перед экзаменами

Тема «Родительский стиль воспитания и опыт детства». Как страх перед экзаменами связан с опытом детства (юности) и с родительским стилем воспитания. Выявление причин, вызывающих страх перед экзаменами. Проявление симптомов страха у разных людей, в разное время и в разной степени. Влияние страха на физическое, психическое самочувствие и поведение людей.

Практическая работа №1. Выполнение задание: детско-родительская профорientационная игра «Поступаем в ВУЗ»

Тема «Страх перед экзаменами и общественные нормы». Рассматривается аспект успеха в нашем современном обществе. Обсуждается проблема, что не всегда имеет место постоянный рост числа мест обучения и работы. Затрагивается вопрос о высококвалифицированной работе, что еще сильнее заставляет успешно сдать экзамен. Одновременно возникает страх быть обойденным другими в связи с имеющимися слабостями. В свою очередь это приводит к изоляции и явному дефициту дружеских контактов.

Практическая работа №2. Выполнить упражнения, которые используются в случаях, когда требуются высокие достижения в ситуациях большой нагрузки. «Готовимся к экзамену».

Практическое занятие №3. Выполнение заданий. Тренинг «Приемы саморегуляции».

Практическое занятие №4. Создание коллажа на тему «экзамен».

Практическое занятие №5. Выполнение заданий. Тренинг «Общение».

Раздел 2 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов

Тема «Важнейшие мысли, вызывающие страх перед экзаменационными ситуациями». Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникать страх перед экзаменами – страх перед подготовкой к экзаменам; страх перед ситуацией экзамена; страх перед экзаменатором; страх перед профессиональной несостоятельностью; страх потерпеть неудачу; боязнь успешной сдачи экзамена. Рациональные установки, которые позволяют совершенно спокойно пойти на экзамен, использовать в полной мере свои способности.

Практическое занятие №6. Выполнение упражнения «Эксперимент».

Тема «Мысленные стратегии преодоления страха». Стратегии, которые помогут мотивированно подойти к обучению и лучше раскрыть и продемонстрировать свои знания в ситуации экзамена. Автосуггестии (самовнушения) и контроль над мыслями. Самовнушение – это позитивные мысли, которые внушает себе человек, пока согласно своим чувствам не будет убежден в их правильности.

Практическое занятие №7. Выполнить упражнение «План моего будущего».

Практическое занятие №8. Подкорректировать свой профессиональный план в соответствии с требованиями современного рынка труда. Дискуссия «Кто нужен нашему городу?».

Практическое занятие №9. Выполнения упражнения с элементами арт-терапии «Психологический портрет будущего ...»

Подведение итогов.

Введение. Вводные понятия

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия профессионализма.

Раздел 1 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов

Тема «Тренинги». Сущность ментального тренинга. Учащиеся на практическом опыте научаются переноситься мыслями в возможное будущее и использовать прошедшие ситуации, как к своей выгоде, так и к потере. Сущность тренинга на расслабление. Ознакомление с инструкцией по проведению прогрессивного мышечного расслабления. Ученик обучается технике спонтанного расслабления, которая работает через целенаправленное дыхание. В этом случае можно сознательно вызвать чувство расслабления и контролировать негативное напряжение и чувства страха.

Практическое занятие №1. Работа с раздаточным материалом. Методики на профориентацию и профпригодность. «Тест определения типа будущей профессии». Психометрический тест Сюзен Деленгер.

Практическое занятие №2. Выполнение заданий «Ментальный тренинг».

Практическая работа № 3. Выполнение заданий «Тренинг на расслабление».

Раздел 2 Основопологающие предпосылки эффективного трудоустройства

Тема «Резюме». Что такое резюме? Цель резюме. Как правильно написать резюме. Нестандартное резюме. Возможности творчества. Зона риска. Фотография. Стиль написания резюме. Образец резюме.

Тема «Виды резюме».

Практическая работа №4. Написание резюме. Работа по составлению различных видов резюме, как помощь при трудоустройстве.

Практическая работа №5. Выполнить задание. Ролевая игра «Собеседование с работодателем».

Практическая работа №6. Участие в презентации по тематике «Мир в радуге профессий».

Тема «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей».

Формирование у школьников способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации; развитию мотивации и достижения позитивных жизненных целей. Каждый учащийся делится своим мнением, выводами, получает обратную связь от группы по поводу пройденного материала, анализирует проблемные вопросы.

Практическая работа №7. Работа с таблицей «Прогноз и реальность».

Практическая работа №8. Выполнение упражнений «Аукцион идей», «План на день».

Практическая работа №9. Профориентационная игра «Кадровый вопрос».

Практическая работа №10. Посещение учащимися экскурсий на производства. Подведение итогов.

8 класс

Введение. Вводные понятия

Развитие навыков самопрезентации при устройстве на работу. Определение перспективных жизненных и профессиональных целей. Анализ и осмысление профессиональных перспектив. Управление личным профессиональным планом. Побуждение участников к осознанному выбору профессии. Развитие профессионально важных качеств.

Раздел 1 Деятельность как социально-психологическая проблема

Тема Психологическое профессиоведение. Определение понятия «психология профессий». Понятие профессиографирования и профессиограммы. Принципы и уровни профессиографирования. Психограмма как модель индивидуально-личностных качеств профессионала. Методы психологического анализа профессий.

Практическая работа №1. Составление описаний профессий и психограмм.

Практическая работа №2. Описание профессиональных качеств личности профессионала.

Практическая работа №3. Определение по опроснику Голланда типов профессии, которые соотносятся с индивидуальными особенностями человека. Методика призвана помочь выбрать профессию с учетом, в первую очередь личностных особенностей.

Практическая работа №4. Создание творческой работы: (рисунок, живопись, графика, декоративно-прикладное творчество, авторское фото, компьютерные программы и т.п) по тематике «Человек-профессия».

Практическая работа №5. Выполнение упражнения «Мои жизненные и профессиональные планы».

Тема. Классификация профессий в психологическом профессиоведении.

Общие требования к квалификации массовых явлений. Классификация профессий по Е.А.Климову. Определение понятия «профессиональная пригодность и призвание». Роль деятельности в формировании и проявлении личности. Типы профессий и профессионально важные качества для них необходимые. Характеристика конкретных профессий по четырем уровням /Е.А.Климов/.

Раздел 2 Трудовая мотивация

Тема Развитие человека как субъекта труда. Понятие трудовой мотивации. Классификация методов мотивации. Основные формы мотивации работников предприятия. Значение труда для личности. Труд как фактор исторического развития человека. Труд как вид деятельности. Дифференцированная оценка структуры труда, отраженной в сознании его субъекта. Кризисы взрослого человека. Типы и факторы кризисов профессионального становления. Фазы кризисов профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления. Синдром «эмоционального выгорания» и копинг-стратегии. Понятие профессиональных деструкций. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Уровни профессиональных деструкций. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях. Нормальное профессиональное развитие и признаки деформации.

Практическая работа №6. Выполнить тренинг вые игровые упражнения «Звездный час».

Практическая работа №7. Выполнить игровые упражнения в психотехнической игре «Путь к успешной карьере».

Практическая работа №8. Посещение обучающимися экскурсий на производства.

Практическая работа №9. Участие в организации и проведение встреч с родителями по теме «Профессия моих родителей». Подведение итогов.

9 класс

Введение. Вводные понятия

Потребность в трудовых знаниях и профессиональных взаимоотношениях людей в настоящее время. Индивидуальные особенности личности как работника. Характеристика профессиональной деятельности.

Основные понятия становления профессионализма. Характеристика деятельности в качестве социально-психологической проблемы. Интеграция развивающегося индивида в действующую систему деятельности. Психологическая готовность к деятельности.

Раздел 1 Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний.

Тема Основные понятия работоспособности. Динамика работоспособности человека в труде. Виды функциональных состояний. Профессиональное утомление и переутомление. Состояние монотонии и психического пресыщения в труде. Понятие стресса в труде. Показатели психического здоровья и самочувствия в условиях стресса. Управление и контроль стрессовых состояний. Режим труда и отдыха. Активный отдых. Температурные воздействия. Фармакотерапия и воздействие на вкусовые рецепторы. Использование цветоцветовых воздействий в промышленности. Функциональная музыка. Методы нервно-мышечной релаксации, самогипноз и внушение. Желательные и неблагоприятные функциональные состояния человека в труде. Основные концепции исследования стресса. Пути оптимизации функциональных состояний человека в труде.

Практическая работа №1. Викторина «Путешествие по морям профессий».

Практическая работа №2. Презентация о профессиях в городе и на селе.

Практическая работа №3. Конкурс «Строители». Конкурс «Маляров».

Практическая работа №4. Выполнить задание. Сделать рекламу выбранного товара.

Практическая работа №5. Пресс-конференция «Профессии, которые мы выбираем».

Раздел 2 Психология группового субъекта труда.

Тема Признаки группового субъекта труда. Групповые формы трудовой деятельности. Способы организации совместной деятельности,

межличностные отношения и эффективность. Совместимость членов бригады.

Практическая работа №6. Выполнить упражнение «Детектив».

Практическая работа №7. Организация и проведение встреч с людьми разных профессий «Мое место в государстве».

Практическая работа №8. Создание профориентационного стенда «Профессия – специальность».

Тема Психология производственного травматизма и аварийности.

Правовые гарантии безопасности труда в промышленности. Личный (человеческий) фактор в происшествиях. Концепция безопасности Д.Петерсона. Методы изучения происшествий. Типология «отказов» человека как звена эргатической системы и пути их преодоления.

Практическая работа №9. Защита творческих работ. Оценка творческих работ включает содержание работы, техническое выполнение, а также эстетическую сторону. Подведение итогов.

Формы проведения уроков: решение тестов, конкурс рисунков, деловая игра, экскурсии, дискуссия, написание резюме; ролевая игра, создание презентации.

Виды деятельности:

Экскурсии на места работы родителей, встречи.

Путешествие, виртуальное путешествие.

Просмотры учебных фильмов, диафильмов, видеопрезентаций, видеоуроки.

Беседы с участием воспитателя, родителей, специалистов.

Игровые часы, игровые тренинги, викторины.

Сюжетно – ролевые игры.

Творческая мастерская.

Праздники, тематические вечера.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел, темы, раскрывающие основное содержание	Количество часов
-------	--	------------------

	программы	
1-2.	Введение Вводные понятия	(2ч)
3.	«Понятие личности»	(1 ч)
4.	«Выбор профессии»	(1 ч)
5-6	.Практическая работа№1 «Тестирование способностей»	(2ч)
7-8	.Практическая работа№2 «Тесты на выявления характера»	(2 ч)
9-10.	Практическая работа№3 «Тесты на определения темперамента»	(2 ч)
11-13	«Типология профессий»	(3ч)
14-15.	Тип профессии «Человек – человек»	(2ч)
16-17	.Тип профессии «Человек-техника»	(2ч)
18-19.	Тип профессии «Человек-знак»	(2ч)
20-21.	Тип профессии «Человек - художественный образ»	(2ч)
22-23.	Тип профессии «Человек-природа»	(2ч)
24-25.	Практическая работа№4 «Профессия на букву...», «Ассоциация», «Отдел кадров»	(2ч).
26-27.	Практическая работа№5 «Все работы хороши»	(2ч)
28-29.	Практическая работа№6 «О, счастливчик!»	(2ч)
30-31.	Практическая работа№7 «Ознакомление с профессиями»	(2ч)
32-34.	Практическая работа№8 «Моя профессия» Подведение итогов.	(3ч)

Тематическое планирование 6 класс

	Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов
1-2.	Введение. Вводные понятия	(2ч)
3.	«Родительский стиль воспитания и опыт детства»	(1 ч)
4.	«Страх и его проявления»	(1 ч).
5-7	.Практическая работа№1 «Поступаем в ВУЗ»	(3ч)

8.	«Страх перед экзаменами и общественные нормы»	(1ч)
9.	«Страх и общение»	(1ч)
10-11.	Практическая работа №2 «Готовимся к экзамену»	(2ч)
12-13.	Практическое занятие №3 «Приемы саморегуляции»	(2ч).
14-16.	Практическое занятие №4 «Экзамен»	(3ч)
17-20.	Практическое занятие №5 «Общение»	(4ч)
21	«Важнейшие мысли, вызывающие страх перед экзаменационными ситуациями»	
22	.«Рациональные установки»	(1ч).
23-24.	Практическое занятие №6 «Эксперимент»	(2ч).
25.	«Мысленные стратегии преодоления страха»	(1ч)
26-28.	Практическое занятие №7. «План моего будущего»	(3ч)
29 – 31.	Практическое занятие №8 «Кто нужен нашему городу?»	(3ч)
32-34.	Практическое занятие №9 «Психологический портрет будущего ...» Подведение итогов	(3ч)

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов
1.	Введение. Вводные понятия	(1ч)
2.	«Тренинги»	(1ч)
3.	«Ментальный тренинг»	(1ч)
4.	«Тренинг на расслабление»	(1ч).
5-7.	Практическое занятие №1 «Тест определения типа будущей профессии»	(3ч)

8-9.	Практическое занятие №2 «Ментальный тренинг»	(2ч)
10-11	. Практическая работа № 3 «Тренинг на расслабление»	(2ч).
12-13.	«Резюме»	(2ч).
14-15.	«Виды резюме»	(2ч)
16-17	Практическая работа №4 «Написание резюме»	(2ч).
18-19.	Практическая работа №5 «Собеседование с работодателем»	(2ч)
20-23.	Практическая работа №6 «Мир в радуге профессий»	(4ч).
24-25.	«Тренинг по формированию позитивных жизненных целей»	(2ч).
26-27.	Практическая работа №7 «Прогноз и реальность»	2 ч.
28-29.	Практическая работа №8 «Аукцион идей», «План на день»	2(ч)
30-32.	Практическая работа №9 «Кадровый вопрос»	(3ч)
33-34.	Практическая работа №10 «Ознакомление с профессиями». Подведение итогов.	(2ч)

Тематическое планирование 8 класс

	Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам
1-2.	Введение. Вводные понятия	(2ч).
3.	«Психологическое профессиоведение»	(1ч)

4.	«Методы профессиоведения»	(1ч).
5-6.	Практическая работа №1 «Составление описаний профессий и психограмм»	(2ч).
7-8.	Практическая работа №2«Описание профессиональных качеств личности профессионала»	(2ч).
9-10.	Практическая работа №3 «Определение типов профессии»	(2ч).
11-12.	Практическая работа №4 «Человек-профессия»	(2ч).
13-14.	Практическая работа №5 «Мои жизненные и профессиональные планы»	(2ч).
15-16.	«Классификация профессий в психологическом профессиоведении»	(2ч).
17.	Классификация профессий по Е.А.Климову	(1ч).
18.	Типы профессий по четырем уровням Е.А.Климов	(1ч).
19-20.	Практическая работа №6 «Звездный час»	(2ч).
21-22.	« Развитие человека как субъекта труда»	(2ч).
23-24.	Основные понятия трудовой мотивации	(2ч).
25-26.	Кризисы профессионального становления	(2ч).
27-28.	Профессиональные деструкции	(2ч).
29-30.	Практическая работа №7 «Путь к успешной карьере»	(2ч).
31-32.	Практическая работа №8 «Ознакомление с профессиями»	(2ч).
33-34.	Практическая работа №9 «Профессия моих родителей». Подведение итогов	(2ч).

Тематическое планирование 9 класс

	Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов
1-2.	Введение. Вводные понятия	(2ч)
3-4.	Основные понятия работоспособности.	(2ч).

5-6.	Профессиональный стресс	(2ч).
7-8.	Пути оптимизации состояний работоспособности субъекта труда	(2ч).
9-10.	Практическая работа №1 «Путешествие по морям профессий»	(2ч).
11-12.	Практическая работа №2 «Профессии в городе и на селе»	(2ч).
13-14.	Практическая работа №3 «Строители». «Маляров»	(2ч).
15-16.	Практическая работа №4 «Сделать рекламу выбранного товара»	(2ч).
17-18.	Практическая работа №5 «Профессии, которые мы выбираем»	(2ч).
19-20.	Признаки группового субъекта труда	(2ч).
21-22.	Практическая работа №6 «Детектив»	(2ч).
23-24.	Практическая работа № 7 «Мое место в государстве»	(2ч).
25-26.	Практическая работа №8 «Профессия – специальность»	(2ч).
27-28.	Психология производственного травматизма и аварийности.	(2ч).
29-30.	Влияние социально-психологического климата на эффективность группового труда.	(2ч).
31-32.	Правовые гарантии жизни и здоровья человека в профессиональном труде в современной России	(2ч).
33-34.	Практическая работа №9 Защита творческих работ. Подведение итогов	(2ч).