



«Принята на заседании  
МО» преподавателей  
Центра образования  
«Точка роста»  
МБОУ СОШ №6  
г. Ипатово от

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

«Согласовано»

Руководитель МО педагогов Центра  
образования естественно-научного  
и технологического профилей  
«Точка роста» МБОУ СОШ №6  
г. Ипатово

 Е.А.Калугина

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ №6  
г. Ипатово

 Л.В.Попова



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
естественно-научной направленности  
«Психология самоопределения»  
на 2022-2023 учебный год  
МБОУ СОШ № 6 г. Ипатово  
педагога-психолога МБОУ СОШ №6 г. Ипатово  
Ермашевой Кристины Игоревны**

г. Ипатово - 2022 г.

## Содержание

1. Общая характеристика образовательной программы	2
2. Учебно-тематический план	5
3. Календарно-тематическое планирование	8
4. Аннотация к содержанию разделов	12
5. Методическое обеспечение программы, список литературы	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 1.1 Введение

Психологическое просвещение имеет высокую ценность для гармоничного развития ребенка, особенно в период подросткового возраста. В этот период подросток активно изучает себя и мир, у него формируется мировосприятие, он задает важные вопросы об устройстве своей души. Если ребенок не получает ответы на свои вопросы, то его психологическая жизнь затрудняется, что приводит к трудностям с учебной жизнью, во взаимоотношениях.

Также важно понимать особенности социального положения страны и мира, связанные с этим неустойчивости в сферах экономики (экономический кризис и санкции), образования (эмоциональная напряженность, связанная с государственными экзаменами), влияние СМИ и социальных сетей и т.д. Можно говорить о множестве факторов, влияющих на психологическое развитие и здоровье подрастающего поколения.

Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Основные проблемы психологического развития подростка в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Настоящая программа призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

## **1.2 Нормативные правовые основания**

Нормативную правовую основу разработки образовательной программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.3 Отличительные особенности**

Актуальность программы «Психология самоопределения» состоит в том, что – современное образование должно быть направленно на:

- формирование психологически зрелой, здоровой, гармонично развитой личностью, способной справляться с жизненными трудностями.
- формирование интеллектуальной и личностной зрелости с навыками формирования собственного мнения, его аргументации, рефлексии и критичности мышления.

Поэтому педагогическая целесообразность программы заключается в ее разработке таким образом, что обучающиеся, могут применить свой жизненный опыт, сравнить его с научными представлениями об этом и сформировать собственные стратегии поведения, необходимые в повседневной жизни. В результате обучающиеся могут ежедневно применять психологические знания, полученные в процессе обучения.

Также знание основ психологии ориентирует обучающегося на интерес и бережное отношение к своему внутреннему миру, на выстраивание гармоничных и эффективных отношений с окружающими людьми, а также проявление способностей в различных видах деятельности.

Отличительные особенности программы «Психология самоопределения»:

- возможность психологического просвещения, с акцентом на прикладной аспект психологического знания;
- соответствие возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся;
- использование медиа-ресурсов сети Интернет для анализа медиа-материалов;
- формирование собственного мнения, навыков аргументированного суждения рефлексии, критичности мышления.

Новизна программы состоит в индивидуальном подходе к учащимся и безопасному раскрытию личностных качеств, в помощи соотнесения полученных знаний о самом себе с существующими вариантами профессиональной деятельности.

#### **1.4 Цель и задачи освоения программы**

*Цель:* создание условий для овладения психологическими знаниями, личностного развития через психологическое просвещение, формирование знаний по психологии выбора профессии и основных понятий связанных с ней, а так же применение полученных знаний на практике.

*Обучающие задачи:* помочь освоить систему базовых знаний, составляющих основу научных представлений о психологии самоопределения; дать знания об анализе собственных ресурсов (интересы, способности, особенности личности), подготовить учащихся к самостоятельной деятельности.

*Развивающие задачи:* развить познавательные интересы, интеллектуальные способности обучающихся; способствовать личностному самоопределению подростков; развить мотивацию к самопознанию себя и других.

*Воспитывающие задачи:* воспитание важнейших качеств личности: творческого подхода к решению проблем, целеустремленности, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности и самостоятельности, а так же организованности и уверенности; воспитание уважительного отношения к личности, ответственного отношения к делу.

#### **1.5 Планируемые результаты**

По обучающему компоненту программы:

- знание основ психологии и психологии самоопределения;
- знание о своих индивидуальных личностных особенностях;
- знание социальной и личностной значимости профессионального самоопределения.

По развивающему компоненту программы:

- проявление познавательного интереса к психологии;
- проявление интереса к своим способностям;
- личностное самоопределение подростка;
- развитие мотивации самопознания и познания других.

По воспитательному компоненту:

- уважительное отношение к личности;
- уважительное отношение к делу.

#### **1.6 Адресат программы**

Программа адресована учащимся 10-х профильных психолого-педагогических классов.

#### **1.7 Объем программы, срок освоения**

Программа на 68 часов, рассчитана на 1 год обучения (2 часа в неделю).

### 1.8 Особенности организации образовательного процесса

Программа «Психология самоопределения» реализуется в очной форме с применением традиционных образовательных технологий, (допускается дистанционное обучение при необходимости).

Обучение осуществляется в следующих формах:

- традиционная форма реализации программы (проведение очных сессий или занятий).
- дистанционное обучение с консультированием педагога по электронной почте, посредством общих чатов в социальных сетях и мессенджерах;

Форма организации образовательного процесса – очная, групповая, дистанционная. Занятия проводятся в виде бесед, игр, семинаров, тренингов, круглых столов, лекционных занятий.

Оценивание успешности обучения проводится в форме блиц-опроса.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>Вводный раздел</i>				
1.	«Определение психологии, ее объект и предмет»	1	1	0
2.	«Подходы к изучению психологии, ее задачи и отрасли»	1	1	0
3.	«Личность в психологии, процесс ее становления и самоопределения»	1	1	0
4.	«Ценностные ориентации личности»	1	1	0
5.	«Мировоззрение и смысл жизни»	1	1	0
6.	«Психологические установки»	2	1	1
7.	«Что такое тренинги и правила тренинговых занятий»	2	1	1
8.	«Стресс. Техники саморегуляции»	2	1	1
9.	«Уверенность в себе как необходимый аспект самоопределения. Состояние фрустрации (преодоление и распознавание)»	2	1	1
10.	«Юность – пора самоопределения»	1	1	0
<i>Раздел «Личностное самоопределение и идентичность»</i>				
11.	«Понятие личностного самоопределения и идентичности, процесс его формирования»	1	1	0
12.	«Особенности самоопределения в	1	1	0

	подростковом возрасте. Развитие самосознания»			
13.	«Поиск смысла жизни в подростковом возрасте. Размышление как признак процесса самоопределения»	1	1	0
14.	«Значимые ценности как условие успешного самоопределения»	1	1	0
15.	«Роль родителей как значимых фигур в процессе самоопределения»	1	1	0
16.	Цикл тренингов: «Учимся самосознанию и самоопределению»	3	0	3
17.	«Социальные роли и их освоение»	1	1	0
18.	Психологические игры и тренинги «Я и мои социальные роли»	2	0	2
19.	«Типы идентичности (социальная, этническая, профессиональная, групповая и т.д.)»	1	1	0
20.	«Потеря идентичности и способы решения проблемы»	1	1	0
21.	Тренинг + психологическая игра «Поиск смысла и идентичности»	2	0	2
22.	«Хроническая тревожность как симптом потери идентичности»	1	1	0
23.	«Способы борьбы с тревожностью»	2	0	2
24.	«Самостоятельная оценка своих возможностей»	1	1	0
25.	Тестирование «Определение самооценки». Интерпретация результатов	2	0	2
26.	«Индивидуальность собственного Я и его утверждение»	1	1	0
27.	Тренинги «Я – личность»	2	0	2
<i>Раздел «Профессиональное самоопределение»</i>				
28.	«Процесс формирования отношения личности к профессиональной деятельности»	1	1	0
29.	«Цель и задачи профессионального самоопределения»	1	1	0

30.	«Основные этапы профессионализации личности»	1	1	0
31.	«Взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения человека»	1	1	0
32.	«Соотношение понятий: «Профессиональная ориентация, «Профессиональное самоопределение», «Самоопределение»»	1	1	0
33.	«Психологические «пространства» профессионального и личностного самоопределения»	1	1	0
34.	«Основные драйверы школьной проф. ориентации»»	1	1	0
35.	«Типы жизненных сценариев по Э. Берну и их связь с проф. самоопределением»	1	1	0
36.	Выявление склонностей и интересов у учащихся с помощью методик: «Карта интересов», «Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности», «Дифференциально-диагностический опросник». Обсуждение результатов.	3	0	3
37.	Знакомство с классификацией профессий в соответствии с предметом труда. (Человек-техника, -природа, -знаковая система, -художественный образ, -человек).	2	2	0
38.	«Как достичь успеха в профессии?»	2	1	1
<i>Раздел «Семейное и религиозное самоопределение»</i>				
39.	«Семья в представлении современной молодежи»	1	1	0
40.	«Модели семьи и отношений в ней»	1	1	0
41.	«Нравственные основы семьи»	1	1	0
42.	«Семейное самоопределение»	1	1	0
43.	«Родительская семья как ориентирующий образ семейного самоопределения»	1	1	0
44.	«Способы организации семейной жизни – важная	1	1	0

	составляющая семейного самоопределения»			
45.	«Религия: суть, виды, типы, определение и значение»	2	2	0
46.	«Религиозное самоопределение: сущность и структура»	1	1	0
47.	«Религиозная идентификация как способ познания мира»	2	1	1
48.	«Религиозная конверсия и межрелигиозные браки»	1	1	0
49.	«Приверженность к конкретной религии и отношение к другим конфессиям»	1	1	0
50.	«Понятие и сущность толерантности в современном мире»	1	1	0
51.	Тренинг «Будь толерантным!»	1	0	1
Итого:		68		

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятия	Дата проведения занятий	
				Планируемая	Фактическая
<b>Вводный раздел</b>					
1	«Определение ее объект и предмет»	1	Урок-лекция	01.09.2022	
2	«Подходы к изучению психологии, ее задачи и отрасли»	1	Урок-лекция	06.09.2022	
3	«Личность в психологии, процесс ее становления и самоопределения»	1	Урок-лекция	08.09.2022	
4	«Ценностные ориентации личности»	1	Лекция-беседа	13.09.2022	
5	«Мировоззрение и смысл жизни»	1	Урок-лекция	15.09.2022	
6	«Психологические установки»	2	Лекция-беседа; Практическое занятие	20.09.2022 22.09.2022	
7	«Что такое тренинги и правила»	2	Урок-лекция;	27.09.2022 29.09.2022	



	тренинговых занятий»		занятие с элементами и тренинга		
8	«Стресс. Техники саморегуляции»	2	Урок-лекция; тренинговое занятие	04.10.2022 06.10.2022	
9	«Уверенность в себе как необходимый аспект самоопределения. Состояние фрустрации (преодоление и распознавание)»	2	Урок-лекция; практическое занятие с элементами и тренинга	11.10.2022 13.10.2022	
10	«Юность – пора самоопределения»	1	Урок-лекция	18.10.2022	
<b>Раздел «Личностное самоопределение и идентичность»</b>					
11	«Понятие личностного самоопределения и идентичности, процесс его формирования»	1	Лекция-беседа	20.10.2022	
12	«Особенности самоопределения в подростковом возрасте. Развитие самосознания»	1	Урок-лекция	25.10.2022	
13	«Поиск смысла жизни в подростковом возрасте. Размышление как признак процесса самоопределения»	1	Урок-лекция	27.10.2022	
14	«Значимые ценности как условие успешного самоопределения»	1	Урок-лекция	08.11.2022	
15	«Роль родителей как значимых фигур в процессе самоопределения»	1	Урок-лекция	10.11.2022	
16	«Учимся самосознанию и самоопределению»	3	Цикл тренингов	15.11.2022 17.11.2022 22.11.2022	
17	«Социальные роли и их освоение»	1	Урок-лекция	24.11.2022	
18	Психологические игры и тренинги «Я и мои социальные роли»	2	Игровое и тренинговое занятие	29.11.2022 01.12.2022	

19	«Типы идентичности (социальная, этническая, профессиональная, групповая и т.д.)»	1	Лекция-беседа	06.12.2022	
20	«Потеря идентичности и способы решения проблемы»	1	Урок-лекция	08.12.2022	
21	«Поиск смысла и идентичности»	2	Игровое и тренинговое занятие	13.12.2022 15.12.2022	
22	«Хроническая тревожность как симптом потери идентичности»	1	Урок-лекция	20.12.2022	
23	«Способы борьбы с тревожностью»	2	Практическое, тренинговое занятие	22.12.2022 27.12.2022	
24	«Самостоятельная оценка своих возможностей»	1	Урок-лекция	10.01.2023	
25	«Определение самооценки»	2	Тестирование, интерпретация результатов	12.01.2023 17.01.2023	
26	«Индивидуальность собственного Я и его утверждение»	1	Урок-лекция	19.01.2023	
27	«Я - личность»	2	Тренинговые занятия	24.01.2023 26.01.2023	
<b>Раздел «Профессиональное самоопределение»</b>					
28	«Процесс формирования отношения личности к профессиональной деятельности»	1	Урок-лекция	31.01.2023	
29	«Цель и задачи профессионального самоопределения»	1	Урок-лекция	02.02.2023	
30	«Основные этапы профессионализации личности»	1	Урок-лекция	07.02.2023	
31	«Взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения»	1	Урок-лекция	09.02.2023	
32	«Соотношение понятий: «Проф. ориентация», «Проф.»	1	Урок-лекция	14.02.2023	

	самоопределение», «Самоопределение»				
33	«Психологические «пространства» профессионального и личностного самоопределения»	1	Урок- лекция	16.02.2023	
34	«Основные драйверы школьной проф. ориентации»	1	Урок- лекция	21.02.2023	
35	«Типы жизненных сценариев по Э. Берну и их связь с проф. самоопределением»	1	Урок- лекция	23.02.2023	
36	Выявление склонностей и интересов у учащихся	3	Проведени е психологи ческих методик, обсуждени е результато в	28.02.2023 02.03.2023 07.03.2023	
37	Знакомство с классификацией профессий в соответствии с предметом труда	2	Урок- лекция	09.03.2023 14.03.2023	
38	«Как достичь успеха в профессии?»	2	Урок- лекция; практическ ое занятие	16.03.2023 21.03.2023	
<b>Раздел «Семейное и религиозное самоопределение»</b>					
39	«Семья в представлении современной молодежи»	1	Лекция- беседа	23.03.2023	
40	«Модели семьи и отношений в ней»	1	Лекция- беседа	04.04.2023	
41	«Нравственные основы семьи»	1	Урок- лекция	06.04.2023	
42	«Семейное самоопределение»	1	Урок- лекция	11.04.2023	
43	«Родительская семья как ориентирующий образ семейного самоопределения»	1	Урок- лекция	13.04.2023	
44	«Способы организации семейной жизни – важная составляющая	1	Урок- лекция	18.04.2023	

	семейного самоопределения»				
45	«Религия: суть, виды, типы, определение и значение»	2	Урок-лекция	20.04.2023 25.04.2023	
46	«Религиозное самоопределение: сущность и структура»	1	Урок-лекция	27.04.2023	
47	«Религиозная идентификация как способ познания мира»	2	Лекция-беседа	02.05.2023 04.05.2023	
48	«Религиозная конверсия и межрелигиозные браки»	1	Урок-лекция	09.05.2023 11.05.2023	
49	«Приверженность к конкретной религии и отношение к другим конфессиям»	1	Лекция-беседа	16.05.2023	
50	«Понятие и сущность толерантности в современном мире»	1	Урок-лекция	18.05.2023	
51	«Будь толерантным!»	1	Тренинговое занятие	23.05.2023	
Итого:		68			

### 3. АННОТАЦИЯ К СОДЕРЖАНИЮ РАЗДЕЛОВ

#### 1. Вводный раздел

Определение психологии. Объект и предмет психологии как науки, ее история. Подходы к изучению психологии, ее задачи и отрасли.

#### 2. Личностное самоопределение и идентичность

Многообразие и сложность процесса самоопределения, его виды. Понятие идентичности, процесс ее формирования. Освоение социальных ролей как условие успешного самоопределения.

#### 3. Профессиональное самоопределение

Самостоятельная оценка своих возможностей, ограничений, склонностей, интересов. Процесс формирования личностью своего отношения к профессиональной деятельности и способ его реализации. Этапы профессионального самоопределения.

#### 4. Семейное и религиозное самоопределение

Приверженность конкретной религии и отношение к другим конфессиям. Понятие толерантности. Представление о модели семьи и отношений в ней.

#### 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- К основным формам проведения занятий при реализации программы относятся:
- лекционные занятия. Лекция – традиционная форма обучения, когда за небольшой промежуток времени дается большой объем информации, основа для последующих семинаров и практических занятий. Функции лекционного занятия: информационная; ориентирующая; разъясняющая; убеждающая; увлекающая;
  - семинар. Строится на основе живого творческого обсуждения, товарищеской дискуссии по рассматриваемой тематике. Позволяет активизировать познавательную и эмоциональную деятельность воспитанника, раскрыть его творческий потенциал;
  - игра. Средство социализации ребенка, включающее в себя как социально-контролируемые процессы целенаправленного воздействия их на становление личности, усвоение знаний, духовных ценностей и норм, присущих обществу или группе сверстников, так и спонтанные процессы, влияющие на формирование человека;
  - круглый стол. Метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии;
  - тренинг. Форма группового обучения, сочетающая краткую теоретическую подготовку и формирование практических умений за короткий срок в определенной сфере жизни человека, обычно направленная на достижение разнообразных изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека, группы, организации, в идеале самого главного – личного благополучия и удовлетворенности.

#### 5.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьева Т.М. «Семья: книга для учащихся старших классов». Москва, изд. «Просвещение».
2. Березина В. А. «Дополнительное образование детей в России»- Москва, «Диалог культур».
3. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. «Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования. Методическое пособие ФГОС». – Москва, «Высшая школа».
4. Иванченко В. Н. «Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей» - Москва, «Феникс».
5. «Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации» - Петрозаводск, «Петроком».
6. Резапкина Г.В. «Психология и выбор профессии» – Москва, «Генезис».
7. Пряжников Н.С. «Профессиональное и личностное самоопределение» Москва - Воронеж.
8. Пряжников Н.С. «Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения». - метод. Пособие 2. - Москва – Воронеж.