

Управление образования администрации  
Кольчугинского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «16» мая 2022 г.  
Протокол № 3



Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Средняя школа №5»  
/Е.В.Дергунов  
«16» мая 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Профессиональное самоопределение»**

Возраст детей обучающихся: 14-17 лет.  
Срок реализации программы: 4 месяца.

(уровень программы – ознакомительный)

Автор-составитель:  
Малов Игорь Александрович,  
педагог-психолог

г. Кольчугино, 2022 год

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

*«Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя душой»*  
© Альберт Эйнштейн

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профессиональное самоопределение» разработана на основе следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога в МБОУ «Средняя школа № 5».

**Направленность программы:** социально-гуманитарная. Курс «Профессиональное самоопределение» направлен на распознавание предрасположенностей к будущей профессии для осознанного выбора, основанного на своих качествах, способностях, дарованиях. Помогает учащимся лучше узнать себя, свои слабые и сильные стороны, что способствует адекватной самооценке и наиболее полной жизненной реализации во всех сферах.

**Уровень реализации программы:** ознакомительный.

**Актуальность.** Вопрос профессионального самоопределения один из краеугольных в жизни человека. Необходимо крайне серьезно подходить к выбору, который определит всю дальнейшую жизнь. К сожалению, в настоящее время подростки и их родители зачастую не уделяют достаточно внимания этому вопросу. Как результат, после выпуска из школы дети идут учиться туда, где территориально ближе, где проще или куда посоветовали родители. По итогам после получения профессии большая часть выпускников не работают по специальности, многие вынуждены менять одну работу на другую, не находя «своей».

Обучение по программе «Профессиональное самоопределение» позволяет изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая профессия, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

**Новизна** программы основана на системном подходе психолого-педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся в возрасте 14-17 лет.

**Отличительной особенностью** программы является её практико-ориентированный характер. Программа создает систему педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки обучающихся, включающей мероприятия по профессиональной ориентации и психолого-педагогической диагностики обучающихся, их анкетирование, консультирование, тематические часы, профориентационные игры, тренинговые занятия, мастер-классы. Профориентационная работа с обучающимися ориентирована на их индивидуализацию и с учетом реальных потребностей рынка труда.

**Значимость программы для муниципалитета:**

- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета;
- образовательная программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения нарушений требований законодательства РФ, девиантного поведения детей и подростков.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профессиональное самоопределение» адресована учащимся 14-17 лет, ориентирована на выявление способностей каждого ученика.

**Объем программы:** 18 часов.

**Срок освоения:** 4 месяца.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная.

**Организационные формы обучения.** Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Возраст учащихся в группах – 14-17 лет. Количество детей в группах – не более 32 человек.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Продолжительность одного занятия 40 мин.

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

**Задачи:**

**Личностные (воспитательные):**

- Помочь осознанию каждым учеником качеств своей личности (индивидуальности) и особенностей интеллекта, внимания, памяти, мышления, восприятия.
- Актуализировать потребность в саморазвитии.

**Предметные (образовательные):**

- Научить соотносить знания о себе с требованиями профессионального труда.
- Расширить знания учащихся с разнообразием мира профессий и трудовой деятельности.

**Метапредметные (развивающие):**

- Получить навыки самопрезентации в виде резюме, выступления, интервью.
- Способствовать планированию своего будущего в профессиональной деятельности.

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мои таланты	9	4,5	4,5	Зачёт/ презентация
2.	Я и мир профессий	9	4,5	4,5	
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Мои таланты (9 ч).

Теория (4,5 ч)

Введение. Важность выбора профессии. Предназначение. Эмоции и состояния. Как устроен человек. Психологические особенности личности. Возможности человека. Интересы и склонности. Психологический портрет.

Практика (4,5ч)

Профи-викторина. Тесты «кто я», «какой я», темперамент Айзенка, упражнения «создай предмет», «вообрази», «расстояния», «фокус внимания», игры «данетки», «alias», «изобрази эмоцию».

#### Раздел 2. Я и мир профессий (9 ч).

Теория (4,5 ч)

Как выбирать профессию. Профпригодность. Классификация профессий. Тесты. Профессиональное образование. Рынок труда. Предпринимательство и самозанятость.

Практика (4,5ч)

Тест Климова. Тест на асертивность. Упражнение «я через 10 лет». Знакомство с приложением самозанятости. Обсуждения. Вопросы и ответы. Презентация моя будущая профессия.

### Планируемые результаты

#### Личностные (воспитательные):

- роль адекватной самооценки при выборе профессии и в профессиональной последующей деятельности;
- понятие о личности, направленности, структуре, потребностях личности; социально-типические и индивидуально-психологические качества личности;
- приемы анализа индивидуальных особенностей личности;
- сущность понятий профессиональные интересы, склонности, способности, их значимость в профессиональной деятельности.

#### Предметные (образовательные):

- природные свойства нервной системы; эмоциональные состояния личности;
- ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленных свойствами нервной системы;
- роль эмоций в профессиональной деятельности человека;
- понятие о психических процессах и их роли в профессиональной деятельности; понятие о профессиональной деятельности и ее субъекте;
- понятие о специальности и квалификации работника;

- требования к качествам личности при выборе профессии; о возможностях личности в профессиональной деятельности;
- характеристику профессий и специальностей;
- основные понятия, принципы и направления анализа рынка труда;
- факторы, влияющие на уровень оплаты труда;
- виды и формы получения профессионального образования;
- виды учреждений профессионального образования.

**Метапредметные (развивающие):**

- понятие о личном профессиональном и жизненном плане, способы его составления и обоснования;
- способы развития эмоционально-волевой сферы и познавательных процессов;
- способы составления самопрезентации.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график (Приложение 1-4)**

#### **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в просторном, светлом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям, с достаточным освещением (учебный кабинет). Кабинет должен быть оснащен мебелью (классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога), компьютерным оборудованием, колонками, проектором, экраном, иметь доступ в Интернет.

**Кадровое обеспечение:** педагог-психолог.

**Методическое обеспечение.**

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Основным формами занятий являются:

- тренинги;
- беседы и дискуссии;
- игры (словесные, сюжетно-ролевые, профориентационные);
- мастер-классы;
- упражнения на взаимодействие;
- диагностика.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам обучения (беседы, просмотр видеоматериалов, работа со специальной литературой).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательской деятельности;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические занятия новыми заданиями.

Программа «Профессиональное самоопределение» направлена на становление следующих ключевых компетентностей:

- познавательная компетентность (знание о себе, своих сильных и слабых сторонах, предрасположенностях);
- информационная компетентность (способность работать в офисных программах, создавать презентации, находить необходимую информацию в сети интернет, проводить анализ и отбор для выполнения заданий);
- коммуникативная компетентность (владение способами презентации себя и своей деятельности, уметь принимать и передавать необходимую информацию);
- социокультурная компетентность (принятие себя и окружающих, умение работать в коллективе).

**Форма аттестации и контроля.** По итогам обучения проводится зачёт в форме представления учащимися самопрезентации и рефлексии участников.

#### **Методические материалы.**

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает лекционное представление темы и обсуждение. При проведении занятий используются наглядные презентации, видео-ролики, фрагменты фильмов, интернет-приложения. Практическая часть занятий проводится в кабинете, может носить экспериментальный характер.

При проведении занятий используются информационно-коммуникативные технологии, технологии проблемного и диалогового обучения, технологии личностно-ориентированного и игрового обучения, используются интерактивные методики, проводится рефлексия.

### **Список литературы**

1. «Твоя профессиональная карьера 8-9 класс». Под редакцией С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной. Издательство Москва «Просвещение», 2003.
2. «Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других», Составители Р.Римская, С. Римский. «АСТ – ПРЕСС КНИГА», 2001.
3. «Психология и выбор профессии», изд. «Школьный психолог», 2007.
4. «Найди себя», Г.К. Селевко, Москва, Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006 г.
5. «Сделай себя сам», Г.К. Селевко, Н.К. Тихомирова, О.Г. Левина
6. «Профессиональное самоопределение: тетрадь для 9-го класса». Качалка Л.А. «ПРО СПЕКТР», 2012 г.
7. «Выбор профессии. Становление профессионала». Е.И. Рогов. М., Владос, 2003 г.

#### **Цифровые ресурсы:**

1. Сайт психологов [www.b17.ru](http://www.b17.ru)
2. Сайт <https://www.ucheba.ru/prof>
3. Видеохостинг [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
4. Педагогическое сообщество урок.рф (<https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/>)
5. Свободная электронная энциклопедия [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

## Календарный учебный график

Группа 1.  
Понедельник

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1.</b>				<b>9</b>	<b>Мои таланты</b>		
1.1		13:10-13:50	Лекция, упражнение	1	Введение. Важность выбора профессии в жизни человека. Предназначение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.2		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Выбор жизненного пути	учебный кабинет	Рефлексия
1.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как устроен человек	учебный кабинет	Рефлексия
1.4		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Психологические особенности личности. Темперамент. Характер. Эмоции. Воля.	учебный кабинет	Рефлексия
1.5		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Возможности человека. Память, внимание, мышление, восприятие, воображение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Человек среди людей	учебный кабинет	Рефлексия
1.7		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Жизненное и профессиональное самоопределение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.8		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Интересы и склонности в профессиональном выборе	учебный кабинет	Рефлексия
1.9		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мой психологический портрет	учебный кабинет	Рефлексия
<b>2.</b>				<b>9</b>	<b>Я и мир профессий.</b>		
2.1		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мир профессий.	учебный кабинет	Рефлексия
2.2.		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как выбирать профессию	учебный кабинет	Рефлексия
2.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Профпригодность. Классификация профессий. Тест Климова.	учебный кабинет	Рефлексия
2.4		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Определение социальной направленности	учебный кабинет	Рефлексия

					личности.		
2.5		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Профессиональное образование. Рынок труда.	учебный кабинет	Рефлексия
2.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Предпринимательство и самозанятость.	учебный кабинет	Рефлексия
2.7- 2.9		13:10-13:50	Лекция, беседа, за- чёт	3	Презентация «моя бу- дущая профессия»	учебный кабинет	Зачёт



## Календарный учебный график

Группа 2.  
Вторник

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1.</b>				<b>9</b>	<b>Мои таланты</b>		
1.1		13:10-13:50	Лекция, упражнение	1	Введение. Важность выбора профессии в жизни человека. Предназначение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.2		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Выбор жизненного пути	учебный кабинет	Рефлексия
1.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как устроен человек	учебный кабинет	Рефлексия
1.4		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Психологические особенности личности. Темперамент. Характер. Эмоции. Воля.	учебный кабинет	Рефлексия
1.5		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Возможности человека. Память, внимание, мышление, восприятие, воображение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Человек среди людей	учебный кабинет	Рефлексия
1.7		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Жизненное и профессиональное самоопределение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.8		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Интересы и склонности в профессиональном выборе	учебный кабинет	Рефлексия
1.9		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мой психологический портрет	учебный кабинет	Рефлексия
<b>2.</b>				<b>9</b>	<b>Я и мир профессий.</b>		
2.1		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мир профессий.	учебный кабинет	Рефлексия
2.2.		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как выбирать профессию	учебный кабинет	Рефлексия
2.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Профпригодность. Классификация профессий. Тест Климова.	учебный кабинет	Рефлексия
2.4		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Определение социальной направленности личности.	учебный кабинет	Рефлексия

2.5		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Профессиональное образование. Рынок труда.	учебный кабинет	Рефлексия
2.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Предпринимательство и самозанятость.	учебный кабинет	Рефлексия
2.7- 2.9		13:10-13:50	Лекция, беседа, за- чёт	3	Презентация «моя будущая профессия»	учебный кабинет	Зачёт

## Календарный учебный график

Группа 3.  
Среда

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1.</b>				<b>9</b>	<b>Мои таланты</b>		
1.1		13:10-13:50	Лекция, упражнение	1	Введение. Важность выбора профессии в жизни человека. Предназначение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.2		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Выбор жизненного пути	учебный кабинет	Рефлексия
1.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как устроен человек	учебный кабинет	Рефлексия
1.4		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Психологические особенности личности. Темперамент. Характер. Эмоции. Воля.	учебный кабинет	Рефлексия
1.5		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Возможности человека. Память, внимание, мышление, восприятие, воображение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Человек среди людей	учебный кабинет	Рефлексия
1.7		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Жизненное и профессиональное самоопределение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.8		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Интересы и склонности в профессиональном выборе	учебный кабинет	Рефлексия
1.9		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мой психологический портрет	учебный кабинет	Рефлексия
<b>2.</b>				<b>9</b>	<b>Я и мир профессий.</b>		
2.1		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мир профессий.	учебный кабинет	Рефлексия
2.2.		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как выбирать профессию	учебный кабинет	Рефлексия
2.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Профпригодность. Классификация профессий. Тест Климова.	учебный кабинет	Рефлексия
2.4		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Определение социальной направленности личности.	учебный кабинет	Рефлексия
2.5		13:10-13:50	Лекция,	1	Профессиональное	учебный	Рефлексия

			беседа		образование. Рынок труда.	кабинет	
2.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Предпринимательство и самозанятость.	учебный кабинет	Рефлексия
2.7- 2.9		13:10-13:50	Лекция, беседа, за- чёт	3	Презентация «моя бу- дущая профессия»	учебный кабинет	Зачёт

## Календарный учебный график

Группа 4  
Четверг

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1.</b>				<b>9</b>	<b>Мои таланты</b>		
1.1		13:10-13:50	Лекция, упражнение	1	Введение. Важность выбора профессии в жизни человека. Предназначение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.2		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Выбор жизненного пути	учебный кабинет	Рефлексия
1.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как устроен человек	учебный кабинет	Рефлексия
1.4		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Психологические особенности личности. Темперамент. Характер. Эмоции. Воля.	учебный кабинет	Рефлексия
1.5		13:10-13:50	Лекция, тест, упражнение	1	Возможности человека. Память, внимание, мышление, восприятие, воображение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Человек среди людей	учебный кабинет	Рефлексия
1.7		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Жизненное и профессиональное самоопределение.	учебный кабинет	Рефлексия
1.8		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Интересы и склонности в профессиональном выборе	учебный кабинет	Рефлексия
1.9		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мой психологический портрет	учебный кабинет	Рефлексия
<b>2.</b>				<b>9</b>	<b>Я и мир профессий.</b>		
2.1		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Мир профессий.	учебный кабинет	Рефлексия
2.2.		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Как выбирать профессию	учебный кабинет	Рефлексия
2.3		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Профпригодность. Классификация профессий. Тест Климова.	учебный кабинет	Рефлексия
2.4		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Определение социальной направленности личности.	учебный кабинет	Рефлексия
2.5		13:10-13:50	Лекция,	1	Профессиональное	учебный	Рефлексия

			беседа		образование. Рынок труда.	кабинет	
2.6		13:10-13:50	Лекция, беседа	1	Предпринимательство и самозанятость.	учебный кабинет	Рефлексия
2.7- 2.9		13:10-13:50	Лекция, беседа, за- чёт	3	Презентация «моя бу- дущая профессия»	учебный кабинет	Зачёт