

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
департамент образования администрации города Дзержинска  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 1»**  
**(МБОУ «Средняя школа №1»)**

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ «Средняя школа №1»  
г. Дзержинска  
протокол №14 от 26.08.2022 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ «Средняя школа №1»  
от 30.08.2021 г. № 224-п

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**объединения дополнительного образования детей**  
**«Мой выбор»**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Возраст 14-17 лет**

г. Дзержинск, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Происходящие в обществе социально-экономические изменения предъявляют к школе совершенно новые требования, выражающиеся в частности в том, что ее выпускникам уже недостаточно обладать широкими и разнообразными знаниями, навыками и умениями их самостоятельного пополнения. Они должны быть социально активными, а также ответственными людьми, обладающими определенным жизненным опытом, который поможет адаптироваться к суровым требованиям современной жизни в условиях рыночных отношений. Происходят серьезные и глубокие изменения в личности современного школьника, интересы и потребности которого уже не ограничиваются лишь получением разносторонних знаний. Семья и сам школьник все настойчивее требуют внести изменения в содержание образования с тем, чтобы помочь выпускнику приобрести социальный опыт, который поможет ему быстрее адаптироваться в обществе, получить профессию, найти достойную работу, создать семью, грамотно отстаивать свои гражданские права. Курс создан для того, чтобы помочь учащимся осознать необходимость личностного выбора и свою личную ответственность за сделанный выбор.

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Конвенции ООН о правах ребенка.
2. Конституции РФ.
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. МО
4. Психологическое сопровождение предпрофильной подготовки и профильного обучения: Учебно-методическое пособие. – Уфа: издательство БИРО. – 76с.

### **Цель данной программы:**

Формирование представлений о мире профессий профессиональной ориентации, соотнесение индивидуально-психологических особенностей и возможностей с требованиями выбираемой профессии.

### **Задачи:**

- Получение данных о предпочтениях, склонностях и возможностях учащихся для оказания помощи в выборе сферы будущей профессиональной деятельности.
  - Сформировать познавательную активность, любознательность, интерес.
  - Развивать самостоятельность, самосознание.
  - Научить детей правильному профессиональному самоопределению.
  - Дать понятие о профессии, специальности, специализации, квалификации.
  - Познакомить с квалификацией профессий.
  - Познакомить с факторами, влияющими на выбор профессии в современных условиях.
- Сформировать представление о понятиях «карьера», «профессиональный рост»

### **Основные методы:**

Лекционный метод передачи знаний.

Психодиагностические методы исследования личности.

Методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры.

В процессе обучения активно используются психологические методы: анкетирование, тестирование, анализ продуктов деятельности, наблюдение, социально-педагогические игры, игры на доверие.

### **Общая характеристика учебного курса**

Профессиональное самоопределение личности – сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, сформированностью у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с профессиональным самоопределением. Период окончания школы характеризуется для школьника активизацией процессов личностного, жизненного и профессионального самоопределения, становлением его внутренней позиции как устойчивого отношения к себе (согласование себя настоящего и выбираемого будущего), отношения к людям (дифференциация на эмоционально-ценностной основе), отношения к миру и к различным видам деятельности (в том числе – избирательно-ценностное ориентирование в профессиональных стереотипах и версиях профессионального будущего). Кроме того, подрастающее поколение несет в себе потенциальную энергию дальнейшего развития. От того, какие ценности будут сформированы у молодежи сегодня зависит путь и перспективы развития нашего общества.

Разработка программы по курсу «Мой выбор» основана на принципах системно-деятельностного подхода, индивидуализации темпов психолого-педагогической работы, соблюдения последовательности и поэтапного формирования знаний, навыков.

Реализация Программы способствует повышению качества освоения содержания основной образовательной программы ОУ. Программа «Мой выбор» обусловлена необходимостью формирования у старшеклассников готовности к осознанному выбору будущей профессиональной деятельности. Данный курс позволяет учащимся узнать свои возможности и потребности, соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия. Он позволяет сделать обоснованным выбор профиля в старшей школе, подготовиться к будущей трудовой деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда.

Проблема выбора профессии сейчас особенно актуальна в связи с изменениями, происходящими в нашем обществе. О множестве профессий школьники практически не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения.

## **Описание места коррекционного курса**

Курс «Мой выбор» реализуется за счет части дополнительного образования, формируемого участниками образовательных отношений. На изучение курса отводится 1 занятие в неделю, занятия по 45 минут, всего 34 часа. Резервное время может также быть использовано для изучения дополнительных вопросов, для организации обобщающего повторения и для углубленного изучения отдельных тем примерной программы.

Форма оценивания обучающихся – безоценочная (используется словесная оценка).

Формы контроля – тестовые задания, диагностика.

## **Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

### **Личностные результаты:**

1) 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;

2) 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;

### **Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты**

1) понимать, что значит быть человеком; биологические характеристики человека; понятие об особенностях характера человека; понятие о личности; ценностные ориентации человека; понятие о профессиональной деятельности; о

возможностях человека в профессиональной деятельности; сущность понятий профессиональные интересы, склонности, способности, их значимость в профессиональной деятельности; ограничения при выборе некоторых профессий; требования к человеку при выборе профессии; понятие о личном профессиональном и жизненном плане, способах его составления и обоснования;

2) уметь сопоставлять свои способности и возможности с требованиями профессии; составлять и обосновывать профессиональный личный план;

3) знать понятие о проекте, проектной деятельности; ключевые термины проектирования (тема, актуальность, проблема, цель, задачи, ожидаемые результаты, содержание деятельности по действиям, показатели эффективности, участники проекта, сроки, планирование); требования к оформлению проекта; требования к защите проекта;

4) уметь разрабатывать учебный проект «Я и моя профессия»;

5) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для осуществления самостоятельной учебно-познавательной деятельности, для осознанного выбора профиля обучения и дальнейшего образовательного маршрута;

6) осознавать, что такое образование; зачем человеку нужно образование; уровни образования в РФ; возможности получения образования в РФ,

7) уметь формулировать запрос к образовательному учреждению; сопоставлять свои возможности, свои образовательные потребности

9) знать средства получения информации о рынке труда и путях профессионального образования в регионе; виды и формы получения профессионального образования; виды учреждений профессионального образования в регионе; способы работы с каталогом образовательных услуг в регионе;

10) уметь находить информацию из различных источников о региональном рынке труда, о вакансиях на рынке труда, об учреждениях профессионального образования и о путях получения профессионального образования и трудоустройства по месту жительства.

### Содержание курса

№	Тема	Количество часов
1	Диагностика	1
2	Диагностика	1
3	Введение. Вводное слово. Профориентация. Мир профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях. Роль индивидуально-психологических особенностей в выборе профессии.	1
4	Что я знаю о своих возможностях? Понятие «психологические возможности». Роль положительной мотивации в реализации возможностей. Диагностика способностей.	1
5	Особенности мышления. Мышление, виды. Мышление как познавательная творческая деятельность. Рекомендации по развитию мышления.	1

6	Память и внимание. Память, типы. Индивидуальные различия памяти и внимания. Образная и логическая память. Внимание, произвольное и произвольное внимание.	1
7	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции. Эмоциональные состояния: настроение, эмоции, стресс, фрустрации, высшие чувства. Приемы саморегуляции.	1
8	Что такое характер? Понятие о характере. Характер в отношении к себе, к другим, к делу, к собственности. Экстравертированный и интровертированный тип. Сила характера.	2
9	Склонности и интересы в выборе профессии. Интерес, профессиональный интерес. Методика «Карта интересов».	2
10	Что я знаю о мире профессий? Классификация профессий. Профессии системы: «Человек-человек», «человек – техника», «человек-знак», «человек-природа» «человек-искусство».	1
11	Ошибка в выборе профессии. Профессиограммы, их соответствие индивидуальным особенностям человека. Игра «Оптимисты и скептики»	1
12	Способности и профессиональная пригодность. Способность и профессиональная пригодность. Структура способности. Формирование способностей. Мотивационные компоненты профессиональной пригодности. Управление, контроль. Обслуживание, образование, оздоровление. Творчество, конструирование. Производство исследование.	1
13	.Личный профессиональный план. Профессиональный план личности. Свободный выбор профессионального пути. Карьера.	1
14	Профессиональные игры. Игра, правила. Составление резюме. Метод интервью. Общая рефлексия.	2
15	Внутренний мир человека его познания. Понятия личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Практическая работа. Составление «дерева» психологических качеств личности. Практическая работа. Анкета.	1
16	«Секреты» выбора профессий «хочу»-«могу» - «надо». «Хочу»- склонности желания, интересы личности. «Могу» человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «Надо» потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности.	1
17	Склонности и интересы в профессиональном выборе «хочу». Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения.	1
18	Диагностические процедуры. Карта интересов. Опросник профессиональной готовности.	1
19	Возможности личности в профессиональной деятельности «могу». Понятия профпригодности. Профессиональные важные качества. Практическая работа. Методика самооценки индивидуальных особенностей. Практическая работа. Знакомство с описаниями профессий.	1
20	Социальные проблемы труда	1
21	Рейтинг профессий. Самые, самые...	1

22	Здоровье и выбор профессий. Учет состояния здоровья при выборе профессий. Практическая работа. Типы профессий по медицинским противопоказаниям.	1
23	Свойства нервной системы профессиональной деятельности. Диагностические процедуры. Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность) Ограничения при выборе некоторых 1 профессий, обусловленные свойствами нервной системы.	1
24	Темперамент в профессиональном становление личности. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.	1
25	Эмоциональные состояния личности. Эмоции и чувства, их функции профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния) Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойства - тревога». Опросник Баса-Дарки.	1
26	Волевые качества личности. Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?»	1
27	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.	1
28	Успех в жизни. Что значит быть успешным.	1
29	Диагностика	2
30	Защита проекта «Я и моя профессия»	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Литература

1. Климов Е.А. Как выбирать профессию.-М., 1990.
2. Кулагин Б.В. Основы профессиональной диагностики.-М., 1984.
3. Марасанов И.И. Социально-психологический тренинг.-М., 1998.
4. Парилис С.Э., Либин А.В. Психология вашего сознания.-М., 1991.
5. Поляков В., Яновский Ю. Как получить хорошую работу в новой России?-М., 1995.
6. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию.-М.,1991.
7. Резапкина Г.В. Я и моя профессия.-М.,2004.
8. Рудестам К. Групповая психотерапия-М.,1990.
9. Степанов А.Н., Бердюков М.А., Соломин И.Л. Азбука профориентации.-СПб., 1995.