

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 31
от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО ЦПС
Давыдов Д.Г.
Приказ от «30» августа 2021 г.
№ 01-04-361/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»**

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Составитель: Шомахмедова Татьяна
Владимировна, педагог-психолог
МБОУ ДО ЦПС

Красноярск

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа **социально-гуманитарной направленности** способствует педагогической, психологической, информационной подготовке обучающихся, способствует принятию осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и создает условия для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению. Разработана с учетом требований к содержанию и уровню знаний школьников и направлена на актуализацию профессионального самоопределения, повышения уровня психологической компетенции за счет вооружения школьников соответствующими знаниями, умениями, на процесс их адаптации и социализации, на развитие психических способностей к личностному и профессиональному самоопределению, коммуникабельности и умения разрешать конфликты.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Локальные акты МАОУ ДО ЦПС.

НОВИЗНА И АКТУАЛЬНОСТЬ

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и состоит из 5 модулей: «Введение в психологию», «Психология в обществе», «Познавательные психические процессы», «Психические свойства личности», «Профессиональное самоопределение».

Актуальность программы определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознания интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности. Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший, что он хочет (цели, жизненные планы, склонности), что он есть (интеллект, личностные и физические свойства), что он может (возможности и способности), что от него хочет общество, и что он ждет от общества. Обучающимся для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку и рейтинг на рынке труда, он должен правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, он стоит перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить его к успешному решению этой задачи должна система профориентации в образовательном учреждении.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Основными отличиями данной программы является то, что ее усвоение поможет обучающимся осознать особенности личностного развития, расширить знания о себе, посредством тренингов, игр, тестовых методик. Предлагаемая общеразвивающая программа представлена как самостоятельный курс дополнительного образования школьников,

раскрывающий основы выбора профессии. Главным в программе является познание собственного «Я», своих способностей, возможностей. Соотнесение мечты и реальности, систематизация образовательных учреждений соответственно поставленной цели, формирование внутренней мотивации выбора профессии. Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и состоит из 5 модулей: «Введение в психологию», «Психология в обществе», «Познавательные психические процессы», «Психические свойства личности», «Профессиональное самоопределение».

Педагогическая целесообразность. Программа способствует восприятию собственной социальной роли, способствует развитию интересов обучающихся, формирует умения в области исследовательской деятельности, коммуникативные навыки, навыки эффективного общения. Овладение данными умениями особенно значимо для обучающихся старшего подросткового возраста, с целью их социальной интеграции, адаптации к современному обществу.

Адресат программы

Программа адресована детям 13 – 17 лет. Основная задача в работе с детьми этого возраста - создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 144 часа и реализуется в течение одного учебного года.

Формы обучения

Форма обучения: очная

Режим занятий

Общая недельная нагрузка составляет 4 часа. Учащиеся посещают занятия согласно установленному расписанию два раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа с перерывом в 10 минут. Один академический час равен 45 мин.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель – формирование психологических знаний, способствующих личностному развитию и профессиональному самоопределению школьников.

Обозначенная цель может быть реализована через решение следующих **задач**:

- формирование знаний в области психологии;
- проведение психологических методик, игр, тренингов направленных на личностное развитие учащихся, познания своих возможностей и способностей;

- формирование готовности профессионального самоопределения, планирование профессиональной карьеры, посредством использования профориентационных игр, методик;
- формирование умений конструктивного общения, анализа интересов, чувств, мотивов партнеров по общению;
- формирование умений учебно-исследовательской деятельности через анализ и проведение экспериментов, исследований в области психологии.

Способы определения результативности: наблюдение, педагогический анализ.

Формы подведения итогов реализации: опрос, тест.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в психологию.	14	4	10	
2	Текущий контроль	2	0	2	тестирование
3	Психология в обществе.	10	4	6	
	Текущий контроль	2	0	2	тестирование
4	Познавательные психические процессы.	32	10	22	
5	Текущий контроль	1	0	1	тестирование
6	Промежуточная аттестация	1	0	1	тестирование
7	Психические свойства личности.	38	8	30	
8	Текущий контроль	2	0	2	тестирование
9	Профессиональное самоопределение.	40	14	26	
10	Промежуточная аттестация	1	0	1	тестирование
11	Итоговая аттестация	1	0	1	Индивидуальная защита проекта
	Итого:	144	40	104	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование тем	Содержание

Раздел I. Введение в психологию.		
1.1	Вводное занятие. Знакомство с группой	Вводный инструктаж ОТ и ПБ. Первичный инструктаж на рабочем месте. Практика: Тренинговое занятие для формирования соц. компетенций.
1.2	Введение в психологию. История, предмет, задачи психологии	Формирование представления об особенностях психологии как науки, различие житейской и научной психологии. Практика: бланк – анкета по первичному самоопределению.
1.3.	Методы и направления психологии.	Знакомство с основными и вспомогательными методами. Способы получения полной и объективной оценки личности. Недостатки и преимущества методов. Практика: отработка методов наблюдения, эксперимента и беседы, заполнение таблиц.
1.4.	Отрасли психологии	Что изучают разные отрасли фундаментальной и прикладной психологии. Зависимость отрасли от методов исследования. Практика: отработка методов возрастной психологии (анкетирование, тестирование)
1.5	Текущий контроль	Тестирование, заполнение таблиц
Раздел II. Психология в обществе.		
2.1	Развитие навыков самопрезентации.	Мини-лекция «О самопрезентации и ее месте в жизни». Необходимость развития коммуникативных способностей, навыков социального поведения. Практика: упражнения: «Всё, кроме имени»; «Взаимные презентации»; «Рукопожатие»; «Сказочная самопрезентация»; «Карусель».
2.2	Виды конфликтов.	Знакомство с классификацией конфликтов. Природа конфликтов. Методы регулирования конфликтов. Практика: игра «Кораблекрушение». Диагностические процедуры: методика «Уровень внутренней свободы». Упражнения: «Ассоциации», «Шаг», «Поиск», «Плюсы и минусы», «Я в

		конфликте».
2.3	Текущий контроль	Тестирование, заполнение таблиц
Раздел III. Познавательные психические процессы.		
3.1	Познавательные психические процессы: Ощущения	Понятие и виды ощущения. Кинестетическое восприятие. Мышечное напряжение. Практика: упражнения для улучшения понимания своего тела и возможностей воздействия на него (спина, шея, поясница, ноги). Упражнения «Отличи звуки, вкус и запах».
3.2	Познавательные психические процессы: Восприятие	Виды и особенности восприятия. Практика: Упражнения: "Качества, важнейшие для межличностного общения", «Остановить руку», «Удержать падающего», «Баланс», «Телохранитель», «Фото», «Информация», «Биография», «Повтор».
3.3	Познавательные психические процессы: Внимание	Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания. Роль в профессиональной деятельности. Практика: Упражнения «Двойной счет», «Муха».
3.4	Познавательные психические процессы: Память	Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития памяти. Роль в профессиональной деятельности. Практика: диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».
3.5	Познавательные психические процессы: Мышление и речь	Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

		Практика: анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры: методика «Определение ведущего типа мышления». Развивающие процедуры: обсуждение результатов диагностических тестов.
3.6	Познавательные психические процессы: Воображение	Природа воображения, его функции и способы развития. Практика: развивающие и диагностические упражнения: «Продолжи фразу», «Игра слов», «Что было бы...», «Способы применения предмета», «Перевоплощение», «Гимнастика ума» по методу Л.Н.Толстого, «Закончи рисунок», «Где чье место».
3.7	Промежуточная аттестация	Самоанализ по результатам пройденных тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.
Раздел IV. Психические свойства личности		
4.1	Эмоционально-волевая сфера человека: Чувства	Чувства и эмоции – выражение нашего отношения к людям, событиям, явлениям. Связь способности к саморегуляции и выбора профессии. Практика: Самоанализ эмоциональных состояний. Диагностические процедуры: модифицированный тест эмоций Басса Дарки .Тренинг «Планета чувств».
4.2	Эмоционально-волевая сфера человека: Воля	Поведение и воля. Волевые свойства и их развитие. Практика: Методика Н.Е. Стамбуловой, тест «Самооценка силы воли», опросник для оценки своего упорства.
4.3	Эмоции. Мимика и жесты, их значение	Виды эмоций. Функции эмоций. Управление эмоциями. Практика: игра «Эмоциональная цепочка», мозговой штурм «Составление банка эмоциональных состояний», техника «Дневник эмоций», «Пойми эмоцию», составление памятки хорошего настроения.

4.4	Свойства личности: Темперамент	Понятие об основных типах темперамента. Темперамент и выбор профессии. Практика: работа со «словарем профессий» модифицированный тест Айзенка.
4.5	Свойства личности: Характер	Структура и черты характера. Практика: психогеометрический тест С. Деллигера; Упражнение «Мои положительные и отрицательные черты характера»; Рефлексивная технология «Солнце и туча» О.Л. Гончарова.
4.6	Направленность личности	Мировоззрение, установки и цели ее жизни и деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Практика: работа с пирамидой человеческих потребностей Маслоу. Методика Головахи «Определение мотивации», анкета «Что для вас в жизни главное?»
Раздел V. Профессиональное самоопределение.		
5.1	Влияние психических свойств личности на выбор профессии	Беседа о понятиях «профессия», «специальность», «должность». Взаимосвязь этих понятий со свойствами личности. Упражнение «Эрудит» Проф. игра «Кадровый вопрос» Упражнение «Профессия-специальность» Работа со словарем профессий. Закрепляющее упражнение «Вопрос-ответ»
5.2	Правила и способы выбора профессии.	Знакомство с понятием «профессия». Классификация профессий по Климову, Пряжникову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда, цели труда. Практическая работа: Профориентационные игры «Назови профессию», «Остров профессий», использование набора игр «Атлас профессий».
5.3	Способы получения профессии.	Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма

		обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера. Практика: анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».
5.4	Ошибки при выборе профессии.	Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии. Практика: анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, деловая игра «Оптимисты и скептики».
5.5	Планирование профессиональной карьеры	Резюме, правила составления. Навыки самопрезентации. Деловой этикет и его составляющие. Введение понятия “профессиональное взаимодействие”. Профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений. Профессиональное становление. Практика: деловая игра «Интервью», упражнение «Резюме».
5.6	Составление профессиональных планов в соответствии с современными требованиями рынка труда	Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере. Практика: упражнение «За» и «Против», анализ тенденций рынка труда. Работа с сайтом «Карьера», Упражнение «Кто есть кто», «Ярмарка профессий». Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения в выборе профессии.
5.7	Промежуточная аттестация Итоговая аттестация	Тестирование. Защита проектов. Творческая работа на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе

		и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Защита может проходить в форме устных выступлений (защита проекта)
--	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся научатся понимать значение профессионального самоопределения, знать требования к составлению личного профессионального плана и правила выбора профессии; получают сведения о профессиях и профессиональной деятельности, об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии; о значении темперамента, ведущих качеств личности, интеллектуальных способностей; значении творческого потенциала человека.

Предметные результаты:

- знание основных психологических понятий: психические процессы, самооценка, личность, уровень притязаний, успех, характер, темперамент, эмоции, стресс, интересы, склонности;
- умение определять свои психологические особенности и возможности: познавательные процессы, личностные особенности (темперамент, характер, самооценку и т. д.);
- овладение навыками и приемами развития своих особенностей и способностей;
- понимание определений: профессия, должность, специальность, типы профессий, их признаки, свой профессиональный тип личности, профессиональные качества;
- умение взаимодействовать в ходе групповой работы, формулировать свою точку зрения.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Формы аттестации и оценочные материалы

Способами проверки результатов усвоения программы являются:

- рефлексия;
- контрольные срезы;
- отчеты по проведению тренинга, игр;
- опрос фронтальный и индивидуальный.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение исследовательских работ, воспроизводящего эксперимента, представление и защита результатов исследования;
- тестирование;
- участие в конкурсах, проектах;
- творческая реферативная работа на интересующую тему.

Фиксация результатов освоения образовательной программы осуществляется в журнале учета работы педагога дополнительного образования - зачет.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	сентябрь	май	36	4	144	декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- оборудованный для занятий кабинет;
- видео- и аудиоаппаратура;
- компьютеры с доступом в интернет, копировальная техника.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с большим опытом преподавания русского языка и репетиторства. Образование – высшее, педагогическое.

Методическое обеспечение программы

Контрольно – оценочные материалы

Формы и средства контроля

1. Устный контроль: фронтальный опрос, направленный на диагностику теоретических знаний, самоконтроль.
2. Письменный контроль: тестирование, проект.

Текущий контроль осуществляется с помощью вопросов на понимание темы урока.

После изучения каждой темы проводятся обобщающие уроки, на которых учащиеся заполняют таблицы, используя полученные знания и результаты тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется на обобщающих уроках после каждого модуля (пользуясь записями в тетрадях и результатами тестов - оформляются таблицы), решаются кроссворды.

Итоговый контроль осуществляется в форме защиты итоговых проектов по теме «Моя будущая профессия» и проводится в виде демонстрации творческих работ.

Информационное обеспечение:

- Литература, необходимая для организации лекционных и семинарских занятий.
- Образовательная программа и возможность варьирования содержания занятий, исходя из интересов детей и сложившихся обстоятельств.

Список литературы:

1. Бендюков М.А., Палагин А.А. Рабочая тетрадь ученика/Курс профориентационных занятий с молодежью. – Красноярск, 2006. – 54 с.
2. Бондарев В. П., Кропивянская С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы». М.: ВАКО, 2015.2. Власов Е. Креативный подход к решению конфликтов. – М., 2008.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию, 2002. – 333 с.
4. Гришина Н. В. Психология конфликта. — СПб: Питер, 2002. - 464 с
5. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. М., 2003
6. Крайг Г. Психология развития: [Текст]/Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2008. – 992с.
7. Луганская В. Социальная креативность и лидерские способности подростков. - 2006. - №5. - с.94-102
8. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9 -11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/Под науч. ред. Л.А. Обуховой. – М.: Вако, 2005. – 240 с.

9. Степанова М.В. Учебно-исследовательская деятельность школьников в профильном обучении. – Санкт-Петербург: Изд. «Каро», 2006.
10. Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки». – М.: Генезис,
11. Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося». – М.: Генезис, 2015
12. Пряжников Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж». – М.: ВАКО, 2008.

Электронные источники:

1. <http://azps.ru/articles/>
2. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/10/>
3. <https://infourok.ru/programma-psihologiya-vibora-professii>
4. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2>
5. <http://psyjournals.ru/articles/d8689.shtml>
6. https://ypok.pф/library/treningovoe_zanyatie_na_temu_individualnop_sihologi_133212.html
7. https://ypok.pф/library/trening_planeta_chuvstv_045108.html