

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЭКиТ»**

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом МБУ ДО
«ЦЭКиТ»
Протокол № 16 от 29.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Психология и выбор профессии»**

Направленность программы: социально-гуманитарная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся – 14-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лимонова Анастасия Леонидовна,
педагог дополнительного образования,
педагог – психолог МБУ ДО «ЦЭКиТ»

Зеленогорск
2023

1. Пояснительная записка

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психология и выбор профессии» является **модифицированной**, разработана на основе программы «Психология и профессия», автор Звягинцева Е. В.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

□ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

□ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

□ Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края;

□ Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

• Устав МБУ ДО «ЦЭКиТ»;

□ Положение о режиме занятий в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;

□ Положение об осуществлении текущего контроля успеваемости и аттестации в МБУ ДО «ЦЭКиТ»;

• Правила приема обучающихся на общеразвивающие программы в МБУДО «ЦЭКиТ».

Новизна данной программы заключается в формировании у обучающихся первичных знаний о психологических явлениях, процессах и состояниях на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей с помощью интерактивных и наглядных методов и средств и является системным подходом к содержанию профориентационной подготовки подростков в условиях работы.

Актуальность программы:

Проблема выбора профессии всегда актуальна для старшеклассников. Изменения в обществе ведут к появлению множества новых профессий, о которых школьники не имеют информации, да и традиционные профессии претерпевают существенные изменения, меняются требования, предъявляемые к личности работающего. Данная программа способствует активизации процесса самопознания, позволяет учащимся сориентироваться

в профессиях и специальностях, помогает в выборе деятельности, которая приведет к удовлетворению их потребностей, а так же реализации применительно к способностям, склонностям, личностным особенностям конкретной личности, помогает оценить свои возможности, уменьшить вероятность ошибок при выборе профессии.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Психология и выбор профессии» включает в себя 2 раздела: основы психологии и профориентация.

В процессе обучения обучающиеся познакомятся с различными направлениями психологии, получат представление о психических и познавательных процессах человека, узнают о типах личности, а также пройдут тестирование. Обучающиеся познакомятся с различными профессиями и попробуют прожить их в игровой форме. Получат возможность узнать свой профессиональный потенциал на основе самодиагностики и знаний мира современных профессий, ознакомятся с рынком труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Адресат программы.

Программа направлена на обучающихся старшего звена школ города Зеленогорска (возраст 14-16 лет).

Принцип приема обучающихся на программу свободный: программа не предъявляет требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития детей.

Возрастные особенности:

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и подростковый возраст.

Подростковый возраст понимают как особый период онтогенетического развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Он охватывает период жизни достаточно длительный. Его начало приходится на 11-12 лет, а заканчивается по-разному: от 15 до 17-18 лет.

Границы подросткового возраста не устанавливаются четко, у каждого подростка они индивидуальны. Наравне с понятием «подростковый возраст» используется понятие «переходный возраст». В этот период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение

для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению.

Знание особенностей познавательной сферы подростка очень важно, потому что при обучении воспитании эти особенности нужно обязательно учитывать.

Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности».

Таким образом, подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в этом возрасте.

Наполняемость группы – 8-10 человек

Форма обучения очная.

Срок реализации программы – 1 год обучения. Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель. Объем учебных часов по программе – 72 часа. Продолжительность первого раздела составляет 40 ч, второго – 32 ч.

Режим занятий.

Занятия по программе проводятся один раз в неделю по два учебных часа. Длительность одного учебного часа – 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование психологической готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Задачи:

- Формировать представление учащихся о своем профессиональном

потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

- выявить интересы и склонности учащихся на данном возрастном этапе;
- обеспечить их приемами и техниками по формированию и развитию психологических качеств;
- расширить представления обучающихся о мире профессий;
- формировать способности у учащихся соотносить свои индивидуально-психологические особенности и возможности с требованиями профессии.

Содержание программы Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел «Психология»	40	20	20	
1.1	Введение в психологию	2	1	1	Входная диагностика знаний и практических навыков
1.2.	Характер	4	2	2	опрос
1.3.	Темперамент	4	2	2	опрос
1.4.	Потребности и мотивация	4	2	2	опрос
1.5.	Психология общения	4	2	2	опрос
1.6.	Эмоции и чувства в общении	4	2	2	опрос
1.7.	Агрессия в общении	4	2	2	опрос
1.8.	Психологические особенности человека и общение	4	2	2	опрос
1.9.	Конфликты и их разрешение	4	2	2	опрос
1.10.	Эффективное общение	4	2	2	опрос
1.11.	Итоговое занятие	2	1	1	опрос
2.	Раздел «Профориентация»	32	12	20	
2.1.	«Анализ профессии»	2	1	1	устный опрос
2.2.	«Ошибки при выборе профессии»	2	1	1	устный опрос
2.3.	«Типы профессий»	2	1	1	наблюдение
2.4.	Профориентационная	2	0	2	наблюдение

	игра «или-или»				
2.5.	«Здоровье и выбор профессии»	2	1	1	устный опрос
2.6.	«Знакомство с учебными заведениями»	2	1	1	устный опрос
2.7.	«Я учусь принимать решения»	2	1	1	анкетирование
2.8.	«Моя профессия»	2	1	1	презентация профессионального плана
2.9.	Участие в конкурсах	10	2	8	
2.10.	Итоговое занятие	2	1	1	анкетирование
2.11.	«Промежуточная и итоговая аттестация»	4	2	2	
	ИТОГ	72	32	40	

Содержание учебного плана программы

Раздел №1

Тема: «Психология»

Теория. Первое знакомство с новым учебным предметом и наукой. Что изучает наука психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и самом себе. Мифы о психологии. Различные направления

теоретической и практической психологии. Немного из истории психологии.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы объединения (деловая игра).

Входная диагностика: диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема: «Характер»

Теория: Понятие «характер». Черты характера. Особенности формирования характера человека. Взаимосвязь между характером и темпераментом.

Практика: Тренинговые упражнения, игры, групповые дискуссии.

Тема: «Темперамент»

Теория: Понятие «темперамент». История представлений о темпераменте.

Типы темпераментов. Роль темперамента в жизнедеятельности человека.

Практика: Диагностика темперамента. Тренинговые упражнения, игры, групповые дискуссии.

Тема: «Потребности и мотивация»

Теория: Понятие «потребности». Пирамида потребностей А. Маслоу. Понятие «мотив», «мотивация». Виды мотивации. Роль мотивации в жизнедеятельности человека.

Практика: Диагностика мотивации. Тренинговые упражнения, игры, групповые дискуссии.

Тема: «Психология общения»

Теория: Понятие «общение». Функции общения. Три стороны общения. Виды общения. Средства общения. Мотивы общения.

Практика: Тренинговые упражнения, игры, групповые дискуссии.

Тема: «Эмоции и чувства в общении»

Теория: Понятия «эмоции», «чувства». Функции эмоций. Виды эмоций. Эмоциональные состояния. Высшие чувства.

Практика: Диагностика эмоциональной сферы. Тренинговые упражнения, игры, групповые дискуссии.

Тема: «Агрессия в общении»

Теория: Понятие «агрессия». Виды агрессии. Причины агрессии. Способы преодоления агрессии.

Практика: Тренинговые упражнения, игры, групповые дискуссии.

Тема: «Психологические особенности человека и общение»

Теория: Влияние темперамента и характера на общение. Стиль и манера общения. Пространство и время общения. Значение установки и прошлого опыта в восприятии человека человеком. Восприятие людей разного возраста, пола, профессии.

Практика: групповые дискуссии.

Тема: «Конфликты и их разрешение»

Теория: Понятие «конфликт». Причины конфликтов. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Черты характера конфликтной личности. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Способы разрешения конфликтов.

Практика: Диагностика. Тренинговые упражнения, игры, групповые дискуссии.

Тема: «Психология общения»

Теория: Понятие «общение». Функции общения. Три стороны общения. Виды общения. Средства общения. Мотивы общения.

Практика: Тренинговые упражнения, групповые дискуссии.

Тема: «Итоговые занятия»

Защита проектов.

Раздел №2

Тема: «Профорентация»

Теория: Вводная беседа о программе и ее целесообразности.

Практика: Заполнение анкеты.

Тема: «Анализ профессии»

Теория: Что такое профессия. Разграничение понятий: профессия, специальность, должность.

Практика: Интуитивный выбор профессии. Знакомство со схемой анализа профессий, разработанной Н.С. Пряжниковым.

Тема: «Ошибки при выборе профессии»

Теория: Разбор типичных ошибок и затруднений при выборе профессии.
(2 часа)

Тема: «Типы профессий»

Теория: Типы профессии по Е.А. Климову (Ч-Ч, Ч-Т, Ч-ХО, Ч-ЗС, Ч-П).

Практика: Ознакомление учащихся с результатами диагностики ДДО.

Тема: «Профориентационная игра «или-или»»

Практика: игра «или-или» В игре с помощью специальных карточек моделируется профессиональный выбор учащегося в контексте жизненного и личностного самоопределения.

Тема: «Здоровье и выбор профессии»

Теория: Здоровье ребенка (физическое, психическое, нравственное)

Практика: Упражнение «Профессия – медицинские противопоказания»
Участники делятся на 2 команды. Ведущий называет профессии, а команды – медицинские противопоказания для данной профессии.

Тема: «Знакомство с учебными заведениями»

Теория: Ознакомление обучающихся с учебными заведениями .

Практика: Упражнение «Профессия – учебное заведение». Участники делятся на 2 команды. Ведущий называет профессии, а участники должны сказать, где ее можно приобрести – в каких учебных заведениях, на каких курсах и т.д.

Тема: «Я учусь принимать решения»

Теория: Устраиваемся на работу по правилам.

Практика: Заполнение анкеты, собеседование, резюме.

Тема: «Моя профессия»

Теория: Ознакомление учащихся с личным выбором профессии.

Практика: Презентация профессионального плана.

Тема: «Итоговое занятие»

Практика: Занятие с элементами тренинга «Обратная связь», заполнение анкеты.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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:

- проявление интереса к изучению себя и других;
- проявление доброжелательности в общении со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;

- осознание факторов, влияющих на выбор профессии;
- умение составлять формулу выбора профессии.

Предметные:

- изменение уровня знаний, умений и навыков, исходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта творческой деятельности в среде сверстников
 - *Обучающиеся будут знать:*
 - анализ объектов с целью выделения признаков;
 - правила выбора профессии;
 - понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
 - понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
 - *Обучающиеся будут уметь:*
 - сравнивать предметы, находить сходство и различия по нескольким признакам;
 - осуществлять поиск и выделение необходимой информации;
 - выходить за рамки привычных мыслительных стереотипов;
 - легко вступать в контакт с окружающими людьми;
 - соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1	1	01.09.2023	25.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа.	Декабрь, май

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в учебном кабинете, на территории МБУ ДО «ЦЭКиТ», на местности.

Оборудование: Проектор, экран, ноутбук, колонки, цветной принтер,

столы и стулья, фотоаппарат, ватманы, альбомы, фотобумага, пленка для ламинирования, ламинатор, брошюратор, цветная бумага, ножницы, клей карандаш, цветные карандаши.

Информационное обеспечение:

- аудио, - видео, - фото, - интернет источники.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми школьного возраста, образование не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

диагностические карты, грамоты, дипломы, тестирование, фотосъемка.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов

фотоотчёт

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Входной контроль – в начале учебного года.

Текущий контроль обучающихся проводится по итогам каждого раздела в виде итоговых занятий. Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, конкурсы.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 полугодия, в мае проводится **итоговая аттестация**.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные (устное изложение, беседа, объяснение, анализ текста);
- наглядные (показ видеоматериалов; показ презентаций; наблюдения);
- практические (тренинг, тестирование, анкетирование, работа над проектом «Моя будущая профессия»).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, диспут, защита проектов, игра, круглый стол, лекция, мастер-класс, практические занятия, тренинг, конкурс.

Педагогические технологии: технология группового обучения, индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, коллективной творческой деятельности, проектная технология, здоровьесберегающая технология, критического мышления, портфолио и др.

Алгоритм учебного занятия:

Основные части занятия	Структурные этапы
Вводная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация начала занятия (актуализация знаний) 2. Постановка цели и задач занятия (мотивация)
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом) 2. Практическая часть (первичное закрепление навыков)
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия 2. Рекомендации для самостоятельной работы.

Дидактические материалы:

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями детей.

Список литературы:

Литература для учащихся:

1. Климов, Е.А. Психология: Учебник для средней школы. – М.: ЮНИТИ, 1997
2. Леви, В.Л. Искусство быть собой. - М.: Знание, 1991
3. Леви, В.Л. Искусство быть другим. – М.: Знание, 1992

Литература для педагога:

1. Белухин Д.А. Становление профессионала и рождение профессионализма, М.: МПСИ, 2006.
2. Веллер М.И. Все о жизни, АСТ Москва, 2010.
3. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Питер, 2010
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, 2007.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., Академия, 2012.
6. Климов Е.А., Психология профессионального самоопределения, Феникс, 2012
7. Мазлиш Э., Фабер А., Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили, Эксмо-Пресс, 2011.
8. Прихожан А.М., Психология неудачника, Питер, 2009.
9. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: МОДЭК, МПСИ, 2010
10. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профорентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008.

- 11.Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2009. – 208с.
- 12.Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь для учащегося. – М.: Генезис, 2009. – 144с.
- 13.Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2006.
- 14.Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005.
- 15.Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. М.: Генезис, 2007 – 140 с.
- 16.Резапкина Г.В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов – М.: Генезис, 2004. – 125 с.
- 17.Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М.: Генезис, 2006.
- 18.Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М.: Генезис, 2008.
- 19.Яровицкий В.А. Мой первый учебник по психологии. М.: Феникс, 2012
20. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: 1996
21. Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Поголыпа. – СПб.: Питер, 2001
22. Цуканова, Е.В. Психологические трудности межличностного общения / Е. В. Цуканова. – Киев: Вищапк, 1985
23. Дубровина, И.В. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова. – М.: Просвещение, 1991
24. Водяха, Ю.Е. Психологическая диагностика сфер личности / Ю.Е. Водяха. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2018
25. Литвинов, Н.А. Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков / Н.А. Литвинов. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020

