

Управление образования и молодежной политики  
администрации городского округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Иволга"  
городского округа город Бор Нижегородской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.08.2022 № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Мое профессиональное будущее»

Для учащихся с 14 до 15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составители:  
Е.Ю. Голубева, педагог-психолог

г.о.г. Бор  
2022 г.

## **Оглавление**

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Календарный учебный график.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Рабочая программа.....</b>	<b>10</b>
<b>5.Содержание программы.....</b>	<b>12</b>
<b>6. Методическое обеспечение рабочей программы.....</b>	<b>16</b>
<b>7. Оценочные материалы.....</b>	<b>17</b>
<b>8 . Список литературы.....</b>	<b>18</b>

## **1. Пояснительная записка**

Программа «Мое профессиональное будущее» - это программа социально-педагогической направленности. Программа отвечает на образовательные потребности детей, направленная на самореализацию, гармоничное развитие и повышения уровня готовности к взаимодействию с людьми. Программа составлена на основе программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Резапкиной Г.Н., а так же профориентационных материалов из других профориентационных источников.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. N240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №966-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

•Локальные акты МАУ ДО ЦППМСП «Иволга».

**Актуальность** данного обучающего курса обусловлена тем, что современная социально-экономическая ситуация делает процесс профессионального самоопределения молодежи все более сложным. Обучающиеся должны найти оптимальное соотношение между собственными интересами и склонностями, потребностями рынка труда и возможностями, предоставляемыми рынком образовательных услуг.

В настоящее время в мире существует огромное количество профессий. Появляются новые профессии, изменяются характер и содержание профессионального труда, вызванные активным внедрением современной техники и прогрессивных технологий во все сферы человеческой жизни. Современному выпускнику порой трудно правильно сориентироваться в таком многообразии возможностей, и часто выбор профессии происходит стихийно.

**Новизна** программы заключается в том, что содержание программы занятий по профориентационной и информационной работе побуждает обучающихся к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также ориентирует их в планах на будущую жизнь.

**Педагогическая целесообразность** заключается в помощи обучающимся в нелегкий переходный период и направлена на активизацию профессионального и личностного самоопределения обучающихся.

**Отличительные особенности Программы:** Помочь обучающемуся правильно решить проблему профессионального выбора призвана

профориентация. Для обучающихся 8-9-х классов основными вопросами их образовательного развития являются выбор профиля и направления продолжения обучения после 9-го класса. Разрешение этих вопросов поможет им сориентироваться в выборе дальнейшего пути получения образования, определиться с будущей сферой профессиональной деятельности.

### **Возраст детей, участвующих в реализации Программы:**

Данная программа предусмотрена для обучающихся 14 – 15 лет.

### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на обучающихся 8-9-х классов.

Продолжительность обучения составляет 36 недель.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Длительность непосредственно образовательной деятельности – 45 минут.

Форма организации детей – групповая, проводятся занятия практикоориентированные, тренинговые занятия, психологическое тестирование, письменные работы, а так же двигательные упражнения с тренинговой основой.

**Цель Программы** - познакомить обучающихся с миром профессий в условиях современного рынка труда, помочь обучающимся сформировать представление о своих индивидуально-психологических особенностях, развивать коммуникативные навыки и навыки самопрезентации, способствовать личностному развитию обучающихся.

### **Задачи программы:**

- ✓ показать обучающимся многообразие мира профессий с учетом престижности и востребованности их в обществе и современным рынком труда;

- ✓ исследовать индивидуально-психологические особенности обучающихся, важные для выбора профиля обучения и профессии в будущем;
- ✓ сформировать у обучающихся представление об основных психических процессах (память, внимание, мышление, эмоции) и их значении в профессиональной деятельности;
- ✓ определить интересы, склонности и способности обучающихся в области профессиональной деятельности;
- ✓ сформировать у обучающихся навыки самопрезентации;
- ✓ развивать у обучающихся коммуникативные навыки
- ✓ создать условия для формирования успешной личности с адекватной самооценкой в притязаниях, морально-нравственными ценностями;
- ✓ сформировать у обучающихся целостное восприятие образа себя на основе исследования индивидуально-психологических особенностей.

**Нормативные сроки освоения Программы – 3 месяца.**

**Планируемые результаты Программы:**

- Уметь опираться на свой личный опыт в выборе в рамках предложенной стратегии, анализировать внешние возможности и препятствия, личные сильные и слабые стороны, планировать и ставить цели.
- Иметь практический опыт в классификации профессий согласно типологии Климова Е.Н., работе с «Матрицей профессий», в умении правильно строить коммуникацию и выбирать тактику для самопрезентации.
- Знать алгоритм стратегии выбора профессии и целеполагания, состояние современного рынка труда, пути получения профессии, личностные склонности, способности, профессиональный тип личности.

**Организационно-методические условия реализации программы:**

### **Форма подведения итогов реализации программы.**

Промежуточная аттестация проходит по итогам модуля в форме зачёта.

По завершению курса обучающиеся готовят урок-конференцию на тему «Моя профессия – мой выбор!», которая посвящена обобщению полученных знаний себе и о мире профессий.

### **Материально-техническое оснащение кабинета для проведения занятий.**

Работа организуется в групповой комнате.

Для реализации программы используются:

1. ноутбук;
2. Столы – 7 шт., стулья – 7 шт.;
3. Интерактивная доска.

### **Дидактические пособия**

<b>Вид</b>	<b>Тематика</b>
1. Презентации	Мир профессий, Выбор профессии,
2. Тесты	Интересы и склонности, темперамент, интеллектуальные способности (Амтхауэр)
3. Рабочая тетрадь	Моя будущая профессия
4. Компьютерная программа «Эффект-студия: профориентация»	Тесты по профориентации

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Мое профессиональное будущее»**

Срок реализации программы 1 год

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1	17	1
2.	Модуль 2	17	1
	Итого	34	2
	Всего	36 часов	



### 3. Календарный учебный график

На 2022-2023 учебный год

		Неделя		2021 – 2022 учебный год		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август	
1	Д	1		01.09 – 04.09																									
1		2		05.09 – 11.09																									
1		3		12.09 – 18.09																									
1		4		19.09 – 25.09																									
1		5		26.09 – 02.10																									
1		6		03.10 – 09.10																									
1		7		10.10 – 16.10																									
1		8		17.10 – 23.10																									
1		9		24.10 – 30.10																									
1		10		31.10 – 06.11																									
1		11		07.11 – 13.11																									
1		12		14.11 – 20.11																									
1		13		21.11 – 27.11																									
1		14		28.11 – 04.12																									
1		15		05.12 – 11.12																									
1		16	А	12.12 – 18.12																									
1		17		19.12 – 25.12																									
		18	К	26.12 – 01.01																									
		19	К	02.01 – 08.01																									
1		20		09.01 – 15.01																									
1		21		16.01 – 22.01																									
1		22		23.01 – 29.01																									
1		23		30.01 – 05.02																									
1		24		06.02 – 12.02																									
1		25		13.02 – 19.02																									
1		26		20.02 – 26.02																									
1		27		27.02 – 05.03																									
1		28		06.03 – 12.03																									
1		29		13.03 – 19.03																									
1		30		20.03 – 26.03																									
1		31		27.03 – 02.04																									
1		32		03.04 – 09.04																									
1		33		10.04 – 16.04																									
1		34		17.04 – 23.04																									
1		35		24.04 – 30.04																									
1		36		01.05 – 07.05																									
1		37	А	08.05 – 14.05																									
1		38		15.05 – 21.05																									
1		39		22.05 – 31.05																									
		К																											
		К																											
		К																											
36				Всего учебных недель/часов в год																									

#### 4. Рабочая программа.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретич.	Практич.	
1.	Знакомимся с собой. Темперамент и характер	1	-	1	Тест
2.	Самооценка и уровень притязаний.	1	0,5	0,5	
3.	Мои жизненные ценности. Ценностные убеждения	1	1	-	
4.	Профессиональное самоопределение. Матрица профессионального выбора	1	-	1	
5.	Современный рынок труда	1	1	-	
6.	Способности и профессиональная пригодность.	1	-	0,5	Тест
7.	Здоровье и карьера.	1	1	-	
8.	Коммуникативно-организаторские способности	1	-	1	
9.	Профиль обучения. Самодиагностика	1	-	1	
10.	Способности к профессиям социального типа	1	-	1	
11.	Способности к офисным видам деятельности	1	-	1	
12.	Урок-конференция «Моя профессия – мой выбор!»	1	-	0,5	Тест
13.	Классификация профессий	1	1	-	
14.	Способности и профессиональная пригодность	1	1	-	
15.	Планирование профессиональной карьеры	1	-	1	
16.	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	-	-	Зачет
17.	Определение профессионального типа личности Профессия, специальность, должность.	1	1	-	Тест
18.	Профессия и здоровье	1	-	1	
19.	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	1	-	Тест
20.	Характер. Самовоспитание	1		1	

21.	Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций	1	1	-	
22.	Что такое стресс. Тест эмоций	1	-	1	Тест
23.	Способности общие и специальные. Практические способности	1	-	0,5	
24.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	-	0,5	
25.	Способность к канцелярским видам деятельности	1	-	0,5	
26.	Способность к предпринимательской деятельности	1	-	0,5	
27.	Интересы и склонности в выборе профессии	1	-	1	
28.	Подготовка к будущей карьер	1	-	1	
29.	Тип восприятия	1	-	1	
30.	Определения типа мышления	1	-	1	Тест
31.	Внимание и память	1	-	1	
32.	Профессионально важные качества	1	1	-	
33.	Мотивы и потребности	1	-	1	
34.	Навыки самопрезентации	1	-	1	
35.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	-	0,5	
36.	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	-	1	Зачет
итого		36	9,5	22	4,5

## 5. Содержание программы

### 1. Знакомимся с собой

Темперамент и характер

Тип темперамента, свойства нервной системы, характер, акцентуации

### 2. Самооценка и уровень притязаний.

Самооценка, притязания, формула успеха

### 3. Мои жизненные ценности. Ценностные убеждения.

Личностные конструкты, нормы морали

Ценностные качества профессионала.

Ценность, профессионализм, личность, нормы общества

### 4. Профессиональное самоопределение.

Матрица профессионального выбора: Профессия, профессиональное самоопределение, должность, специальность. Внешние и внутренние социальные факторы выбора профессии. Хочу, могу, надо. Ответственность за правильный выбор. Факторы, влияющие на выбор профессии.

Самостоятельный выбор, влияние среды, ответственность. Стратегии выбора профессии. Способности, желания, потребности, рынок труда.

### 5. Современный рынок труда

Спрос и предложение, экономические отношения, трудовые отношения, квалификация труда. Мир профессий. Классификация типов профессий Климова. Типы профессий. Устаревшие профессии, новые профессии по Атласу профессий.

6. Способности и профессиональная пригодность. Способности к практическим видам деятельности. Определение технических способностей. ДДО Климова. Профессиональные интересы и склонности.

Методика «Карта интересов». Тест Холланда.

7. Здоровье и карьера. Медицинские противопоказания, профессиональные заболевания.

8. Коммуникативно-организаторские способности. Диагностика КОС. Навыки самопрезентации, презентация, имидж, успешная личность.

9. Профиль обучения. Самодиагностика. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Тест умственного развития, Аналогии, Классификация, Обобщение.

10. Способности к профессиям социального типа

Рольевая игра «Конфликт», тест на особенности поведения в конфликте

11. Способности к офисным видам деятельности

Способности к предпринимательским видам деятельности. «Я – руководитель», «Акулы и дельфины», «Мыслитель или художник»

12 Урок-конференция «Моя профессия – мой выбор!»

Обобщение полученных знаний о себе и о мире профессий

13 Классификация профессии

Изучение существующих классификация профессий по предмету труда (с кем или чем работает человек): человек-техника, человек-природа, человек-человек, человек-творчество, человек-знак.

14 Способности и профессиональная пригодность

Рассматривается понятие профессиональной пригодности, уровни профессиональной пригодности и ошибки в выборе профессии

15 Планирование профессиональной карьеры

Мотивы и потребности в выборе профессий, современный рынок труда, умение составлять резюме, навыки самопрезентации при приеме на работу

16 Промежуточная аттестация в форме зачета

17 Определение профессионального типа личности. Профессия, специальность, должность

Определение профессионального типа

18 Профессия и здоровье

Ознакомление с понятиями «профессиональная пригодность», показать влияние различных типов профессий на здоровье

19 Темперамент и профессия. Определение темперамента  
Определение свойств нервной системы и соотнесение их с будущей профессией

20 Характер. Самовоспитание  
Знакомство с понятием «характер»; анализ способов формирования характера

21 Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций  
Иметь представление о богатстве эмоциональных проявлений человека, о разрушительной силе негативных эмоций и ответственности за них; ознакомить с некоторыми приемами саморегуляции

22 Что такое стресс. Тест эмоций  
Ознакомить с некоторыми приемами саморегуляции, развивать умение контролировать свои эмоциональные состояния

23 Способности общие и специальные. Практические способности  
Ознакомление с понятиями «способность», соотнесение своих способностей с профессиональным выбором

24 Способности к интеллектуальным видам деятельности  
Ознакомление с понятиями способность к интеллектуальным видам деятельности, соотнесение своих способностей с профессиональным выбором

25 Способность к канцелярским видам деятельности  
Ознакомление с понятиями способность к канцелярским видам деятельности

26 Способность к предпринимательской деятельности  
Ознакомление с понятиями способность к предпринимательским видам деятельности, соотнесение своих способностей с профессиональным выбором

27 Интересы и склонности в выборе профессии

Ознакомление с понятиями «интересы» и «склонности», «способности»; определение интересов и склонностей учащихся; определение способов управления интересами и склонностями

#### 28 Подготовка к будущей карьере

Формирование способности определять профессиональные цели исходя из потребностей развивающегося общества

#### 29 Тип восприятия

Сформировать у учащихся понимания своего учебного стиля, способствовать осознанию индивидуального стиля деятельности

#### 30 Определения типа мышления

Анализ индивидуальных особенностей психических процессов и их роль в профессиональной деятельности

#### 31 Внимание и память

Знакомство с понятиями «память» и «внимание»; определение особенностей памяти и внимания; рекомендации по развитию памяти и внимания

#### 32 Профессионально важные качества

Актуализировать знания о профессионально важных качествах различных профессий

#### 33 Мотивы и потребности

Осознание мотивов выбора профессии

#### 34 Навыки самопрезентации

Ознакомить учащихся с основами самопрезентации

35 Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»

Анализ личного профессионального плана

#### 36 Промежуточная аттестация в форме зачета

## **6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, тестам.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.



## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Основные диагностические методы педагога: наблюдение, игровая ситуация, беседа, практические задания, тесты.

Контроль осуществляется в виде предложения различных практических заданий, взаимодополняющих друг друга, вопросов на понимание темы, понятий, выяснение представлений.

Оценка освоения программы предполагается в виде практической работы: написание мини-сочинения в рамках подготовки к конференции на тему «Моя профессия – мой выбор!». Как критерии освоения программы используются: сопоставление результатов диагностики своих индивидуально-психологических особенностей и выбора профессии или профессионального направления; планирование получения образования с учетом требований рынка труда; альтернативные варианты получения образования.

По итогам курса для обучающихся и их родителей подготавливается информация об индивидуально-психологических особенностях и рекомендациях по выбору профессионального направления.

### **Результаты освоения программы определяются по трём уровням:**

Высокий - материал освоен в полном объёме, с практической частью справляется полностью, проявляет творчество.

Средний уровень - материал освоен в полном объёме, с практической частью справляется с помощью педагога, проявляет творчество.

Низкий - материал освоен не в полном объёме, с практической частью справляется с помощью педагога, творчество не проявляет.

## 8. Список литературы

### Рекомендуемая литература для педагога.

1. Резапкина Г.Н. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – Москва: Генезис, 2019;
2. 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. – Москва: Вако, 2005.
3. Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников: диагностика, рекомендации, занятия/сост. М.Ю. Михайлина, М.А.Павлова, Я.К. Нелюбова.- Волгоград: Учитель, 2009;
4. Энциклопедия для детей. Выбор профессии/Глав.ред. Е.Ананьева; отв.ред. В.Белоусова. – Москва: Аванта, 2003;
5. <http://metodkabi.net.ru/> Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов «ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»

### Рекомендуемая литература для обучающихся.

1. Моя будущая профессия: Тесты по профессиональной ориентации школьников: 8 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2017;
2. Моя будущая профессия: Тесты по профессиональной ориентации школьников: 9 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2017;
3. Резапкина Г.Н. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – Москва: Генезис, 2018;
4. <http://metodkabi.net.ru/> Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов «ПСИХОЛОГИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ»