



Отдел образования администрации
Новоселицкого муниципального округа
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
с. Долиновка Новоселицкого округа

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель центра

 Г.В. Малинина

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ «СОШ № 7»

 И.Н. Титова

Приказ № 151-сн.

от « 30 » августа 2024 г.



Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
технологической направленности
«Мой выбор»

Возраст детей 14 -18 лет

Количество часов: в неделю 1 час; всего за год - 34 часа

Вид: разноуровневая

Срок реализации: 3 года

УЧИТЕЛЬ: Лыкова Е.О.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мой выбор» разработана на три года и имеет технологическую направленность. Является модифицированной программой.

Сегодня школьная программа не дает детям полноты знаний о человеке, его способностях, и, следовательно, не учит выбору профессии и соответствующего образования. Недостаточны знания выпускников о рынке труда и востребованных профессиях, о тех способах образования, которыми их можно получить. Школьники не владеют знаниями, необходимыми для того, чтобы полноценно прожить жизнь, добиться успехов в обществе, в профессиональной деятельности, а главное им не хватает умения управлять собой, противостоять обстоятельствам, изменять себя, если это необходимо. У них нет целостной научной картины окружающего социального мира, знания о нем недостаточны и примитивны. У многих учащихся не сформирована потребность в своем дальнейшем саморазвитии, нет устойчивой мотивации на приложение усилий для получения качественного профессионального образования. Все это приводит к необходимости уделять особое внимание ситуации выбора школьниками профессионального и жизненного пути. В связи с этим программа «Мой выбор» является сегодня **актуальной** и востребованной, поскольку направлена на решение большинства перечисленных проблем.

Эта программа рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию, учит выбору профессии и соответствующего образования. Учащиеся получают возможность обучаться широкому ряду личностных, социальных и профессиональных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся могут отработать эти умения в практической части курса на различных упражнениях. Темы, рассматриваемые в рамках данного спецкурса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Направленность программы - социально-технологическая, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности; воспитание социальной компетентности, профориентация.

Отличительной особенностью данной программы можно считать то, что эта программа дает глубокий комплекс знаний и навыков по психологической грамотности и профориентации уже в школьные годы, а так же осуществляет процесс формирования личности на разных возрастных этапах, исходя из психологических особенностей воспитуемого.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 14 до 18 лет.

Цель – активизация и разностороннее развитие личностных и профессиональных ресурсов учащихся на основе усвоения и присвоения общечеловеческих ценностей; воспитание успешного человека, живущего в

согласии с самим собой, с окружающей действительностью, занимающего активную позицию в обществе.

Задачи:

Обучающие:

- формировать профориентационное «информационное поле» для подростков;
- учить конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- учить анализировать мотивы, интересы и поступки других людей;
- учить применять информацию о своих сильных и слабых сторонах по отношению к предпочитаемой области профессиональной деятельности;
- учить четко ставить цель и представлять возможные шаги по её реализации;
- овладеть навыками общения в различных ситуациях с последующим выбором оптимальной модели поведения.

Развивающие:

- способствовать развитию у школьников отношения к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;
- развивать уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности;
- развивать способность понимать свои собственные предпочтения в той или иной области профессиональной деятельности;
- развивать умения и навыки по планированию своего жизненного пути;
- создавать условия для личностного психологического роста;
- развивать умения анализировать данные самонаблюдения и рефлексии.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к окружающим людям;
- формировать потребность в личностном совершенствовании;
- воспитание нравственных чувств, привычек, норм;
- воспитание трудолюбия, желания и умения трудиться.

Срок реализации программы – 3 года. Она состоит из трех последовательных ступеней обучения.

Формы обучения – групповые, индивидуальные, коллективные, парные.

В процессе преподавания используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения: проблемные лекции, групповые дискуссии, практические и игровые упражнения, эвристические задания,

диагностические процедуры, самоанализ, видео-занятия, встречи со специалистами разных профессий.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1ученическому часу, 34 часа в год.

Работа в рамках данной программы ведется по следующим направлениям:



Ожидаемые результаты.

Рабочая программа «Мой выбор» рассматривает понятие «успешность» с двух сторон: если человек выберет правильную профессию, то он будет успешен и как личность и, если человек будет успешным как личность, то он сумеет адекватно выбрать профессию. Таким образом, в результате освоения программы обучающиеся научатся:

В 1ой ступени обучения:

- разовьют умения и навыки по планированию своего жизненного пути;
- освоят навыки, способствующие личностному психологическому росту;
- разовьют умения анализировать данные самонаблюдения и рефлексии;
- разовьют доброжелательное отношение к окружающим людям;
- сформируют потребность в личностном совершенствовании;
- сформируют и разовьют полезные привычки;
- овладеть навыками общения в различных ситуациях с последующим выбором оптимальной модели поведения;
- анализировать мотивы, интересы и поступки других людей;
- воспитание трудолюбия, желания и умения трудиться.

Во 2ой ступени обучения:

- научатся формировать профориентационное «информационное поле»;
- сформируют отношение к себе как к субъекту будущего профессионального образования и профессионального труда;
- разовьют уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности;

- смогут конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- отстаивать свои позиции конструктивными способами;
- овладеть мастерством конструктивной критики;
- четко ставить цель и представлять возможные шаги по её реализации;
- понимать свои собственные предпочтения в той или иной области профессиональной деятельности;
- применять информацию о своих сильных и слабых сторонах по отношению к предпочитаемой области профессиональной деятельности;
- находить альтернативные варианты и смежные профессии.

В 3ей ступени обучения:

- научатся соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Ступени обучения			Кол-во часов
		1ая	2ая	3я	
1.	Я и мой внутренний мир.	8			8
2.	Я среди людей	8			8
3.	Выбор профессии – первые шаги	9			9
4.	Интеллектуальные способности и успешность деятельности	9			9
5.	Познай самого себя		8		8
6.	Познай мир вокруг		8		8
7.	Я в мире профессий		9		9
8.	Технология профессионального успеха		9		9
9.	Моё видение будущей профессии, карьеры			8	8
10.	Мои интересы, склонности, возможности, потребности			9	9
11.	Мир профессий			9	9

12.	Рынок образовательных услуг			8	8
	Итого	34	34	34	102

Учебно-тематический план 1ая ступень обучения

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Я и мой внутренний мир.	8	4	4	письменное тестирование; ПЗ; домашнее задание творческого характера.
2.	Я среди людей	8	4	4	письменное тестирование; ПЗ.
3.	Выбор профессии – первые шаги	9	5	4	письменное тестирование; ПЗ; устный опрос.
4.	Интеллектуальные способности и успешность деятельности	9	5	4	контрольные вопросы. домашнее задание творческого характера
	Итого	34	18	16	

Учебно-тематический план 2ая ступень обучения

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Познай самого себя	8	4	4	письменное тестирование; ПЗ; домашнее задание творческого характера;
2.	Познай мир вокруг	8	4	4	письменное тестирование; ПЗ;
3.	Я в мире профессий	9	4	5	письменное тестирование; ПЗ; устный опрос;
4.	Технология профессионального успеха	9	4	5	контрольные вопросы. домашнее задание творческого характера;

	Итог	34	16	18	
--	------	----	----	----	--

Учебно-тематический план 3я ступень обучения

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	В том числе:		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1.	Моё видение будущей профессии, карьеры	8	3	5	письменное тестирование; ПЗ; домашнее задание творческого характера;
2.	Мои интересы, склонности, возможности, потребности	9	3	6	письменное тестирование; ПЗ;
3.	Мир профессий	9	4	5	письменное тестирование; ПЗ; устный опрос;
4.	Рынок образовательных услуг	8	4	4	контрольные вопросы. домашнее задание творческого характера;
	Итог	34	14	20	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание учебно-тематического плана, 1ая ступень обучения

Раздел 1. Я и мой внутренний мир. (8 ч.)

Теория: раскрыть понятия «страх», «вредные привычки», рассказать о природе их происхождения. Познакомить с понятием «трудная жизненная ситуация». С помощью эвристических бесед формировать мотивацию к самопознанию.

Практика: по средствам различных упражнений, эвристических игр помочь детям обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека. Осознать и проанализировать сильные стороны своей личности.

Раздел 2. Я среди людей. (8 ч.)

Теория: рассказать о таких понятиях как «коммуникативные способности», «позитивное мышление», «психологические блоки», «конфликт», «общение», «благодарность». Помочь углубить знания и понимание таких качеств, как толерантность, дружба, лидерство, сотрудничество; сформировать понятие настоящего друга.

Практика: определить уровень коммуникативных способностей, научить строить отношения с людьми, эффективно сотрудничать в команде, развивать наиболее эффективные средства общения и лидерские качества.

Раздел 3. Выбор профессии – первые шаги. (9 ч.)

Теория: раскрыть многообразие мира профессий. Дать понятия – “профессия” и “специальность” «профессиограмма и психограмма профессии» и рассказать о том, что они означают. Рассказать о классификации профессий, об ошибке при выборе профессии.

Практика: определить готовности школьников к выбору профессии, научить составлять профессиограммы.

Раздел 4. Интеллектуальные способности и успешность деятельности. (9 ч.)

Теория: ввести в понятия «интеллектуальные способности», «память», «мышление», «внимание», «самоанализ». Рассказать о влиянии здоровья на выбор профессии.

Практика: с помощью популярных методик развивать память, тренировать мышление, приобрести деловые навыки.

Содержание учебно-тематического плана, 2ая ступень обучения

Раздел 1. Познай самого себя. (8 ч.)

Теория: ввести в понятия «самосознание», «человек самосовершенствующийся». Дать сравнение понятий «характер» и «темперамент» и определение их взаимосвязи.

Практика: по средствам тестов, упражнений эвристических заданий определить в себе достоинство и недостатки. Соотнести свои потребности со способностями и возможностями. Определить свои жизненные ценности. Также определить обобщить личностные качества; формировать умения управлять своими эмоциями, воспитывать навыки стрессоустойчивости; определить и развить в себе черт успешной личности.

Раздел 2. Познай мир вокруг. (8 ч.)

Теория: изучить сущность природы возникновения ссор, дать понятия: «мотив поведения», «борьба мотивов», «волевое поведение». Расширить представление о значении эмоций в жизни, о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций.

Практика: осваивать приемы самодиагностики, самораскрытия, активности общения. Развивать позитивное самовосприятие и восприятие других, умения выражать благодарность невербальными средствами, развивать у воспитанников чувства ответственности за свои поступки.

Раздел 3. Я в мире профессий. (9 ч.)

Теория: знакомить обучающихся с некоторыми профессиями, дать сведения о мире профессий, расширить представлений о различных сферах профессиональной деятельности нашего округа, района, села, познакомить с классификацией профессий.

Практика: в рамках данного раздела планируется организация экскурсий на различные предприятия, встречи с представителями высших и специальных образовательных учреждений, а также составление профессиограммы.

Раздел 4. Технология профессионального успеха. (9 ч.)

Теория: дать общие начальные знания любой профессиональной сфере. Например, что такое деловое общение, как вести себя на собеседовании, какова роль здоровья в профессиональном успехе?

Практика: овладеть навыками делового общения, успешного публичного выступления, усвоить некоторые упражнения по тренировке памяти, внимания, мышления.

Содержание учебно-тематического плана, 3ий год обучения

Раздел 1. Моё видение будущей профессии, карьеры. (8 ч.)

Теория: расширить понятия «интеллектуальные способности», «память», «мышление», «внимание», «самоанализ». Рассказать о влиянии здоровья на выбор профессии и возможности развития деловых навыков.

Практика: по средствам тестов, упражнений, игр понять свои сильные и слабые стороны. Понять свои потребности и соотнести их со способностями и возможностями. Также формировать умения управлять своими эмоциями, воспитывать навыки стрессоустойчивости; определить и развить в себе черты успешной личности. Узнать все нюансы своей предполагаемой профессии, ее востребованность на рынке труда.

Раздел 2. Мои интересы, склонности, возможности, потребности. (9 ч.)

Теория: ознакомиться с такими понятиями как: предприимчивость, интеллектуальность, профессионализм, компетентность.

Практика: с помощью популярных методик развивать память, тренировать мышление, приобрести деловые навыки. Определение типа темперамента и умственного развития. Знакомство со своими жизненными целями, ценностями, самооценкой способностей.

Раздел 3. Мир профессий . (9 ч.)

Теория: знакомство с различными видами профессий (массовые, редкие, свободные, романтические.) Мир новых профессий. Дать общие начальные знания любой профессиональной сфере - что такое деловое общение, как вести себя на собеседовании, какова роль здоровья в профессиональном успехе?

Практика: овладеть навыками делового общения, успешного публичного выступления, усвоить некоторые упражнения по тренировке памяти, внимания, мышления.

Раздел 4. Рынок образовательных услуг . (8 ч.)

Теория: ознакомиться с состоянием рынка труда в Ставропольском крае, с высшими учебными заведениями КМВ и Ставропольского края. Ознакомиться с порядком приема документов в учебные заведения.

Практика: при помощи упражнений, игр, тестов определить готовности школьников к выбору профессии, научить оставлять профессиограммы.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации результатов в виде тестирования и игры-наблюдение, а также в виде промежуточной самодиагностики в ходе занятий.

План проведения аттестации

№ п/п	Формы контроля	Сроки контроля
1.	Начальная диагностика. Вводные тесты способностей	Сентябрь
2.	Промежуточная диагностика. Промежуточная игра-наблюдение	Декабрь
3.	Промежуточная диагностика. Промежуточная игра-наблюдение	Март
4.	Итоговая диагностика. Итоговые тесты достижений	Май
5.	Другие формы контроля: - участие в выставках; - мастер-классы; - участие в конкурсах, олимпиадах; - открытые мероприятия для родителей и учащихся образовательных учреждений	В течение учебного года

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе используется уровневая система оценки достижений учащимися планируемых результатов и освоения содержания программы.

№ п/п	Раздел программы	Формы контроля	Критерии оценки	Система оценки
1ая ступень обучения				
1.	Я и мой внутренний мир.	Вводные тесты способностей Промежуточная игра-наблюдение Итоговые тесты достижений	За расчет берется средний результат в процентном соотношении от общего количества заданий	0 - 49% Низкий 50- 79% Средний 80-100% Высокий
2.	Я среди людей			
3.	Выбор профессии – первые шаги.			
4.	Интеллектуальные способности и успешность деятельности			
2ая ступень обучения				
1.	Познай самого себя	Вводные тесты	За расчет берется средний результат в	0 - 49% Низкий 50-
2.	Познай мир вокруг			

3.	Я в мире профессий	способностей	процентном соотношении от общего количества заданий	79%
4.	Технология профессионального успеха	Промежуточная игра-наблюдение Итоговые тесты достижений		Средний 80-100% Высокий
3я ступень обучения				
1.	Моё видение будущей профессии, карьеры	Вводные тесты способностей Промежуточная игра-наблюдение	За расчет берется средний результат в процентном соотношении от общего количества заданий	0 - 49% Низкий 50-79% Средний 80-100% Высокий
2.	Мои интересы, склонности, возможности, потребности	Итоговые тесты достижений		
3.	Мир профессий			
4.	Рынок образовательных услуг			

VI. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Дидактический материал:

- ☐ индивидуальные карточки для тестирования;
- ☐ разноуровневые задания;
- ☐ тесты и дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;
- ☐ карточки-задания для выполнения упражнений;
- ☐ тематические и интерактивные кроссворды.

Наглядный материал:

- ☐ электронные презентации;
- ☐ инструкционные карты;
- ☐ видеофильмы;
- ☐ интерактивные уроки.

Раздаточный материал:

- ☐ тесты
- ☐ карточки с ситуациями;
- ☐ индивидуальные бланки анкет.

Используемые методики

1. Методика определения самооценки (Таблица качеств характера)
2. Методика определения типа темперамента (модификация личностного опросника Г. Айзенка)
3. Определение уровня умственного развития (Школьный тест умственного развития – ШТУР)
4. Определение профессиональных предпочтений (методика Дж. Голланда)
5. Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)
6. Методика определения организаторских и коммуникативных способностей.
7. Методика «Определение уровня тревожности»
8. Определение типа будущей профессии (методика Е. Климова)
9. Методика «Моё здоровье»
10. Определение мотивации (методика Е. Головахи)

УСЛОВИЯ РАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

(материально-техническое обеспечение)

1. Работа по данной программе обеспечивается УМК и оборудованием центра «Точка роста».
2. Экранно-звуковые пособия: аудио и видеозаписи.
3. Оборудование кабинета:
 - стол,
 - парты,
 - стулья,
 - доска,
 - шкафы,
 - трибуна для публичных выступлений.
4. Технические средства обучения:
 - ноутбук,
 - телевизор,
 - сканер,
 - ксерокс,
 - принтер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учащихся

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – 7-е изд. – Спб.: Питер, 2007.- 688 с.: ил.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков: Сборник научно-методических материалов/Сост. Н.А.Бондаренко, И.Н. Рязанова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: АСОУ, 2007.
3. Жариков Е.С. Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1991. - 223 с.
4. Зюзько М. В. Пять шагов к себе. М.: Просвещение, 1992. - 246 с.
5. Свини Л.Б., Медоуз Д. Сборник игр для развития системного мышления. - М., 2007. – 285с.

Для учителя

1. Анастаси А. Психологическое тестирование: в 2 т. М., 2002
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений — М.: Прамбер, 1992.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д, 1996
4. Куляпин А.С. Выбор профессионального маршрута. Программа для учащихся общеобразовательных школ / Под ред. Н.Н.Захарова. Пермь, 2004
5. Куляпин А.С. Выбор профессионального маршрута. Рабочая тетрадь для профессионального самоопределения учащихся / Под ред. Н.Н.Захарова. Пермь, 2004
6. Микляева А.В. Я - подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс). – СПб., 2003
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М., 2005
8. Ребус Б.М. Психологические основы делового общения: Учебное пособие. – М.: 2002
9. Савченко М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство – М., 2005
10. Садилова О.Л., Шевченко Ю.А. Психология делового общения. Пермь, 2004
11. Технология. Профессиональный успех. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. С.Н. Чистяковой. - М.: Просвещение, 2008. - 176 с.: ил.
12. Чистякова С.Н. Слагаемые выбора профиля обучения и траектории дальнейшего образования: Элективный ориентационный курс (9 класс): Учебное пособие /С.Н. Чистякова, Н.Ф.Родичев, Е.О.Черкашин. – 2-е изд., стер. – М.: Образовательно-издательский центр «Академия»; 2005

Ресурсы сети Интернет

1. <http://www.proforientator.ru/> <http://www.ucheba.ru/prof> - институт гуманитарного образования и информационных технологий (профориентация);
2. www.edu.ru - Российское образование. Федеральный портал;
 3. <http://www.proforientator.ru/tests/po-demo/po-demo.php> - тесты на профориентацию;
 4. <http://www.zhenskie-sekrety.ru/pages/testy/vybor-professii-t.htm> - сайт «Лучшие тесты»;
 5. <http://www.profguide.ru/> - центр профориентации «Профгид»;
 6. http://moeobrazovanie.ru/testy_na_vybor_professii/ - Мое образование: тесты на выбор профессии;
7. <http://psyfactor.org/> – «ПСИ-ФАКТОР», Центр практической психологии
8. <http://psychology.net.ru/> — Сайт «Мир психологии»
9. <http://www.psychologos.ru/> – «Психологос», энциклопедия практической психологии
10. <http://progressman.ru/> – Развитие личности и самопознание
11. <http://www.zercalo.ru/index.shtml> – Каталог ссылок по психологии
12. <http://www.psyllive.ru/> – «Психология жизни»
13. <http://psylib.kiev.ua/> – Психологическая библиотека
14. <http://www.psychologov.net/> – Интересная психология
15. <http://www.psychoanalyse.ru/> – Всё о психоанализе
16. <http://psi-net.ru/> – Информационная Сеть Российской Психологии
17. <http://psylist.net/> – «Пси-шпаргалка», психологический образовательный сайт
18. <http://www.geshtaltpsy.ru/> – Гештальт-психология
19. <http://www.psyworld.ru/> – «Мир психологии», психология для всех и каждого
20. <http://www.psynavigator.ru/> – Портал по психологии
21. <http://psymeds.ru/> – Психология online