

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

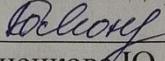
**Министерство образования и науки Смоленской области**

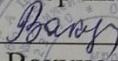
**Управление образования и молодежной политика Администрации**

**города Смоленска**

**МБОУ «СШ № 21 им. Н. И. Рыленкова»**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете школы  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
  
Леоненкова Ю.С.  
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
  
Вакунова С.В.  
Приказ № 299  
от 30 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Твой выбор»

**Возраст обучающихся: 14-15 лет**

**Срок реализации-1 год**

Автор-составитель:  
Леоненкова Юлия Сергеевна,  
социальный педагог

Смоленск

2024

## **1. Пояснительная записка**

Период выбора профессии хронологически совпадает с подростковым и юношеским возрастом. Характерные для этого периода жизни становление нового уровня развития самосознания, выработка собственного мировоззрения, определение позиции в жизни активизируют процессы личностного самоопределения, проектирования себя в профессии. Наряду с этим, для данного возраста свойственно практически полное отсутствие опыта профессиональной деятельности в какой бы то ни было области. Поэтому подросток должен делать выбор только на основании изучения своей личности, осознания своих интересов и получения исчерпывающей информации об особенностях и требованиях той или иной профессии.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший,

- что он есть (интеллект, личностные и физические свойства),
- что он хочет (цели, жизненные планы, склонности),
- что он может (возможности и способности),
- что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Учитывая возрастные особенности старших подростков, их потребность в личностном и профессиональном самоопределении, в самореализации, разработан курс «Твой выбор».

## **2. Содержание курса «Твой выбор».**

В курсе заложен принцип преемственности: знания, полученные учащимися на занятиях «Психологической азбукой» в начальной школе и в процессе изучения курса «Подросткам о подростках», являются основой для дальнейшего изучения психологии в пятом классе и выражаются в таких аспектах, как:

- дальнейшее освоение учащимися основных психологических понятий;
- формирование новых, более эффективных коммуникативных навыков;
- сохранение психологического здоровья учащихся;
- формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность;
- формирование личностного самоопределения.

Содержание программы составляют научно-психологические знания, а также умения их практического использования.

### 3. Тематическое планирование курса

Тема	Кол-во часов по программе	Содержание
1. Вводное занятие	1	Развитие познавательных интересов
2. Что я знаю о своих возможностях	8	Осознание своих качеств и повышение самооценки
3. Что я знаю о мире профессий	8	Знакомство с миром профессий
4. Способности и профессиональная пригодность	8	Осознание своих качеств для осознанного и ответственного выбора профессии
5. Планирование профессиональной карьеры	9	Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе.
6. Заключительный Личный профессиональный план	1	Составление личного профессионального плана

### 4. Общая характеристика курса «Твой выбор»

Программа по курсу «Твой выбор» для 9 классов составлена в соответствии со стандартами второго поколения, примерной программой Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки», пособия Бондарева В. П., Кропивянской С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы», пособия Пряжникова Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж».

Цель изучения курса - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Основные задачи курса:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.
- формирование практических психологических умений;
- формирование личностной рефлексии ребенка: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;

- развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте;
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Твой выбор»**

**Предметными** результатами занятий по данному курсу являются:

- устойчивый интерес к предмету «Психология»;
- знание объективных психологических законов;
- освоение важных для подросткового возраста психологических понятий;
- освоение методов и приемов познания себя.

Учащиеся научатся:

- понимать значение психологических законов в жизни человека;
- осознавать ценность и уникальность себя, окружающих;
- владеть рефлексией как средством самопознания.

**Метапредметными** результатами изучения курса являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- наличие позитивного образа Я: абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании самого себя;
- развитие умения сделать выбор и готовности нести за него ответственность на основе внутренней позиции взрослого человека.

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и оценивать их;
- разбираться в своих чувствах и желаниях;
- различным методам и приемам саморефлексии и адекватного выражения своего эмоционального состояния;
- принимать на себя ответственность за свои поступки.

**Личностными** результатами освоения курса «Будущая профессия: мой выбор» являются:

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- формирование мотива самопознания и саморазвития;
- осознание себя и своего места в жизни.

Учащиеся научатся:

- понимать уникальность и безусловную ценность собственного Я;
- использовать психологические средства для формирования собственной личности;
- использовать полученные навыки самопознания для решения актуальных и перспективных задач своей жизни.

## 6. Место курса «Твой выбор» в учебном плане

Количество часов по программе Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки» – 33 часа.

Количество часов по рабочей программе - 34 часа в год (1 час в неделю). Увеличение количества часов произошло за счет введения «Вводного занятия» и углубленного изучения тем «Современный рынок труда», «Пути получения профессии», «Навыки самопрезентации», что обусловлено требованиями современного мира труда.

## Раздел VI. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся (УУД): -личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные	Дата	Факт
<b>Тема I. Введение в мир психологии</b>					
1.	Вводное занятие	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профессия». Развитие познавательных интересов, структурирование знаний. Формирование мотивации на само-познание		
<b>Тема II. Что я знаю о своих возможностях</b>					
2.	Самооценка и уровень притязаний	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «самооценка», «уровень притязаний». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки		
3.	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «темперамент». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки		
4.	Чувства и эмоции. Тест эмоций.	1	Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки		

	Истоки негативных эмоций				
5.	Стресс и тревожность	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «стресс», «дистресс», «тревожность». Рефлексия эмоциональных состояний		
6.	Определение типа мышления	1	Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки		
7	Внимание и память	1	Осознание своих качеств и повышение самооценки, целеполагание, прогнозирование		
8.	Уровень внутренней свободы	1	Саморефлексия		
9.	Мой психологический портрет	1	Актуализация знаний. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки		
<b>Тема III. Что я знаю о мире профессий</b>					
10.	Классификация профессий. Признаки профессии	1	Актуализация знаний. Классификация объектов. Анализ объектов с целью выделения признаков		
11.	Определение типа будущей профессии	1	Саморефлексия		
12.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии	1	Актуализация знаний. Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.		
13.	Интересы и склонности в выборе профессии	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.		
14.	Определение профессионального типа личности	1	Актуализация знаний. Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.		

15.	Профессионально важные качества	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профессионально важные качества». Актуализация знаний. Развитие действий, направленных на кооперацию.		
16.	Профессия и здоровье	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «профотбор». Само-рефлексия.		
17.	Моя будущая профессия	1	Актуализация знаний. Саморефлексия.		
<b>Тема IV. Способности и профессиональная пригодность</b>					
18.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «способности». Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия.		
19.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки		
20.	Способности к профессиям социального типа	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки		
21.	Способности к офисным видам деятельности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки		
22.	Способности к предпринимательской деятельности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки		
23.	Артистические способности	1	Формирование мотивации на самопознание. Саморефлексия. Осознание своих качеств и повышение самооценки		
24.	Уровни профессиональной пригодности	1	Актуализация знаний. Знакомство с предметным содержанием понятия «профпригодность».		
25.	Мои способности	1	Актуализация знаний. Саморефлексия		

**Тема V. Планирование профессиональной карьеры**

26.	Мотивы и потребности	1	Знакомство с предметным содержанием понятий «мотивация», «потребности». Саморефлексия, осознание своих качеств и повышение самооценки		
27.	Ошибки в выборе профессии	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		
28.	Современный рынок труда. Прогноз потребности в профессиях	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «рынок труда». Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		
29.	Современный рынок труда. Работодатель и работник.	1	Знакомство с предметным содержанием понятия «рынок труда». Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		
30.	Пути получения профессии. Матрица профессионального выбора	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		
31.	Пути получения профессии. Профессиональные учебные заведения	1	Актуализация знаний. Целеполагание и построение жизненных планов во временной перспективе. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		
32.	Навыки самопрезентации	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		
33.	Стратегии выбора профессии	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		

34.	Заключительный Личный профессиональ ный план	1	Актуализация знаний. Формирование готовности к ответственности человека за свой профессиональный выбор		
-----	---	---	--	--	--

## **7. Учебно-методический комплекс и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### **Учебно-методический комплекс**

1. Резапкина Г.В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки». – М.: Генезис, 2015.
2. Бондарев В. П., Кропивянская С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы». М.: ВАКО, 2015.
3. Пряжников Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж». – М.: ВАКО, 2008

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Интернет-ресурсы: <http://psixolog.by>; <http://www.vashpsixolog.ru>, <http://metodkabi.net.ru>
2. Наглядный материал.
3. Тестовые задания по теме занятий.