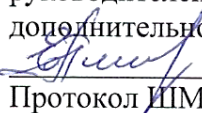


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ И.Б.ОЛЬБИНСКОГО»
141300, Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, д.30А
(факс/тел (956)540-40-01)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО классных
руководителей и педагогов
дополнительного образования
 Полякова Е.А.
Протокол ШМО от 05.06.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская
гимназия имени И.Б. Ольбинского»
 Филимонова О.Г.
Приказ от 18.06.2025г. №164



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
социально-педагогической направленности

Технологии выбора профессии

Для учащихся 14-16 лет
(Стартовый уровень)
Срок реализации 1 год

Составитель: Филимонова О.Г.
Педагог-психолог, кандидат
психологических наук

Сергиево-Посадский городской округ
2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Технология выбора профессии» (далее - Программа) социально-педагогической направленности.

Уровень Программы – стартовый.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими педагогический процесс в области дополнительного образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации
от 28.09.2020 № 28.

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
9. Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
10. Образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
11. Локальные акты МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

Актуальность программы

Программа кружка «Технология выбора профессии» направлена на реализацию потребности подростков и юношества в актуализации своих жизненных целей и интересов, на обеспечение персонального жизнестроительства обучающихся как в контексте их социально-профессионального и личностного самоопределения, так и в плане позитивной социализации.

«Стратегия развития молодежи Российской Федерации до 2025 года» рассматривает молодежь как активного субъекта преобразования общества, как драйвера развития и лидерства страны, так и объекта социализации. «Развитие самостоятельной личности молодого гражданина, формирование его позитивного мировоззрения и востребованных компетенций признается главным приоритетом. Молодежь недостаточно понимать в традиционном смысле, только в качестве будущего общества. Ее необходимо оценивать как органичную часть современного общества, несущую особую, незаменимую другими социальными группами, функцию ответственности за сохранение и развитие нашей страны, за преемственность ее истории и культуры, жизнь старших и воспроизводство последующих поколений, и в конечном итоге - за выживание народов как культурно-исторических общностей. Молодежь имеет свои особые функции в обществе, никакой другой социально-демографической группой не замещаемые и не реализуемые».

Новизна и отличительные особенности программы

Формирование самосознания подростков непосредственно связано с выбором сферы будущей профессиональной деятельности. В отличие от рецептурного подхода, преобладающего сегодня, стратегия сопровождения направлена на содействие субъекту в формировании субъективного ориентационного поля, создание условий для его самореализации. Сопровождение профессионального самоопределения может происходить на трех уровнях: помощь в выборе профессии, формирование личностных качеств, необходимые каждому специалисту (ответственность, творческий потенциал), построение жизненной стратегии, в основе которой будет стремление к саморазвитию, активная жизненная позиция.

Момент профессионального самоопределения достаточно четко обозначен социумом, молодые люди оказываются в ситуации вынужденного выбора, от которого нельзя уйти. В то же время выбор профессии является очень важной точкой в биографии человека, влияющей на все сферы жизни. Нельзя не отметить наличие взаимосвязи профессионального самоопределения и личностной зрелости. К характеристикам социально зрелой личности можно отнести устойчивость и широту жизненных ценностей; активность и ответственность личности; способность к рефлексии. Психологические исследования показывают, что большинство молодых людей оказывается не готово к выбору, а тем более, к ответственности за него, что существуют серьезные затруднения в профессиональном самоопределении, а социальная зрелость в раннем юношеском возрасте оказывается несформированной.

Для управления формированием умения выбирать саму ситуацию выбора можно представить как проблемную задачу ситуацию, в которой важен момент принятия гимназистами задачи. Только в этом случае ученик не ожидает готового решения от взрослых, а сам включается в поисковую деятельность и становится субъектом собственного выбора. Таким образом решается проблема делегирования ответственности за принятое решение. Дальнейшая задача педагогов и психологов – организация работы над задачей выбора.

В качестве альтернатив выбора профессии можно рассматривать сами профессии, но только в том виде, в котором они представлены в сознании учащихся и в их личном опыте, в качестве основных критериев, или ориентиров выбора – знания о своих качествах интересах и возможностях (самопознание), представления о будущем (стратегии будущего), оценку значимости и престижности профессии. Самыми распространенными причинами ошибок при выборе профессии являются, следовательно, *сужение пространства или искажение самих альтернатив выбора* (незнание или устаревшие представления о самих профессиях, отождествление профессии с учебным предметом и т.п.), *нечеткие критерии выбора* (неверная оценка своих качеств и состояния здоровья, неумение соотнести свои способности с требованиями профессии, предубеждения относительно престижности профессии и т.п.) или *нежелание выбирать* (выбор по совету или «за компанию», на основе симпатий или антипатий к конкретным людям).

Психологическое сопровождение заключается в организации цикла занятий, логика которых отвечает общей идее сопровождения выбора профессии, но психолог берет на себя не когнитивную часть процесса, а эмоциональную и поведенческую (самопознание; коррекция самооценки и тревожности; осознание ориентиров выбора; освоение стратегий выбора; построение жизненной перспективы).

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с опорой на общие педагогические принципы: актуальности, системности, последовательности, преемственности, индивидуальности, конкретности (возраста учащихся, их интеллектуальных возможностей), направленности (выделение главного, существенного в образовательной работе), доступности и результативности.

Возрастные особенности.

В программе принимают участие обучающиеся в возрасте от 14 до 16 лет. Именно на этот возраст приходятся сложные процессы формирования самосознания, нового типа отношения со взрослыми, расширения сферы

интересов, становление морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и взаимоотношения. Новая внутренняя позиция старшеклассника заключается в направленности на самостоятельность. Также для этого периода характерно переплетение и сосуществование черт детскости и взрослости. Чувство взрослости – особая форма самосознания, заключающаяся в осознании своих социальных, а не только индивидуальных качеств. Условиями формирования чувства взрослости является сфера, содержание и характер самостоятельности, а также характер отношений со взрослыми и сверстниками взрослеющего человека.

Развитие социальной зрелости в этом возрасте объективно необходимо для подготовки к будущей жизни и программа «Технология выбора профессии» является одним из аспектов выстраивания актуальной модели поведения ответственной и зрелой личности.

Цель занятий:

- Сопровождение процессов самопознания, осмысления жизненной перспективы, формирования навыков принятия решений, самоопределения.

Задачи:

Образовательные

- знакомство с миром профессий;
- знакомство с технологией выбора и принятия решений;

Воспитательные

- диагностика и формирование профессионально-важных качеств;

Развивающие

- формирование у подростков навыков самоанализа, рефлексии, самопознания;

Особенности организации образовательного процесса

Первый блок включает в себя задачи самопознания (представления о себе и своих способностях в контексте выбора профессии: методика «Художник или мыслитель», тесты Айзенка на тип темперамента с рекомендациями, методика Кеттелла на особенности характера с рекомендациями, ШТУР, изучение интересов

с помощью модифицированного опросника «Карта интересов», методики Е.Е. Климова, Голланда). Диагностика проводится в комплексе с игровыми упражнениями. Сопутствующей задачей является расширение представлений о мире профессий и активизация поиска информации о профессиях, что происходит благодаря широкому диапазону рекомендаций, содержащихся в интерпретации диагностических методик.

Второй блок ориентирован на построение жизненной перспективы, осмысление ценностей, ожиданий, притязаний, освоение стратегий выбора. Занятия проводятся в форме имитационных упражнений, игр, часто используются эвристическая беседа и мозговой штурм, иногда учащиеся выполняют задания на самостоятельный поиск, решение конкретных проблемных ситуаций, направленных на построение жизненной перспективы. Используются упражнения, разработанные Г.И. Резапкиной, деловая игра «Перспектива», предложенная М.Р.Битяновой.

Режим реализации программы

Срок реализации Программы	1 год	
Язык преподавания	русский	
Форма организации педагогического процесса	занятие	
Форма обучения	очная	
Возраст обучающихся	14-16 лет	
Количественный состав группы	До 30 чел.	
Состав группы	постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	1 ч/н	18

Формы организации образовательного процесса

Фронтальная, групповая, мелкогрупповая

Типы занятий

Комбинированный, тренировочный, теоретический

Формы организации занятия:

Форма проведения занятия – групповая, активная, тренинг, расположение стульев – по кругу.

Формирование контингента

контингент формируется из числа обучающихся 9 классов МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского» без предварительного отбора.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 час через неделю

Тема	Количество часов	Форма проведения	Форма контроля
Самопознание, расширение представлений о своих возможностях и их реализации в мире профессий, создание ситуации многоальтернативного выбора			
Введение. Цели и задачи курса Диагностика физиологических особенностей. Доминирование полушарий.	1	практическая	диагностика
Темперамент. Подходы к изучению темперамента. Диагностика темперамента.	1	практическая	диагностика
Представление о характере. Различные подходы к изучению характера. Диагностика характерологических особенностей: методика Кеттелла Анализ результатов методики Кеттелла	2	практическая	диагностика
Готовность к выбору профессии. Страничка по профориентации на сайте гимназии	1	практическая	диагностика
Направленность и интересы. Методика ШТУР. Анализ результатов методики ШТУР.	1	практическая	диагностика
Диагностика интересов. Карта интересов. Методика Е.А.Климова и Г.В.Резапкиной Анализ результатов диагностики интересов	2	практическая	диагностика
Самооценка и самосознание. Исследование волевых процессов	1	практическая	диагностика
Осмысление представлений о будущем			
Построение жизненной перспективы: игры и упражнения	2	практическая	Активность и результат участия, записи в тетрадях
Игра «Перспектива»	1	практическая	Активность и результат участия
Формирование умения выбирать			
Информация о процессе выбора, о технологиях и последствиях выбора, об ошибках в выборе профессии	1	практическая	Включённость
Упражнения на отработку умения выбирать: «Необитаемый остров», «Цена риска», «Мои цели и ценности»	2	практическая	Активность и результат участия
Диагностика ПВК	3	практическая	диагностика
Всего часов	18		

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Самопознание, расширение представлений о своих возможностях и их реализации в мире профессий

Диагностика темперамента; лекция с элементами эвристической беседы о темпераментах и их влиянии на поведение и жизнь человека; игры и задачи на темперамент; диагностика характерологических особенностей (тест Кеттелла), диагностика направленности (карта интересов, ШТУР); диагностика самооценки, диагностика профессиональных предпочтений (ПДО, тест Голланда) тест 20-ти вопросов; игры и упражнения на развитие рефлексивных способностей и самосознания.

Тема 2. Осмысление представлений о будущем

Осмысление ассоциаций, связанных с будущим; беседа о значимости осмысления представлений о будущем; анкета «Личный профессиональный план»; опросник определения готовности школьников к выбору профессии (ОПГ); обсуждение критериев готовности к профессиональной карьере; упражнение «Мои цели»; самооценка уровня самоопределения; игра-конкурс «Линия жизни».

Тема 3.

Формирование умения выбирать

Лекции с элементами эвристической беседы о выборе как процессе решения задачи; об ошибках выбора профессии; информация о связанном с выбором риске и необходимости отказа от других альтернатив. Самостоятельная работа с фиксацией выбора на текущий момент. Мозговой штурм: факторы, влияющие на выбор профессии и мешающие выбору; упражнение по группам «Выбираю, потому что»; игра «Броуновское движение» с объединениями по профессиям; упражнение «выбор» на тему «Необитаемый остров»; построение перспективы выбора; упражнение «Ценности»; решение задачи выбора профессии через измерение ориентиров графическим способом; игра «Цена риска»; игра «Перспектива».

Упражнение «Профессиональное воображение», формула профессии; беседа по теме: «Профессия и здоровье».

Тема 5.

Углублённое самопознание и построение перспектив на основе полученных знаний.

Определение качеств, необходимых для овладения той или иной профессией; выполнение психологических тестов по самостоятельному выбору. Обсуждение результатов и соотнесение их с ожиданиями. Самостоятельная работа.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные) освоения курса занятий кружка «Технологии выбора профессии» для 9 класса

Личностные результаты

- Навыки самопознания и самоанализа;
- Умение принимать решения и делать обоснованный выбор;
- Умение принимать ответственность за свой выбор;
- Активная жизненная позиция;
- Стремление к личностному росту, ориентация на смыслы профессиональной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- Умение ставить цели и определять стратегии их достижения
- Умение планировать и прогнозировать
- Умение определять приоритеты

Познавательные УУД:

- Умение выбирать и обобщать информацию
- Умение находить информацию, необходимую для самоопределения
- Умение аргументировать свою точку зрения

Коммуникативные УУД

- Умение слушать и понимать речь других, принимать другую позицию

- Умение выстраивать диалог
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предполагаемый результат:

- уверенность (субъективная оценка правильности выбора);
- адекватность (соответствие выбора особенностям и возможностям личности);
- действенность (активность и самостоятельность в достижении поставленных целей, готовность реализовать выбор).

Для гимназии в контексте задачи личностного развития важны и такие показатели, как наличие позитивных жизненных планов, профессиональных и личностных компетенций, умение взаимодействовать, умение принимать решения, волевые качества.

Критерии оценки эффективности

№	Качества. Показатели.	критерии	Степень выраженности	баллы	Методы диагностики
1.	Уровень самоанализа	Глубина знаний о себе	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: не знает своих особенностей • Средний уровень: эпизодичные, хаотичные представления о себе • Высокий уровень: хорошо знает особенности своего характера 	1 3 5	Наблюдение, анализ высказываний
2.	Отношение к собственному самоопределению	Заинтересованность в данных диагностики проф. направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: не интересуется результатами диагностики, относится к ним легкомысленно • Средний уровень: проявляет интерес к некоторым результатам диагностики • Высокий уровень: активно интересуется результатами диагностики профессиональной направленности 	1 3 5	Наблюдение
3.	Стремление к саморазвитию	Желание измениться	<ul style="list-style-type: none"> • Минимальный уровень: нет стремления изменяться • Средний уровень: стремление к саморазвитию проявляется эпизодически 	1 3 5	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> Высокий уровень: проявляет устойчивое стремление к саморазвитию 		
4.	Уровень самоопределения	Реальные показатели самоопределения	Уровень определяется по результатам теста «Готовность к выбору профессии»		Тест
5.	Развитие коммуникативных навыков	Умение конструктивно взаимодействовать	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень: конфликтен, не способен грамотно организовать сотрудничество Средний уровень: иногда испытывает проблемы во взаимодействии Высокий уровень: умеет сотрудничать, разрешать конфликты 	1 3 5	Наблюдение, методика КОС
6.	Отношение к исследованиям в области психологии	Наличие стремления к поставленной цели	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень: не проявляет интереса к исследованию Средний уровень: проявляет интерес к исследованию, но не может довести начатое до конца Высокий уровень: проявляет высокий интерес к исследованию, доводит начатое до конца. 	1 3 5	Подготовка СТР по психологии

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы):

В процессе занятий отслеживаются особенности поведения учащихся, их активность, результаты тестов и выполнения заданий (записи в тетрадях).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытые занятия, участие в конкурсном движении.

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия:

разминка

Информативная часть занятия

Практические задания

Используемые технологии: проблемное, рефлексивное обучение, преобладающий метод – активизирующие игры и упражнения, психологическая диагностика.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебная мебель

Магнитно-меловая или магнитно-маркерная доска

Интерактивная панель с подключением к сети Интернет

Раздаточный материал для организации игр

Материал для тестирования

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия может вести педагог-психолог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

ЛИТЕРАТУРА

Для учащихся

1. Материалы гимназического сайта на страничке психолога:

«Профконсультация» (<http://www.gimnaz.ru/ogymnazii/r-33.html>)

1. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: книга для учащихся. –М.: Просвещение, 1991. –223 с.

2. Казанский О.А. Игры в самих себя. –М.: Роспедагенство, 1995г. – 128 с.

3. Коломинский Я.Л. Человек: психология. Книга для учащихся. –М.:Просвещение, 1986, –225с.

4. Психология популярных профессий /Под ред. Л.А.Головей. –СПб.: «Речь», 2003. – 256с.

5. Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений / Под ред. С.Н. Чистяковой. –М.: Просвещение, 2010. – 158с.

6. Энциклопедия для детей. Выбор профессии /Глав.ред.Е.Ананьева,, –М., Аванта+, 2003. –С.411-413.

Для педагога-психолога

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. –М.: «Генезис», 2000. – 298с.

2. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». –М.: «Генезис», 1997. – 192с.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. –М.:Издательский центр»Академия», 2001. –256с.
4. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб-М.,: Питер, 2002. – 270с.
5. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. –М.: изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. –400с.
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. –М.: Генезис, 2000. –128с.
7. Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для 8-11 кл. общеобразоват. Учреждений / Под ред. С.Н. Чистяковой. –М.: Просвещение, 2010. – 158с.
8. Филимонова О.Г. Проблема выбора в контексте профессионального самоопределения старшеклассников // Образовательное пространство гимназии: опыт и размышления. Сборник материалов открытой областной научно-практической конференции 4-5 февраля 2004г. –Сергиев Посад, 2004, с.206-211.
9. Филимонова О.Г. Психолого-педагогическое сопровождение личностного самоопределения //Ежегодник Российского психологического общества, материалы III всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года. –С-ПБ.: Издательство СПбГУ, 2003. – т.8, с.51-54.
10. Филимонова О.Г. Сергиево-Посадская гимназия: цели и задачи воспитательной работы //Еженедельное приложение к газете «Первое сентября» «Управление школой», №7 (202), 16-22 февраля 2001г., с.3-4.
11. Филимонова О.Г. А в чём смысл? О важности рефлексии в предпрофильной подготовке. /Газета «Школьный психолог», №11, ноябрь 2015г. – М: Изд-во «Первое сентября», 2015. – с.36-37.
12. Филимонова О.Г. Смыслоориентированное сопровождение личностного самоопределения старшеклассников гимназии //Ольбинские чтения. Материалы IV

педагогических чтений, посвящённых памяти И.Б.Ольбинского. –Сергиев Посад, 2016. –с.130-133.

13. Филимонова О.Г. Ориентирование – школа жизни! // «Азимут», №3, 2016г., с.40-41

14. Филимонова О.Г. «Технологии выбора профессии»: программа для учащихся предпрофильных классов //научно-практический журнал «Академический вестник» №4 (22), 2016. – М.: ГБУ ВО МО АСОУ, с.54-68.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Технология выбора профессии

Уровень программы - стартовый

Год обучения – 1

Педагог дополнительного образования - педагог-психолог

месяц	неделя	Тема	Количество часов	Форма проведения	Форма контроля
<i>Самопознание, расширение представлений о своих возможностях и их реализации в мире профессий, создание ситуации многоальтернативного выбора</i>					
сентябрь	2	Введение. Цели и задачи курса Диагностика физиологических особенностей. Доминирование полушарий.	1	практическая	диагностика
	4	Темперамент. Подходы к изучению темперамента. Диагностика темперамента.	1	практическая	диагностика
октябрь	2,4	Представление о характере. Различные подходы к изучению характера. Диагностика характерологических особенностей: методика Кеттелла Анализ результатов методики Кеттелла	2	практическая	диагностика
ноябрь	2	Готовность к выбору профессии. Страничка по профориентации на сайте гимназии	1	практическая	диагностика
	4	Направленность и интересы. Методика ШТУР. Анализ результатов методики ШТУР.	1	практическая	диагностика
декабрь	2,4	Диагностика интересов. Карта интересов. Методика Е.А.Климова и Г.В.Резапкиной Анализ результатов диагностики интересов	2	практическая	диагностика
январь	4	Самооценка и самосознание. Исследование волевых процессов	1	практическая	диагностика

<i>Осмысление представлений о будущем</i>					
февраль	2,4	Построение жизненной перспективы: игры и упражнения	2	практическая	Активность и результат участия, записи в тетрадях
март	2	Игра «Перспектива»	1	практическая	Активность и результат участия
<i>Формирование умения выбирать</i>					
март	4	Информация о процессе выбора, о технологиях и последствиях выбора, об ошибках в выборе профессии	1	практическая	Включённость
апрель	2,4	Упражнения на отработку умения выбирать: «Необитаемый остров», «Цена риска», «Мои цели и ценности»	2	практическая	Активность и результат участия
май	1,2,3	Диагностика ПВК	3	практическая	диагностика
		Всего часов	18		

