

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2025 № 18

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МБОУ «СОШ №1»
от 29.08.2025 № 221/1-Р Халина Н.В.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Мой выбор»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2025 г.

Автор-составитель:
Старикова Элина Юрьевна,
педагог-психолог
первой квалификационной категории

Чебаркуль, 2025 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	13
2.3. Формы контроля и аттестации	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Воспитательный компонент	16
2.7. Список литературы	16
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 2. Оценочные материалы	
Приложение 3. Критерии оценки образовательных результатов	
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. 29.01.2024);

Локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программам **социально-гуманитарной** направленности.

Уровень освоения содержания образования - стартовый.

Актуальность программы данного курса определяется тем, что каждый обучающийся сталкивается с необходимостью совершить профессиональный выбор; а с учётом тенденций быстро изменяющегося современного мира и рынка труда ему, возможно, придётся совершать этот выбор в дальнейшем неоднократно. Таким образом, помощь обучающемуся в освоении инструментов профессионального самоопределения становится одним из ключевых направлений, позволяющих ему в дальнейшем ориентироваться в мире образования и на рынке труда.

Отличительные особенности программы

Особенностью организации учебно-воспитательного процесса по данной программе является её практическая направленность. Практическая деятельность на занятиях является мотивирующим фактором в обучении для современных подростков. На занятиях по программе «Мой выбор» школьники в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами создается поле выбора будущей профессии и формируется психологическая готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале. Занятия предусматривают работу с бланками, текстами опросников и заданиями, которые дети должны выполнять на уроках и дома. Занятия способствуют коррекции самооценки, формированию приоритетов и ценностей.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 15-17 лет.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности 15-17 лет

В этот период происходит колоссальное изменение самосознания школьников – возрастает роль личностных ценностей. Частные самооценки собственных качеств переходят в целостное отношение к себе, понимание себя частью мира. У старшеклассников возникает формирование половой взрослой принадлежности. Они стараются обратить внимание на собственную непохожесть и уникальность.

Доминантами развития в этом возрасте являются значимость социального взаимодействия со сверстниками и значимым другим; личностная рефлексия, поиск смысла жизни; становление внутренней позиции. Основным значимым аспектом деятельности является положение «Я понимаю, зачем я действую».

К значимым особенностям возраста относят также осознанность деятельности (в том числе учебной); выраженную индивидуализацию способностей, сферы интересов, способов деятельности; выстраивание мировоззрения через принятие определенных ценностных систем.

Именно в этот период времени старшеклассники начинают задумываться о своей карьере, ставят цели и стараются их осуществить. Данный период характеризуется мечтами о будущем и с ним взаимосвязаны все переживания школьника. Степень тревожности старшеклассников намного ниже, чем у младших подростков. Отношения в учебном коллективе становятся ровными и стабильными. Доверительность превращается в качество общения со взрослыми, а чувство дружбы становится избирательнее. В учебном коллективе можно заметить примеры длительной дружбы обучающихся друг с другом, которая переходит в доверительность. В отношениях между обучающимися преобладает принцип схождения и равенства.

Ведущая деятельность старшеклассников – учебно-профессиональная.

Личностное новообразование в сфере чувств – это чувство одиночества, первое глубокое чувство, познание своего внутреннего мира.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы **численностью 12-15 человек.**

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная

Методы обучения: словесные, наглядные, практические

Тип занятий: теоретическое, практическое, комбинированное.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия; занятие-игра; практикум; беседа.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование внутренней готовности учащихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи программы:

Предметные:

1. Расширить и углубить знания о себе, своих возможностях и способностях, о мире профессий;

2. Научить использовать полученные знания для формирования самоопределения;

Личностные:

1. Воспитать осознанное ценностное отношение к труду, творчеству;

2. Воспитать культуру общения, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

Метапредметные:

1 Развить творческое и логическое мышление, коммуникативные навыки, самоанализ;

2. Развить способность оценивать результаты своей работы, делать выводы.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
	Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях	18	10	8	Входной контроль/Творческая работа
1	Самооценка и уровень притязаний. Определение полушарного доминирования.	2	1	1	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	3	2	1	
3	Что такое стресс. Тест на определение стрессоустойчивости личности	2	1	1	
4	Влияние типа мышления на выбор профессии.	3	2	1	

	Определение типа мышления.				
5	Уровень внутренней свободы. Определение уровня внутренней свободы.	2	1	1	
6	Характерологические особенности. Опросник Кеттелла	2	1	1	
7	Обсуждение результатов тестирования	2	1	1	
8	Обобщающий урок по разделу	2	1	1	Текущий контроль/Творческая работа
	Раздел 2. Что я знаю о профессиях	19	9	10	
9	Классификации профессий. Признаки профессий	2	1	1	
1	Формула профессии. Тест Климова	2	1	1	
1	Профессия, специальность, должность	2	1	1	
1	Интересы и склонности в будущей профессии. Опросник профессиональных склонностей	2	1	1	

1	Определение профессионального типа личности	1	-	1	
1	Профессия – это образ жизни. Осмысление жизненных целей. Тест Холланда	4	3	1	
1	Профессия и здоровье. Профессионально важные качества	2	1	1	
1	Выявление готовности школьников к выбору профессии (ОПГ)	1	-	1	
1	Тест «Мое здоровье». Десять шагов уверенности в себе	1	-	1	
1	Обобщающий урок по разделу	2	1	1	Текущий контроль/Творческая работа
	Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность	20	9	11	
1	Способности общие и специальные	2	1	1	
2	Способности к практическим видам деятельности	2	1	1	
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности. Методика ШТУР	2	1	1	

2	Способности к профессиям социального типа. Игра «Конфликты в профессиях социального типа»	2	1	1	
2	Способности к офисным видам деятельности	2	1	1	
2	Способность к предпринимательской деятельности	2	1	1	
2	Эстетические способности	2	1	1	
2	Тест на определение творческих способностей	1		1	
2	Классификация Э.Фромма	2	1	1	
2	Атлас профессий. Обзор профорientационных сайтов	2	1	1	
2	Обобщающий урок по разделу	1	-	1	Текущий контроль/Творческая работа
	Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры	14	6	8	

3	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии	1	1	-	
3	Практическое занятие «Пирамида Маслоу»	1	-	1	
3	Современный рынок труда. Пути получения профессии	1	1	-	
3	Средне специальное образование. Высшее образование	1	1	-	
3	Опросник «Цель-средство-результат» А.А.Карманов	1	-	1	
3	Профориентационная игра «Эпитафия»	1	-	1	
3	Методика «Якоря карьеры» Э.Шейн	1	-	1	
3	Активизирующий опросник «Будь готов!»	1	-	1	
3	Смысл будущей профессиональной деятельности. Метастратегии.	2	1	1	
3	Навыки самопрезентации	2	1	1	
4	Обобщающий урок по разделу	2	1	1	Текущий контроль/Творческая работа

	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточная аттестация/Творческая работа
	Итого часов	72	34	38	

Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях (18 ч.)

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, сетевой фильтр, экран, документ-камера, лазерная указка-презентатор, интерактивная панель 75".

Теория: Самооценка. Уровень притязаний. Полушарное доминирование, его влияние на выбор профессии. Темперамент. Влияние темперамента на выбор профессии. Что такое стресс. Влияние типа мышления на выбор профессии. Уровень внутренней свободы человека. Характерологические особенности. Обсуждение результатов тестирования.

Практика: Определение полушарного доминирования: тест «Художник или мыслитель?». Определение темперамента: опросник Айзенка подростковый. Тест на определение стрессоустойчивости личности. Определение типа мышления: методика «Тип мышления». Определение уровня внутренней свободы: тест «Уровень внутренней свободы». Опросник Кеттелла. Обобщающий урок по разделу: творческая работа «Мои возможности».

Раздел 2. Что я знаю о профессиях (19 ч.)

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, сетевой фильтр, экран, документ-камера, лазерная указка-презентатор, интерактивная панель 75".

Теория: Классификации профессий. Признаки профессий. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Интересы и склонности в будущей профессии. Профессия как образ жизни. Осмысление жизненных целей. Профессия и здоровье. Профессионально важные качества. Десять шагов уверенности в себе.

Практика: Определение профессиональной направленности: тест Климova. Выявление профессиональных склонностей: «Опросник профессиональных склонностей». Определение профессионального типа личности: опросник «Тип

личности». Тест Холланда. Выявление готовности школьников к выбору профессии: Опросник профессиональной готовности. Тест «Мое здоровье». Упражнения по темам. Обобщающий урок по разделу – творческая работа «Мои профессиональные склонности».

Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность (20 ч.)

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, сетевой фильтр, экран, документ-камера, лазерная указка-презентатор, интерактивная панель 75"

Теория: Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способность к предпринимательской деятельности. Эстетические способности. Классификация Э.Фромма. Атлас профессий. Обзор профориентационных сайтов.

Практика: Методика ШТУР. Игра «Конфликты в профессиях социального типа». Тест на определение творческих способностей. Работа с Атласом профессий. Работа с профориентационными сайтами. Упражнения по темам. Обобщающий урок по разделу: творческая работа.

Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры (14 ч.)

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, сетевой фильтр, экран, документ-камера, лазерная указка-презентатор, интерактивная панель 75".

Теория: Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Пути получения профессии. Средне специальное образование. Высшее образование. Смысл будущей профессиональной деятельности. Метастратегии. Навыки самопрезентации.

Практика: Практическое занятие «Пирамида Маслоу». Опросник «Цель-средство-результат» А.А.Карманов. Профориентационная игра «Эпитафия». Методика «Якоря карьеры» Э.Шейн. Активизирующий опросник «Будь готов!». Упражнения по темам. Обобщающий урок по разделу: творческая работа.

Итоговое занятие (1 ч.): Творческая работа «Мой выбор».

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

1. Сумеют сформулировать знания о себе, своем внутреннем мире, склонностях, возможностях, о мире профессий;
2. Будут уметь использовать полученные знания для формирования жизненного и профессионального самоопределения;

Личностные:

1. Научатся проявлять ответственность, осознанное отношение к труду, творчеству;
2. Смогут взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, вести диалог и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные:

1. Будут творчески и логически мыслить, использовать коммуникативные навыки в общении со сверстниками, осуществлять самоанализ;
2. Будут уметь оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия результатов, делать выводы. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся – 2.09.2025

Окончание – 26.05.2026.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Количество часов в год – 72 часа.

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю по одному академическому часу.

Промежуточная аттестация: 20-25 мая.

Выходные дни: 04.11.2025, 01-08.01.2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 01.05.2026, 09.05.2026.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный период и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования (приложение 1).

2.2. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
-------	-------------------------------------	------------

1.	Компьютер	1
2.	Мультимедийный проектор	1
3.	Сетевой фильтр	1
4.	Экран	1
5.	Документ-камера	1
6.	Лазерная указка-презентатор	1

2.3.Формы контроля и аттестации

Время	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня знаний и умений обучающихся с целью распределения в подходящую по уровню группу.	Творческая работа
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце тематического раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение.	Творческая работа
Промежуточная аттестация		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения.	Творческая работа

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточного контроля являются приложением к дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе (*приложение 2*).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, защита творческих работ, педагогическое наблюдение, портфолио обучающегося.

Критерии оценки образовательных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках текущего контроля и промежуточного контроля (*приложение 3*).

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

При изложении теоретического материала, используется:

объяснительно-иллюстративный метод (для формирования знаний и образа действий); рассказ, объяснение или беседа - сочетается с демонстрацией учебно-наглядных пособий, готовых изделий, применяются ИКТ.

репродуктивный (для формирования умений и навыков и способов деятельности);

проблемного изложения, эвристический, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

стимулирования (выставки, поощрения);

частично-поисковый.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология исследовательской деятельности;
- технология проектной деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Учитывая особенности возрастного, физического и психологического развития обучающихся, эффективным является проведение занятия, включающего в себя три части: вводную основную и заключительную.

Вводная часть занятия (5-10 % от общего времени занятия) направлена на создание эмоционального настроения на работу во время учебного занятия.

Основная часть занятия (70-85 % от общего времени занятия) варьируется в зависимости от тематики, цели, настроения, степени готовности обучающихся и пр.

Заключительная часть занятия направлена на подведение итогов, анализа деятельности обучающихся на занятии и на мотивацию к дальнейшему обучению.

Каждая часть занятия предполагает реализацию конкретных задач, связанных между собой и направленных на выполнение программы в целом.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный потенциал программы: Воспитательный компонент в рамках занятий дополнительного образования, независимо от социально-экономических условий, пользуется повышенным спросом в связи с тем, что создает условия для активной самореализации личности детей и подростков, и свободы выбора современных творческих направлений, она дает подрастающему поколению социально значимую для творческой жизни позитивную цель и средств для ее достижения.

Цель воспитательного компонента программы: воспитание личности и создание условий для формирования активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения, развития творческих способностей и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

План воспитательной работы приводится в *приложении 4*.

2.7. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Агеева, И.Д. Парад профессий: веселые познавательные игры для учащихся 5-10 классов [Текст] / И.Д. Агеева // Последний звонок.- 2007.- № 7.-С. 3-8.
2. Бякова, Н.В. Групповая профориентационная игра «Путь в профессию» [Текст] / Н.В. Бякова // Воспитание школьников.-2011.-№ 1.-С. 49-56
3. Громова, Н. Человеку труда посвящается...: знакомство с профессиями [Текст] / Н. Громова, Г. Кузьмина // Библиотека.- 2017.- № 1.- С. 50-53.
4. Захаров, Н. Н. Профессиональная ориентация школьников [Текст] : учеб. пособие / Н. Н. Захаров, С. Н. Чистякова. — Москва : АСТ ; Ростов-на- Дону : Феникс, 1999. — 408 с

5. Иванова, М.И. Твой профессиональный выбор [Текст] / М.И. Иванова // Досуг в школе.- 2009.- №9.- С. 30-31.
6. Климов, Е. А. Как выбирать профессию [Текст] / Е.А. Климов. – М., 1990. – 167 с.
7. Концепция организационно-педагогического со-провождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования / В.И. Блинов, И.С. Сергеев [и др.] – М. : Федеральный институт развития образования. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 38 с.
8. Пряжников, Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники [Текст] / Н. С. Пряжников. — Москва : ВАКО, 2006. — 288 с.
9. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях [Текст]: тесты, методики, критерии оценки / ред.-сост. Л.Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 411 с.
10. Резапкина, Г. В. Секреты выбора профессии или путеводитель выпускника [Текст] / Г.В. Резапкина. – М., 2005. – 112 с

Список литературы для обучающихся

1. Атлас новых профессий 3.0 / [Дмитрий Судаков, Евгений Виноградов, Дарья Варламова и др.] ; под редакцией Дарьи Варламовой и Дмитрия Судакова. - Москва: Альпина паблишер, 2020. - 455 с.
2. Моя будущая профессия. Тесты про профессиональной ориентации школьников. / серия книг для 8, 9 и 10-11 кл. К.Кузнецов, И. Григорьева, О. Кувшинова, А. Серебряков – М.:«Просвещение», 2021.
3. Волкова, В. Как найти дело по душе. Практическое руководство по профориентации. / В. Волкова. - М.:изд. «ЛитРес: Самиздат», 2019. – 256с.
4. Дмитриева, К., Рябинина Т. Выбор профессии. / К. Дмитриева, Т. Рябинина. - М.:ОлмаМедиаГрупп/Просвещение, 2016. 304с.
5. Викулина, Н. Призвание. Как найти себя во взрослой жизни / Н. Викулина. - М.:«Альпина Паблишер», 2015. – 140с.
6. Сонмез, ДЖ. Путь программиста. Человек эпохи IT / Дж. Сонмез. Пер. Н. Гринчик - СПб.:«Питер», 2016. – 408с.

Список интернет-ресурсов

1. <http://atlas100.ru> Атлас новых профессий
2. http://rodn-i-k.narod.ru/asb_prof.htm. Азбука профессий и специальностей
3. <http://vesmirnaladoni2011.ru/>. Блог Надежды о вузах и профессиях
4. <http://prof-buro.ru/rus/> ООО «Бюро профориентации»
5. <http://proftime.edu.ru/> «Время выбирать профессию»
6. <http://edu.glavsprav.ru/spb/> ГлавСправ. Образование

7. <https://засобой.рф/>. Засобой
8. <http://www.futurejob.ru/> Интерактивный выбор профессии
9. <https://paramult.ru/> Калейдоскоп профессий
10. <https://moeobrazovanie.ru/> МоёОбразование.ru