МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 49
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ ДО ЦПС
_____ Давыдов Д.Г.
Приказ от «28» августа 2026 г.
№ 01-04-296

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МОЯ ТРАЕКТОРИЯ. ПСИХОЛОГИЯ, ХАРАКТЕР, ПРОФЕССИЯ»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Авторы:
Методисты
Котова А. П.
Дозорова К. Л.

Красноярск 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Моя траектория. психология, характер, профессия» **социально-гуманитарной направленности** способствует педагогической, психологической и информационной подготовке обучающихся, принятию осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и создаёт условия для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа направлена на: актуализацию профессионального самоопределения; повышение уровня психологической компетенции за счёт вооружения школьников соответствующими знаниями и умениями; адаптацию и социализацию; развитие способностей к личностному и профессиональному самоопределению, коммуникабельности и умению разрешать конфликты.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана программа:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.03.2026) «Об образовании в Российской Федерации»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20…» (в редакции Постановления от 30.08.2024 № 10, вступил в силу 01.03.2025);

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р, с изменениями на 15.05.2023);

— Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий…»;

— Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (новая редакция 2025 г.);

— Письмо Минпросвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ);

— Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (сетевые формы реализации);

— Методические рекомендации Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2025 г.);

— Устав, локальные акты МАОУ ДО ЦПС.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она разделена на 3 раздела: «Введение в психологию», «Познавательные психические процессы и свойства личности», «Профессиональное самоопределение».

Актуальность определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознания интереса к будущей профессии. Правильно сделанный выбор — начало пути к успеху, самореализации, психологическому и материальному благополучию. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности. В психологическом плане самоопределившаяся личность — субъект, осознавший, что он хочет (цели, планы, склонности), что он есть (интеллект, личностные и физические свойства), что он может (возможности и способности), что от него хочет общество и что он ждёт от общества.

Отличительные особенности. Усвоение программы поможет обучающимся осознать особенности личностного развития и расширить знания о себе посредством тренингов, игр, тестовых методик. Программа представлена как самостоятельный курс дополнительного образования, раскрывающий основы выбора профессии. Главным

является познание собственного «Я», своих способностей и возможностей, соотнесение мечты и реальности, систематизация образовательных учреждений соответственно поставленной цели, формирование внутренней мотивации выбора профессии.

Педагогическая целесообразность. Программа способствует восприятию собственной социальной роли, развитию интересов обучающихся, формирует умения в области исследовательской деятельности, коммуникативные навыки и навыки эффективного общения, что особенно значимо для социальной интеграции и адаптации к современному обществу.

Адресат программы. Программа адресована детям 12–15 лет. Основная задача — создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учётом индивидуальности каждого. **Наполняемость групп:** 7–10 человек. Система набора — добровольная, без учёта степени предварительной подготовки.

Срок реализации и объём учебных часов. Программа рассчитана на 72 часа и реализуется в течение одного учебного года.

Формы обучения. Очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционное обучение реализуется посредством платформы Moodle, Яндекс сервиса облачного хранения данных, платформы MAX: хранение и передача учебных материалов, фиксация хода образовательного процесса и результатов промежуточной аттестации. Теоретическая часть (лекционные и диагностические материалы) может осваиваться в Moodle, Яндекс сервисе, платформе MAX в синхронном или асинхронном режиме; практические занятия и тренинговые упражнения (включая формы контроля, предполагающие живое взаимодействие) проводятся очно либо с использованием видеоконференцсвязи. Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде.

Режим занятий. Общая недельная нагрузка — 2 часа. Занятия проводятся согласно расписанию. Продолжительность одного занятия — 1 академический час (45 мин) с перерывом 10 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование психологических знаний, способствующих личностному развитию и профессиональному самоопределению школьников.

Задачи:

Обучающие:

— сформировать знания в области психологии;

— сформировать представления о профессиях, профессиональной деятельности, требованиях к составлению личного профессионального плана и правилах выбора профессии;

— познакомить с психофизиологическими и психологическими ресурсами личности в связи с выбором профессии, значением темперамента, ведущих качеств личности, интеллектуальных способностей и творческого потенциала.

Развивающие:

— провести психологические методики, игры, тренинги, направленные на личностное развитие, познание своих возможностей и способностей;

— формировать готовность профессионального самоопределения и планирования профессиональной карьеры посредством профориентационных игр, методик, профессиональных проб и экскурсий;

— формировать умения конструктивного общения, анализа интересов, чувств, мотивов партнёров по общению;

— формировать умения учебно-исследовательской деятельности через анализ и проведение экспериментов и исследований в области психологии.

Воспитательные:

— формировать систему ценностей, включающую социально значимые ценностные установки и индивидуальные;

— воспитывать ответственное отношение к собственному профессиональному выбору и личностному развитию.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебно-тематический план

№	Наименование тем/разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1. Введение в психологию		**16**	7	**9**	
1.1	Вводное занятие. Знакомство с группой. Введение в психологию.	2	1	1	Экспресс-нормы; анализ опроса на знание правил ТБ, ПБ
1.2	Введение в психологию. История, предмет, задачи	2	1	1	Анализ бланк-анкеты первичного самоопределения
1.3	Методы и направления психологии	2	1	1	Анализ заполнения таблиц; наблюдение за отработкой методов
1.4	Отрасли психологии	2	1	1	Анализ результатов анкетирования/тестирования
1.5	Виды конфликтов	2	1	1	Игра «Кораблекрушение»; анализ методики «Уровень внутренней свободы»
1.6	Развитие навыков самопрезентации	4	2	2	Наблюдение; анализ упражнений «Взаимные презентации», «Карусель»

№	Наименование тем/разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Текущий контроль		2	–	2	Тестирование, заполнение таблиц
Раздел 2. Познавательные психические процессы и свойства личности		**28**	**13**	**15**	
2.1	Ощущения	2	1	1	Анализ упражнений «Отличи звуки, вкус и запах»
2.2	Восприятие	2	1	1	Анализ упражнений («Остановить руку», «Баланс» и др.)
2.3	Внимание	2	1	1	Анализ упражнений «Двойной счёт», «Муха»
2.4	Память	2	1	1	Анализ диагностики («Воспроизведение рядов цифр», «Корректурная проба»)
2.5	Мышление	2	1	1	Анализ методики «Определение ведущего типа мышления»
2.6	Воображение	2	1	1	Анализ развивающих упражнений
2.7	Эмоционально-волевая сфера: чувства	2	1	1	Анализ теста Басса–Дарки; тренинг «Планета чувств»
2.8	Эмоционально-волевая сфера: воля	2	1	1	Анализ методики Н.Е. Стамбуловой, теста «Самооценка силы воли»
2.9	Эмоции. Мимика и жесты	2	1	1	Анализ игры «Эмоциональная

№	Наименование тем/разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
					цепочка», «Дневник эмоций»
2.10	Темперамент	2	1	1	Анализ модифицированного теста Айзенка
2.11	Характер	2	1	1	Анализ психогеометрического теста, рефлексивной технологии «Солнце и туча»
2.12	Направленность личности	4	2	2	Анализ методики Головахи, анкеты «Что для вас в жизни главное?»
Текущий контроль		2	–	2	Самоанализ «Мой психологический портрет», психологический кроссворд
Раздел 3. Профессиональное самоопределение		**26**	**12**	**14**	
3.1	Влияние психических свойств личности на выбор профессии	4	2	2	Анализ упражнений «Эрудит», «Профессия-специальность»
3.2	Правила и способы выбора профессии	4	2	2	Анализ профориентационных игр «Остров профессий», «Атлас профессий»
3.3	Способы получения профессии	4	2	2	Анализ работы с «Матрицей профессионального выбора»

№	Наименование тем/разделов	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
3.4	Ошибки при выборе профессии	4	2	2	Деловая игра «Оптимисты и скептики»; анализ достоинств и недостатков профессий
3.5	Планирование профессиональной карьеры	4	2	2	Деловая игра «Интервью», упражнение «Резюме»
3.6	Составление профессиональных планов в соответствии с требованиями рынка труда	4	2	2	Упражнения «За» и «Против», «Ярмарка профессий»; анализ тенденций рынка труда
Текущий контроль		2	–	2	Тестирование
Промежуточная аттестация		2	–	2	Индивидуальная защита проекта «Моя будущая профессия»
Итого:		**72**	**32**	**40**	

3.2 Содержание программы

Раздел 1. Введение в психологию (16 часов)

1.1 Вводное занятие. Знакомство с группой. Введение в психологию (2 часа)

Теория (1 ч): вводный инструктаж по ОТ и ПБ, правила поведения в группе, знакомство с платформой Moodle. Психология как наука: история, предмет, задачи; различие житейской и научной психологии.

Практика (1 ч): тренинговое занятие для формирования социальных компетенций; регистрация в Moodle, знакомство со структурой курса; бланк-анкета по первичному самоопределению.

Методы проведения: беседа с наглядными материалами (плакаты по ТБ, схема эвакуации), инструктаж по работе в электронной среде, лекция-беседа с презентацией, тренинг знакомства, анкетирование.

Форма контроля: экспресс-нормы (педагог зачитывает правила поведения, обучающиеся голосуют жестами; при несогласии правило обсуждается и корректируется); анализ опроса на знание правил ТБ, ПБ; анализ бланк-анкеты первичного самоопределения.

1.2 Введение в психологию. История, предмет, задачи (2 часа)

Теория (1 ч): углубление представлений об особенностях психологии как науки; этапы становления психологии; различие житейской и научной психологии.

Практика (1 ч): бланк-анкета по первичному самоопределению; обсуждение результатов, соотнесение житейских и научных представлений о личности.

Методы проведения: лекция-беседа с презентацией, анкетирование, групповая дискуссия.

Форма контроля: анализ бланк-анкеты первичного самоопределения.

1.3 Методы и направления психологии (2 часа)

Теория (1 ч): основные и вспомогательные методы; способы получения полной и объективной оценки личности; недостатки и преимущества методов.

Практика (1 ч): отработка методов наблюдения, эксперимента и беседы; заполнение таблиц.

Методы проведения: мини-лекция, практикум в парах.

Форма контроля: анализ заполнения таблиц; педагогическое наблюдение за отработкой методов.

1.4 Отрасли психологии (2 часа)

Теория (1 ч): что изучают разные отрасли фундаментальной и прикладной психологии; зависимость отрасли от методов исследования.

Практика (1 ч): отработка методов возрастной психологии (анкетирование, тестирование).

Методы проведения: лекция с презентацией, практическая работа.

Форма контроля: анализ результатов анкетирования/тестирования.

1.5 Виды конфликтов (2 часа)

Теория (1 ч): классификация конфликтов; природа конфликтов; методы регулирования конфликтов.

Практика (1 ч): игра «Кораблекрушение»; методика «Уровень внутренней свободы»; упражнения «Ассоциации», «Шаг», «Поиск», «Плюсы и минусы», «Я в конфликте».

Методы проведения: проблемная лекция, деловая игра, диагностика.

Форма контроля: анализ результатов методики «Уровень внутренней свободы»; наблюдение за поведением в игре (конструктивность, аргументированность — по 3-балльной шкале).

1.6 Развитие навыков самопрезентации (4 часа)

Теория (2 ч): мини-лекция «О самопрезентации и её месте в жизни»; необходимость развития коммуникативных способностей и навыков социального поведения; структура самопрезентации.

Практика (2 ч): упражнения «Всё, кроме имени», «Взаимные презентации», «Рукопожатие», «Сказочная самопрезентация», «Карусель».

Методы проведения: мини-лекция, тренинговые упражнения в парах и общем круге.

Форма контроля: педагогическое наблюдение; анализ выполнения упражнений (убедительность, оригинальность — по 5-балльной шкале).

Текущий контроль по модулю (2 часа)

Практика (2 ч): тестирование, заполнение таблиц.

Форма контроля: анализ результатов тестирования.

Раздел 2. Познавательные психические процессы и свойства личности (28 часов)

2.1 Ощущения (2 часа)

Теория (1 ч): понятие и виды ощущения; кинестетическое восприятие; мышечное напряжение.

Практика (1 ч): упражнения для понимания своего тела и воздействия на него (спина, шея, поясница, ноги); упражнения «Отличи звуки, вкус и запах».

Методы проведения: лекция с демонстрацией, практикум.

Форма контроля: анализ выполненных упражнений.

2.2 Восприятие (2 часа)

Теория (1 ч): виды и особенности восприятия.

Практика (1 ч): упражнения «Качества, важнейшие для межличностного общения», «Остановить руку», «Удержать падающего», «Баланс», «Телохранитель», «Фото», «Информация», «Биография», «Повтор».

Методы проведения: лекция, станционная работа в микрогруппах.

Форма контроля: анализ выполненных упражнений.

2.3 Внимание (2 часа)

Теория (1 ч): свойства внимания (устойчивость, объём, переключаемость, распределение, концентрация); условия развития внимания; роль в профессиональной деятельности.

Практика (1 ч): упражнения «Двойной счёт», «Муха».

Методы проведения: лекция-беседа, практикум.

Форма контроля: анализ упражнений (точность, устойчивость — по 3-балльной шкале).

2.4 Память (2 часа)

Теория (1 ч): функции памяти; слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память; условия развития памяти; роль в профессиональной деятельности.

Практика (1 ч): методики «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректурная проба».

Методы проведения: лекция, индивидуальная диагностика с последующим обсуждением.

Форма контроля: анализ результатов диагностики.

2.5 Мышление (2 часа)

Теория (1 ч): мышление как средство познания; продуктивность, оригинальность, любознательность; ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации; типы мышления и успешность в профессиональной деятельности; креативность.

Практика (1 ч): анализ основных характеристик мышления; работа со «словарём профессий»; методика «Определение ведущего типа мышления»; обсуждение результатов диагностики.

Методы проведения: лекция-диалог с элементами мозгового штурма, диагностика, групповая дискуссия.

Форма контроля: анализ результатов методики «Определение ведущего типа мышления»; анализ выполненных упражнений.

2.6 Воображение (2 часа)

Теория (1 ч): природа воображения, его функции и способы развития.

Практика (1 ч): упражнения «Продолжи фразу», «Игра слов», «Что было бы…», «Способы применения предмета», «Перевоплощение», «Гимнастика ума» по методу Л.Н. Толстого, «Закончи рисунок», «Где чьё место».

Методы проведения: проблемная лекция, станционная работа в микрогруппах.

Форма контроля: анализ упражнений (оригинальность, детализация — по 5-балльной шкале).

2.7 Эмоционально-волевая сфера: чувства (2 часа)

Теория (1 ч): чувства и эмоции как выражение отношения к людям, событиям, явлениям; связь способности к саморегуляции и выбора профессии.

Практика (1 ч): самоанализ эмоциональных состояний; модифицированный тест эмоций Басса–Дарки; тренинг «Планета чувств».

Методы проведения: лекция, тренинг, диагностика.

Форма контроля: анализ результатов теста Басса–Дарки; рефлексивный опрос.

2.8 Эмоционально-волевая сфера: воля (2 часа)

Теория (1 ч): поведение и воля; волевые свойства и их развитие.

Практика (1 ч): методика Н.Е. Стамбуловой, тест «Самооценка силы воли», опросник оценки упорства.

Методы проведения: лекция, диагностика с интерпретацией результатов.

Форма контроля: анализ результатов диагностики.

2.9 Эмоции. Мимика и жесты (2 часа)

Теория (1 ч): виды и функции эмоций; управление эмоциями.

Практика (1 ч): игра «Эмоциональная цепочка», мозговой штурм «Составление банка эмоциональных состояний», техника «Дневник эмоций», «Пойми эмоцию», составление памятки хорошего настроения.

Методы проведения: тренинг с серией интеллектуальных игр, работа в парах и группах.

Форма контроля: анализ игры «Эмоциональная цепочка» и «Дневника эмоций»; наблюдение за распознаванием эмоций (по 3-балльной шкале).

2.10 Темперамент (2 часа)

Теория (1 ч): понятие об основных типах темперамента; темперамент и выбор профессии.

Практика (1 ч): работа со «словарём профессий»; модифицированный тест Айзенка.

Методы проведения: лекция, диагностика, работа со словарём профессий.

Форма контроля: анализ результатов модифицированного теста Айзенка; анализ заполнения рабочих листов.

2.11 Характер (2 часа)

Теория (1 ч): структура и черты характера.

Практика (1 ч): психогеометрический тест С. Деллингера; упражнение «Мои положительные и отрицательные черты характера»; рефлексивная технология «Солнце и туча» О.Л. Гончаровой.

Методы проведения: лекция, диагностика, рефлексивная практика.

Форма контроля: анализ результатов психогеометрического теста; анализ рефлексивных работ.

2.12 Направленность личности (4 часа)

Теория (2 ч): мировоззрение, установки и цели жизни и деятельности; уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека; мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности.

Практика (2 ч): работа с пирамидой человеческих потребностей Маслоу; методика Головахи «Определение мотивации»; анкета «Что для вас в жизни главное?»; обсуждение результатов в группе.

Методы проведения: лекция с презентацией, практикум, диагностика, групповая дискуссия.

Форма контроля: анализ методики Головахи и анкеты «Что для вас в жизни главное?».

Текущий контроль по модулю (2 часа)

Практика (2 ч): самоанализ по результатам пройденных тестов «Мой психологический портрет»; работа с психологическим кроссвордом.

Форма контроля: анализ самоанализа «Мой психологический портрет» и психологического кроссворда (полнота, глубина — уровни: низкий/средний /высокий).

Раздел 3. Профессиональное самоопределение (26 часов)

3.1 Влияние психических свойств личности на выбор профессии (4 часа)

Теория (2 ч): понятия «профессия», «специальность», «должность»; взаимосвязь этих понятий со свойствами личности.

Практика (2 ч): упражнение «Эрудит»; профориентационная игра «Кадровый вопрос»; упражнение «Профессия-специальность»; работа со словарём профессий; закрепляющее упражнение «Вопрос-ответ».

Методы проведения: беседа, профориентационные игры, работа со словарём профессий.

Форма контроля: анализ упражнений «Эрудит», «Профессия-специальность» (точность соотнесения понятий — по 3-балльной шкале).

3.2 Правила и способы выбора профессии (4 часа)

Теория (2 ч): понятие «профессия»; классификация профессий по Климову, Пряжникову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда, цели труда.

Практика (2 ч): профориентационные игры «Назови профессию», «Остров профессий»; использование набора игр «Атлас профессий».

Методы проведения: лекция с презентацией, профориентационные игры, работа в микрогруппах.

Форма контроля: анализ профориентационных игр «Остров профессий», «Атлас профессий».

3.3 Способы получения профессии (4 часа)

Теория (2 ч): среднее специальное образование; система высшего профессионального образования; очная и заочная формы обучения, дистанционная форма, экстернат; «горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

Практика (2 ч): анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»); работа со «словарём профессий».

Методы проведения: лекция-беседа, практическая работа с матрицей, консультации педагога.

Форма контроля: анализ работы с «Матрицей профессионального выбора».

3.4 Ошибки при выборе профессии (4 часа)

Теория (2 ч): основные ошибки в выборе профессии (выбор из соображений «престижа», «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц); причины ошибок.

Практика (2 ч): анализ возможных причин ошибок выбора профессии; анализ достоинств и недостатков профессий; работа со словарём профессий; деловая игра «Оптимисты и скептики».

Методы проведения: лекция-беседа, кейс-стади, деловая игра.

Форма контроля: анализ деловой игры «Оптимисты и скептики»; анализ достоинств и недостатков профессий (аргументированность — по 3-балльной шкале).

3.5 Планирование профессиональной карьеры (4 часа)

Теория (2 ч): резюме и правила его составления; навыки самопрезентации; деловой этикет и его составляющие; понятие «профессиональное взаимодействие»; профессиональная этика и культура деловых взаимоотношений; профессиональное становление. Базовые навыки планирования.

Практика (2 ч): деловая игра «Интервью»; упражнение «Резюме»; отработка навыков самопрезентации; разбор деловых ситуаций.

Методы проведения: лекция с презентацией, деловая игра, практикум по составлению резюме.

Форма контроля: анализ деловой игры «Интервью» и упражнения «Резюме» (структура, полнота, соответствие требованиям — по 5-балльной шкале).

3.6 Составление профессиональных планов в соответствии с требованиями рынка труда (4 часа)

Теория (2 ч): обобщение и анализ информации для планирования профессиональной карьеры; достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере; тенденции современного рынка труда.

Практика (2 ч): упражнение «За» и «Против»; анализ тенденций рынка труда; работа с сайтом «Карьера»; упражнения «Кто есть кто», «Ярмарка профессий»; обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения в выборе профессии.

Методы проведения: практикум, работа с интернет-источниками, групповая дискуссия, «Ярмарка профессий».

Форма контроля: анализ упражнений «За» и «Против», «Ярмарка профессий»; анализ результатов работы с тенденциями рынка труда.

Текущий контроль по модулю (2 часа)

Практика (2 ч): тестирование.

Форма контроля: анализ результатов тестирования.

Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 ч): индивидуальная защита проекта «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услугах), намечен и обоснован личный профессиональный план. Защита может проходить в форме устных выступлений (защита проекта).

Методы проведения: публичная презентация проекта перед группой и комиссией, ответы на вопросы.

Форма контроля: итоговый анализ проектов. Оценивается полнота отражения информации о себе и профессии, глубина самоанализа, аргументированность профессионального выбора, качество презентации (уровни: низкий / средний / высокий).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате обучения обучающиеся должны владеть теоретическими знаниями курса и уметь обоснованно применять полученные навыки.

Личностные результаты:

— сформирована установка на осознанный профессиональный выбор (понимание своих сильных сторон и интересов);

— развита внутренняя мотивация к саморазвитию и самообразованию;

— сформирована ценность сотрудничества, взаимоуважения и конструктивного взаимодействия;

— развита способность к саморефлексии и адекватной самооценке;

— сформировано ответственное отношение к своему профессиональному будущему и личностному росту.

Метапредметные результаты:

— умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— умение взаимодействовать в ходе групповой работы, формулировать свою точку зрения.

Предметные результаты:

Обучающийся знает:

— основные психологические понятия: психические процессы, самооценка, личность, уровень притязаний, успех, характер, темперамент, эмоции, стресс, интересы, склонности;

— определения: профессия, должность, специальность, типы профессий, их признаки, профессиональные качества;

— классификацию профессий по Климову, Пряжникову; способы получения профессии; основные ошибки при выборе профессии;

— правила составления резюме и делового этикета; требования к составлению личного профессионального плана.

Обучающийся умеет:

— определять свои психологические особенности и возможности: познавательные процессы, личностные особенности (темперамент, характер, самооценку и т. д.);

— применять навыки и приёмы развития своих особенностей и способностей;

— применять полученные знания на практике в учебной, повседневной деятельности и в процессе профессионального самоопределения;

— публично представлять и защищать результаты своей работы (защита проекта «Моя будущая профессия»).

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1 календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	сентябрь	май	36	2	72	май

5.2 Материально-техническое обеспечение

— учебный кабинет, оборудованный для занятий, с большой площадью для игр;

— классная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления постеров и таблиц;

— ученические столы двухместные с комплектом стульев (по количеству обучающихся);

— стол учительский с тумбой;

— шкафы для хранения учебных пособий, дидактических материалов;

— видео- и аудиоаппаратура; компьютеры с доступом в интернет, копировальная техника.

Перечень материалов, необходимых для занятий: бумага, ручки, карандаши, бланки диагностик, карточки, игровые поля.

Техническим средством служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер и медиапроектор), которое благодаря интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет использовать в работе набор дополнительных заданий к большинству тем.

Материально-техническое обеспечение при осуществлении дистанционного обучения. Для проведения занятий используется высокоскоростной интернет. Необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к интернету; на компьютере должен быть установлен минимальный набор

программного обеспечения. Указанным требованиям соответствуют практически все современные компьютеры.

5.3 Информационное обеспечение

— литература, необходимая для организации лекционных и семинарских занятий;

— образовательная программа и возможность варьирования содержания занятий, исходя из интересов детей и сложившихся обстоятельств.

Электронные ресурсы:

1. http://azps.ru/articles/
2. http://box.atlas100.ru/
3. https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/10/
4. https://infourok.ru/programma-psihologiya-vibora-professii
5. http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2
6. http://psyjournals.ru/articles/d8689.shtml
7. https://урок.рф/library/treningovoe_zanyatie_na_temu_individualnopsihologi_133212.html
8. https://урок.рф/library/trening_planeta_chuvstv_045108.html

Дистанционные образовательные ресурсы:

Модуль	**Размещаемые материалы и задания**	**Формат работы**
Раздел 1	Лекции, презентации, видеофрагменты, инструкции к упражнениям, бланк-анкета первичного самоопределения	Самостоятельное изучение, синхронные обсуждения, загрузка рефлексивных работ
Раздел 2	Лекции, опросники (Басса–Дарки, Айзенка, Стамбуловой, Головахи), бланки диагностик, шаблоны упражнений	Самостоятельное изучение, прохождение диагностик, загрузка письменных работ
Раздел 3	Шаблоны «Матрицы профессионального выбора», резюме, кейсы, инструкции к деловым играм	Самостоятельное заполнение, загрузка заданий, обратная связь педагога
Итоговый	Электронный бланк самоанализа «Мой психологический портрет», итоговое тестирование, рефлексивный опрос	Заполнение и загрузка, прохождение теста

5.4 Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования МАОУ ДО ЦПС.

5.5 Методическое обеспечение

Основные типы занятий:

— лекция-беседа — введение новых теоретических понятий с активным обсуждением;

— тренинг — отработка навыков в парах, микрогруппах и общем круге;

— деловая игра — моделирование реальных ситуаций с распределением ролей и последующим разбором;

— кейс-стади — разбор проблемных ситуаций из жизни подростков;

— практикум — выполнение упражнений с использованием раздаточных материалов и шаблонов;

— диагностическое занятие — тестирование и опросники с интерпретацией результатов.

Методические рекомендации по работе с группой 12–15 лет:

— учитывать стремление к самоутверждению, потребность в общении, интерес к своему внутреннему миру;

— использовать активные и интерактивные методы;

— создавать атмосферу доверия, поощрять высказывания, обсуждать анонимные ситуации;

— давать чёткие инструкции;

— проводить рефлексию после каждого занятия;

— учитывать разный темп работы, предлагать дифференцированные задания;

— поощрять сотрудничество, а не конкуренцию.

Используемые технологии: личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, технологии сотрудничества, ИКТ, технологии развивающего и проблемного обучения, технология проектной деятельности, коммуникативная технология обучения.

Методы обучения: словесные (беседа, объяснение, анализ текстов), наглядные (показ иллюстраций, работа с таблицами и схемами, в том числе интерактивными), практические (тренировочные упражнения, методы проблемного обучения, частично-поисковый).

Основные организационные формы: беседа, эвристическая лекция, самостоятельная практическая работа, «мозговой штурм», дискуссия, защита мини-проектов.

5.6 Организация дистанционного обучения

Регистрация и введение — на первом занятии обучающиеся регистрируются, знакомятся со структурой и правилами курса.

1. **Изучение теории** — самостоятельное знакомство с лекционными материалами, контрольные вопросы для самопроверки.
2. **Диагностика** — прохождение опросников через платформу Moodle, Яндекс сервис облачного хранения данных, платформу MAX, обсуждение на синхронных занятиях.
3. **Обратная связь** — форумы для вопросов и обмена опытом.

Рекомендации по дистанционному обучению:

— обеспечить доступность материалов для всех категорий (при низкой скорости интернета — текстовые версии вместо видео);

— предусмотреть индивидуальные консультации для отстающих.

Диагностический инструментарий:

— модифицированный тест эмоций Басса–Дарки (в электронном виде на платформе Moodle);

— модифицированный тест Айзенка (в электронном виде);

— методика Н.Е. Стамбуловой, тест «Самооценка силы воли» (в электронном виде);

— методика Головахи «Определение мотивации», анкета «Что для вас в жизни главное?» (в электронном виде);

— методика «Определение ведущего типа мышления» (в электронном виде);

— бланки и шаблоны («Матрица профессионального выбора», резюме, психологический кроссворд) — в электронном и печатном виде, доступны для скачивания с платформы Moodle, Яндекс сервиса облачного хранения данных, платформы MAX.

5.7 Формы аттестации и оценочные материалы

Педагог дополнительного образования осуществляет персонифицированный учёт результатов освоения обучающимися программы по итогам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль организуется по каждому изученному разделу программы. Содержание материала текущего контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала. Форма контроля указывается в итоговом занятии по теме в разделе «Содержание программы»:

— Раздел 1 — тестирование, заполнение таблиц (2 ч);

— Раздел 2 — самоанализ «Мой психологический портрет», психологический кроссворд (2 ч);

— Раздел 3 — тестирование (2 ч).

Промежуточная аттестация — установление уровня освоения всего объёма образовательной программы. Проводится по завершении изучения всего объёма программы в форме индивидуальной защиты проекта «Моя будущая профессия» (2 ч). Фиксация результатов осуществляется персонифицировано в диагностике результативности освоения программы.

Промежуточная аттестация оценивается и фиксируется по уровням:

— **низкий уровень** — усвоение программы в неполном объёме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях;

— **средний уровень** — усвоение программы в полном объёме, при наличии несущественных ошибок;

— **высокий уровень** — программный материал усвоен полностью, обучающийся имеет высокие достижения.

Формы и средства контроля:

— устный контроль: фронтальный опрос, направленный на диагностику теоретических знаний, самоконтроль;

— письменный контроль: тестирование, проект;

— текущий контроль — вопросы на понимание темы урока; после изучения каждой темы проводятся обобщающие уроки с заполнением таблиц и тестированием;

— промежуточный контроль — защита проекта «Моя будущая профессия» в виде демонстрации творческих работ.

5.8 Дидактический материал

При организации работы используется дидактический материал: раздаточный материал для тестирования, игр и тренингов (карточки, бланки, игровые поля и т. д.), электронные материал на платформе Moodle, Яндекс сервисе, платформе MAX.

5.9 Особые условия реализации программы

Программа доступна для обучения детей с ОВЗ. Инвалиды и лица с ОВЗ небольшой и средней степени тяжести участвуют в образовательном процессе на общих основаниях. Специально предусмотренные и оборудованные помещения отсутствуют.

В ходе реализации программы возможна корректировка сложности заданий и внесение изменений исходя из опыта детей и степени усвоения ими учебного материала. На основе программы может быть разработан индивидуальный образовательный маршрут обучающегося — персональный путь реализации личностного потенциала, который определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями, уровнем готовности к освоению программы. Индивидуальный

образовательный маршрут позволяет осуществлять коррекционную работу, ликвидировать пробелы знаний, умений и навыков, раскрыть таланты одарённого ребёнка. Обучение по программе возможно в дистанционном формате.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

6.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Цель — развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

— усвоение обучающимися знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях российского общества, культуры общения, профессиональной этики и саморазвития; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения обучающихся к собственным нравственным позициям, этике поведения в учебном коллективе, к вопросам профессионального самоопределения, ответственности за свой выбор и собственное развитие;

— приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний в ситуациях сотрудничества, дискуссии, групповой работы; создание, поддержка и развитие среды воспитания, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

6.2 Формы и методы воспитания

Воспитательный процесс строится на основе практико-ориентированного подхода, активного включения обучающихся в деятельность, направленную на развитие личностных качеств, коммуникативных и интеллектуальных навыков, а также профессиональное самоопределение.

Основной формой воспитания и обучения является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий обучающиеся:

— усваивают информацию, имеющую воспитательное значение (о нормах общения, этике, профессиональных ценностях, ответственности, здоровом образе жизни, гражданской позиции);

— получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации (участие в тренингах, деловых играх, дискуссиях, групповых проектах);

— осознают себя способными к нравственному выбору, саморефлексии, самооценке своих поступков и решений;

— участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Формы воспитательной работы, используемые в программе:

Форма	**Содержание и воспитательный потенциал**
Тренинговые занятия	Развивают навыки командной работы, эмпатии, конструктивного общения, саморегуляции. В процессе тренингов обучающиеся осваивают нормы взаимоуважения, взаимопомощи, ответственности за общий результат.
Деловые и ролевые игры	Моделируют реальные жизненные и профессиональные ситуации, в которых обучающиеся делают нравственный выбор, учатся аргументировать свою позицию, уважать мнение других, принимать коллективные решения.
Дискуссии и дебаты	Формируют навыки критического мышления, умение аргументированно отстаивать свою позицию, слушать и слышать оппонента, уважать чужую точку зрения, анализировать информацию на предмет достоверности и этичности.
Групповые проекты и кейс-стади	Развивают способность к сотрудничеству, распределению ролей, ответственности за общий результат, взаимопомощи. Воспитывают уважение к труду, результатам труда, достижениям других людей.
Рефлексивные практики (дневники, «Мой психологический портрет», «Солнце и туча»)	Формируют способность к самоанализу, самооценке, осознанию своих личностных изменений, развитию ответственности за собственное развитие и профессиональное самоопределение.
Встречи с представителями профессий, профориентационные мероприятия	Формируют уважение к труду, понимание роли профессиональной деятельности в жизни общества, ценностное отношение к выбору профессии как социально значимому решению.
Публичные презентации результатов (защита проекта «Моя будущая профессия»)	Развивают ответственность за результаты своего труда, формируют опыт публичного выступления, уважение к слушателям, способность к конструктивной обратной связи.

Методы воспитания:

— **метод убеждения** — рассказ, разъяснение, внушение, дискуссия, аргументация нравственных позиций на примерах из жизни, литературы, профессиональной сферы;

— **метод положительного примера** — пример педагога как носителя ценностей, примеры из жизни выдающихся людей, профессионалов, исторических личностей, сверстников;

— **метод упражнений (приучения)** — систематическое включение обучающихся в деятельность, требующую проявления нравственных качеств: ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, уважения;

— **методы одобрения и поощрения** — педагогическое требование (с учётом преимущественного права родителей на воспитание детей, индивидуальных и возрастных особенностей), стимулирование успехов, индивидуальное и публичное поощрение, создание ситуации успеха;

— **метод переключения в деятельности** — управление вниманием и поведением через смену видов деятельности, направление активности в конструктивное русло;

— **методы руководства и самовоспитания** — развитие самоконтроля и самооценки обучающихся, формирование навыков рефлексии, самоанализа, целеполагания;

— **методы воспитания воздействием группы, в коллективе** — формирование ценностей через групповую динамику, взаимное влияние обучающихся друг на друга, создание и поддержание позитивных традиций в учебной группе.

6.3 Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности учебной группы на базе МАОУ ДО «Центр профессионального самоопределения», а также на внешних площадках — при проведении выездных мероприятий, профориентационных встреч и т.д. с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Особое внимание уделяется созданию психологически комфортной, безопасной, доверительной атмосферы на занятиях, где каждый обучающийся может свободно высказывать своё мнение, не опасаясь осуждения. Педагог выстраивает отношения на основе уважения к личности каждого ребёнка, его мировоззренческому и национальному самоопределению, поддерживает инициативу и активность обучающихся.

В работе с группой учитываются возрастные особенности обучающихся (12–15 лет): стремление к самоутверждению, потребность в общении со сверстниками, интерес к своему внутреннему миру, формирование мировоззрения, начало профессионального самоопределения. Педагог создаёт условия для позитивного взаимодействия обучающихся друг с другом, формирования коллектива единомышленников, разделяющих ценности сотрудничества, взаимоуважения, ответственности.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) строится на принципах открытости, взаимного уважения и сотрудничества. Родители информируются о ходе реализации программы, результатах обучения и воспитания, приглашаются к участию в итоговых мероприятиях (презентации проектов, открытые занятия, профориентационные встречи). С учётом преимущественного права родителей на воспитание своих детей педагог учитывает их мнение и пожелания при организации воспитательной работы.

Анализ результатов воспитания осуществляется через следующие механизмы:

1. **Педагогическое наблюдение** — фиксация проявлений целевых ориентиров воспитания: уровня сформированности коммуникативных навыков, способности к сотрудничеству, саморефлексии, ответственности, уважения к собеседникам, готовности к осознанному выбору; отмечаются проблемы и трудности для последующей коррекции.
2. **Оценка творческих и проектных работ** — в проектах (презентации, кейс-решения, «Мой психологический портрет», рефлексивные работы) отражаются личностные результаты: осознание своих сильных сторон, профессиональных интересов, понимание ценностей сотрудничества, ответственности, саморазвития. Оценка осуществляется педагогом, а также в ходе взаимной оценки обучающихся и самооценки.

3. **Рефлексивные процедуры** — «Мой психологический портрет», «Солнце и туча», итоговая рефлексия предоставляют возможность для выявления и анализа продвижения обучающихся по выбранным целевым ориентирам воспитания: осознанность выбора, способность к самоанализу, принятие ответственности, готовность к сотрудничеству.

4. **Отзывы и интервью** — сбор мнений обучающихся и их родителей о результатах освоения программы в части личностного развития, формирования навыков общения, самоорганизации, профессионального самоопределения. Отзывы собираются в процессе реализации программы (текущие опросы) и после её завершения (итоговые анкеты, интервью).

Анализ результатов воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности или развития качеств личности конкретного обучающегося. Основная цель — получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении целевых ориентиров воспитания, влиянии реализации программы на коллектив обучающихся в целом: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур, используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Бендюков М.А., Палагин А.А. Рабочая тетрадь ученика / Курс профориентационных занятий с молодёжью. — Красноярск, 2006. — 54 с.
2. Бондарев В.П., Кропивянская С.О. Успешный выбор профессии. 8–11 классы. — М.: ВАКО, 2015.
3. Власов Е. Креативный подход к решению конфликтов. — М., 2008.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. — 2002. — 333 с.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта. — СПб.: Питер, 2002. — 464 с.
6. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. — М., 2003.
7. Крайг Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2008. — 992 с.
8. Луганская В. Социальная креативность и лидерские способности подростков. — 2006. — № 5. — С. 94–102.
9. 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. — М.: Вако, 2005. — 240 с.
10. Степанова М.В. Учебно-исследовательская деятельность школьников в профильном обучении. — СПб.: Каро, 2006.
11. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. — М.: Генезис, 2015; Рабочая тетрадь учащегося. — М.: Генезис, 2015.
12. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8–11 классы, ПТУ и колледж. — М.: ВАКО, 2008.
13. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 580 с.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 607 с.

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Барбара Шер. Мечтать не вредно: как получить то, чего действительно хочешь. — Книга-тренинг о поиске своего призвания и преодолении внутренних барьеров.

2. Гретхен Рубин. Проект «Счастье». — М.: Эксмо, 2016. — Практические советы по самоорганизации и повышению личной эффективности.
3. Дэниел Пинк. Драйв: что на самом деле нас мотивирует. — М.: Альпина Паблишер, 2020.
4. Кен Робинсон. Призвание: как найти то, для чего вы созданы. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
5. Ларри Кинг. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно, где угодно. — М.: Альпина Паблишер, 2018.
6. Нил Фьоре. Лёгкий способ перестать откладывать дела на потом. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
7. Ричард Темплар. Правила управления временем. — М.: Альпина Паблишер, 2017.
8. Шон Кови. 7 навыков высокоэффективных подростков. — М.: Альпина Паблишер, 2021.
9. Тина Силиг. Разрыв шаблона: как находить и воплощать прорывные идеи. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.