

**Управление образования  
Администрации городского округа Клин**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

**СОГЛАСОВАНО**  
с педагогическим советом  
протокол № 1  
от 28.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор \_\_\_\_ Л.В. Марина  
Приказ от 02.09.2024 г. № 59-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Малахова Т.В.  
Педагог дополнительного образования

г.Клин, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Познай себя» имеет социально-педагогическую направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Познай себя» составлена в соответствии с основными нормативными документами и реализуется в МУ ДО ДДТ.

**Новизна.** В школьном возрасте, когда учебно-познавательная деятельность становится ведущей, важно расширять представления обучающегося об огромном разнообразии сфер деятельности. Очень важно создать максимально разнообразную палитру впечатлений о мире профессий, чтобы затем, обучающийся мог анализировать профессиональное разнообразие более осмысленно и чувствовать себя более уверенно. Предлагаемая программа профориентации помогает сделать оптимальный выбор через ситуации профессионального самоопределения. Профориентационные занятия могут содействовать осмысленному выбору подростком своего профессионального пути.

**Актуальность.** Формирование полноценных граждан своей страны во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они выберут и где будут работать. Правильно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и прежде всего реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов. Таким образом, профориентационная работа с детьми школьного возраста — это вклад в решение острых социальных проблем.

**Цель программы:** актуализировать процесс профессионального самоопределения обучающихся за счёт специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе и о мире профессионального труда.

**Задачи программы:**

Обучающие задачи:

- обобщение знаний о сферах трудовой деятельности, профессиях, карьере.
- формирование знаний по основам экономики, представлений о хозяйственной деятельности, знакомство со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров,
- формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.

Воспитательные задачи:

- уточнение профессиональных планов и адекватный выбор социально-деловой карьеры с учётом конъюнктуры рынка труда и собственных профессиональных возможностей,
- приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности школьника и профилю дальнейшего обучения,
- формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия.

Развивающие задачи:

- развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации,
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии,
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы,
- развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений.

### **Отличительные особенности.**

Каждое занятие имеет тематическое наполнение, связанное с рассмотрением определенной профессии. Обучающиеся имеют возможность

расширить свой кругозор, представления о мире профессий, а также исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии. Программа «Познай себя» помогает расширить представления обучающихся о мире профессий и научить их исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии.

**Адресат программы.** Программа предназначена для работы в системе дополнительного образования для обучающихся 14-15 лет. Также по данной программе могут обучаться дети с ОВЗ.

**Объём и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 учебный год. Объём программы составляет 144 часа. Срок реализации программы 2019-2020 учебный год.

**Форма обучения** очная.

**Формы занятий.** Тренинги, анкетирование, заседания круглых столов, организация выставок, информационных стендов, деловые игры, лекции, диспуты, дебаты, творческие проекты, презентации, викторины, вечера вопросов и ответов, консультирование.

**Режим занятий.** 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю), продолжительность занятия – 2 часа.

**Планируемые результаты.**

По завершении изучения программы обучающиеся должны **знать:**

- свои способности и возможности;
- основные правила выбора профессии;
- владеть основными понятиями в вопросах профориентации;
- иметь представления об индивидуальных особенностях личности.

Обучающиеся должны **уметь:**

- адекватно оценивать свои возможности и соотносить их с выбором профессии;
- ориентироваться в мире профессий и соотносить требования профессии со своими интересами, склонностями и способностями.

**Личностные результаты:**

- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда,
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Метапредметные результаты:**

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному педагогу плану.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Предметные результаты:**

- уметь самостоятельно готовить развернутое описание профессии, определить способности, которые необходимы данной профессии, и подобрать задания для проверки этих способностей.

- описывать признаки предметов, профессий и узнавать предметы и профессии по их признакам,

- осуществлять поисково-аналитическую деятельность для практического решения прикладных задач с использованием знаний, полученных при изучении учебных предметов, способность добывать новую информацию из различных источников,

- иметь представление о профессионально значимых способностях и личностных качествах, представления о мире профессий.

#### **Формы аттестации:**

- промежуточная - проводится по итогам обучения за полугодие. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеобразовательной программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Форма проведения промежуточной аттестации – командное соревнование, викторина. Сроки проведения промежуточной аттестации – декабрь.

- итоговая - представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма проведения итоговой аттестации – творческий проект на тему: «Кем я хочу стать». Сроки проведения итоговой аттестации – май.

## **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

- Встречи, беседы, наблюдение за творческим, исследовательским процессом обучающегося;
- Диагностические материалы по оценке результатов освоения обучающимися содержания программы: анкетирование, тестирование обучающихся;
- Выполнение обучающимися практических работ;
- Выполнение обучающимся творческих работ;
- Участие в научно-практических и учебно-исследовательских конференциях школьников, защита проектных работ по профориентации;
- Формирование портфеля достижений.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по образовательной программе «Познай себя» проводятся в кабинете, полностью соответствующем всем требованиям СанПиН.

Для реализации программы в полном объеме необходимо наличие следующего:

1. Парты.
2. Стулья.
3. Ученическая доска.
5. Проектор.
6. Ноутбук.
7. Принтер.

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	опрос
2	Что я знаю о профессиях?	5	5	10	опрос
3	Профессии разные нужны, профессии разные важны.	3	5	8	опрос

4	Профессиональная история семьи.	4	6	10	защита проекта
5	Психология личности.	4	6	10	тестирование
6	Мои задатки, интересы и склонности или как развивать свои способности.	4	6	10	опрос
7	Профессии 21 века	4	8	12	опрос
8	Экскурсии на производство и в учреждения.	2	2	4	викторина
9	Тип профессии «Человек-человек»	5	5	10	тестирование
10	Тип профессии «Человек –художественный образ»	5	5	10	тестирование
11	Тип профессии «Человек – техника»	5	5	10	тестирование
12	Тип профессии «Человек – знаковая система»	5	5	10	тестирование
13	«Здоровье и выбор профессии»	5	5	10	опрос
14	Человек на рынке труда. Ошибки в выборе профессии.	5	9	14	опрос
15	Неисчерпаемость человеческих возможностей, ведущих к профессиональному успеху. Творческий проект по теме: «Кем и каким я хочу стать»	5	9	14	проект
	Всего:	<b>62</b>	<b>82</b>	<b>144</b>	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие (2ч.)

Теоретическое занятие. (1ч.) Организация набора группы. Знакомство с расписанием, знакомство с правилами поведения на занятиях.

Практические занятия. (1ч.)

Проведение игр, способствующих усвоению техники безопасности и правил поведения на занятиях.

### 2. Что я знаю о профессиях? (10ч.)

**Теоретические занятия. (5ч.)** Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

**Практические занятия (5ч.)** Составление словаря профессий.



### **3. Профессии разные нужны, профессии разные важны (8ч.)**

**Теоретические занятия (3ч.):** Что такое предмет труда, цель труда. Какими средствами пользуется трудящийся. Кто создаёт условия труда. Что такое характер и отрасль труда. Что такое профессия, специальность, должность. Личностный смысл труда.

**Практические занятия (5ч.):** Создание ситуаций, обсуждение недочетов, игры в профессии.

### **4. Профессиональная история семьи. (10ч.)**

**Теоретические занятия (4ч.):** Семья в жизни человека. Влияние семьи на выбор профессионального маршрута

**Практические занятия (6ч.):** уметь совместно с родителями спроектировать свое профессиональное будущее.

### **5. Психология личности (10ч.)**

**Теоретические занятия (4ч.):** Внутренний мир человека и возможности его самопознания. Типы темперамента. Эмоции в жизни человека. Формы и виды эмоциональных состояний, их влияние на профессиональную деятельность. Стресс и дистресс. Умение контролировать свое поведение. Позитивное мышление и жизненные ценности. Что такое психодиагностика, как она помогает в выборе профессии.

**Практические занятия(6ч.):**Диагностика уровня личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д.Спилбергер «Шкала самооценки». Игры «Десять шагов уверенности в себе, тест Баса-Дарки, модификация Резапкиной Г.В. «Эмоции»

### **6. Мои задатки, интересы и склонности или как развивать свои способности (10ч.)**

**Теоретические занятия (4ч.):** Требования к работнику: профессионализм, ответственность, коммуникабельность. Умение конструктивно разрешать конфликты. Изучение коммуникативных и организаторских способностей по методике “КОС Схема видов мышления

человека. Перечень профессий, предъявляющий высокие требования к образному мышлению человека.

**Практические занятия (6ч.):** Упражнения на развитие образного мышления.

#### **7. Профессии 21 века(12ч.)**

**Теоретические занятия (4ч.):** профессии будущего. Информационные и компьютерные технологии. Роботы или люди? Будущие врачи, учителя, деятели культуры, ветеранары, инженеры, электрики.

**Практические занятия(8ч.):** деловая – игра, групповая исследовательская работа, опросник «Профессиональные интересы».

#### **8. Экскурсии на производство и в учреждения (4ч.)**

**Теоретические занятия (2ч.):** краткая информация о профессиях, их особенностях и характеристиках.

**Практические занятия (2ч.):** экскурсия по школе, знакомство с профессией повара, секретаря, библиотекаря, логопеда, психолога, завуча, завхоза, охранника, электрика.

#### **9. Тип профессии «Человек- человек» (10ч.)**

**Теоретические занятия (5ч.)** Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации; содержание, характер, процесс и условия труда; понятие профессиограммы.

**Практические занятия(5ч.):** основные правила работы с профессиограммами, викторина «Профессии, которые мне подходят», игра «Ассоциация», «Угадай профессию», классификация профессий, формула профессии «Человек-человек»,

#### **Тип профессии «Человек –художественный образ» (10ч.)**

**Теоретические занятия (5ч.):** Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации; содержание, характер, процесс и условия труда; классификация профессий, формула профессии «Человек-художественный образ»

**Практические занятия (5ч.):** викторина «Профессии, которые мне подходят», игра «Ассоциация», «Угадай профессию».

#### **10. Тип профессии «Человек – техника» (10ч.)**

**Теоретические занятия (5ч.)** Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации; содержание, характер, процесс и условия труда; классификация профессий, формула профессии «Человек- техника»

**Практические занятия (5ч.)** викторина «Профессии, которые мне подходят», игра «Ассоциация», «Угадай профессию».

#### **11. Тип профессии «Человек – знаковая система» (10ч.)**

**Теоретические занятия (5ч.):** понятие профессии, специальности, специализации, квалификации; содержание, характер, процесс и условия труда; классификация профессий, формула профессии «Человек- знаковая система»

**Практические занятия (5ч.):** викторина «Профессии, которые мне подходят», игра «Ассоциация», «Угадай профессию»

#### **12. «Здоровье и выбор профессии» (10ч.)**

**Теоретические занятия (5ч.):** учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

**Практическая работа (5ч.).** Работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда.

#### **13. Человек на рынке труда. Ошибки в выборе профессии. (14ч.)**

**Теоретические занятия (5ч.):** «Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Личный профессиональный план.

**Практические занятия (9ч.):** Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий). Понятие «Портфолио». Структура портфолио. Информация в портфель достижений.

#### **14. Неисчерпаемость человеческих возможностей, ведущих к профессиональному успеху (14ч.)**

**Теоретические занятия (5ч.):** творческое отношение к собственной жизни. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания.

**Практические занятия (9ч.):** составление индивидуальной программы самовоспитания.

#### **Методическое обеспечение программы.**

##### **Методы обучения.**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых сюжетных игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых сюжетных игр, соревнования, конкурсы.

Организация работы - групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

##### **Список литературы.**

1. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. - 5-е изд. - М.: Генезис, 2014.
2. Вершинина О.А. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками. - Волгоград: Учитель, 2008.
3. Селевко Г.К. Найди себя. Изд. 2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
4. Селевко Г.К. Найди свой путь: Учебное пособие для предпрофильного обучения. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
5. Я – целый мир: Программа развития личности подростков./ Учеб.-метод.пособие. Серия «Психология успеха».- М.: Издательство института психотерапии, 2004.
6. Михайлина М.Ю., Павлова М.А., Нелюбова Я.К. Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников: диагностика, рекомендации, занятия. Волгоград: Учитель, 2009.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. – М.: Генезис, 2015.

#### **Интернет- ресурсы**

1. <http://www.portal-slovo.ru>
2. <http://www.dobriestkazki.ru/raboti.htm>
3. <http://www.smisl-zhizni.ru/pritchi/95-o-schastie/97-neschastie>
4. [http://allforchildren.ru/kidfun/proverb\\_labour.php](http://allforchildren.ru/kidfun/proverb_labour.php)
5. [http://www.edu.nsu.ru/noos/economy/m\\_metodmater.html](http://www.edu.nsu.ru/noos/economy/m_metodmater.html)
6. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
7. <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.