

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1
тел: (34533) 46-1-24, 46-2-56**

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАОУ «Велижанская СОШ»
протокол № 4 от 29.12.2025

г.

 И.В. Ваганова

Приказ № 4 от 29.12.2025 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
социально-гуманитарной направленности
«Выбрать дело- значит, выбрать жизнь».**

**Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год
педагог-психолог: А.А. Каликова**

с. Иска, 2025 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Данная программа реализуется с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно - нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность курса обусловлена рядом факторов:

- Психологической неготовностью к моменту перехода от обучения к сфере профессионального труда;
- Отсутствием ясной жизненной перспективы
- Неадекватной самооценкой и несформированной способностью оценки своих возможностей и способностей при определении профиля и содержания профессии,
- Неспособностью адекватно учитывать влияние производственного микроклимата на человека и неготовность к преодолению профессиональных трудностей

Ранняя юность — единственная пора социально-узаконенного, общественно необходимого выбора растущим человеком своего собственного будущего. Ведущий вид деятельности обучающихся данного возраста — учебно-профессиональный. Характерной чертой его является формирование жизненных планов, связанных с выбором профессии. К выбору профессии не многие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. С одной стороны, они еще не знают, что такое профессиональный труд и чем конкретно придется заниматься человеку, избравшему для себя ту или иную профессию. С другой стороны, не могут полностью представить себе, как адаптироваться к условиям будущей профессии. И здесь, как правило, они создают идеал собственного будущего, которое оторвано от реальности. Большинство юношей и девушек выбирают профессию, руководствуясь именно этим идеалом, в дальнейшем у них возникают разочарование и желание попробовать себя в другой сфере; таким образом, выбор профессии осуществляется методом «проб и ошибок».

Стремительный переход российского общества к новым формам хозяйственной деятельности привел к
возрастанию потребности общества в инициативных, предприимчивых, компетентных и ответственных специалистах. В подготовке таких специалистов важная роль принадлежит школе, поэтому профессиональное самоопределение обучающихся — социально-значимый раздел обучения.

Новизна программы основана на системном подходе психолого-педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся в возрасте от 13 до 16 лет.

Отличительной особенностью программы является её практико - ориентированный характер. Программа легко может быть адаптирована к детям с ОВЗ или учеников высокими образовательными потребностями за счет изменения количества практических заданий и их уровня сложности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она способствует социализации и профессиональному самоопределению обучающихся через формирование системы знаний, представлений о себе, собственных ресурсах, возможностях и способностях, представлений о рынке труда и рынке образовательных услуг, а также активизации личностной позиции подростков в ситуации профессионального выбора.

Программа позволит школьникам получить ответы на волнующие вопросы и принять обоснованное решение о дальнейшей образовательной траектории и перспективах профессионального становления.

Цели программы:

Создать условия для формирования психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей и возможностей, обучающихся с ОВЗ.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Формирование актуального для подростков «информационного поля» мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
2. Формирование знаний о системе учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, их требованиях к выпускникам школы.
3. Знакомство с «азбукой» трудоустройства и основами трудового права.
4. Повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений. Расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании;

Воспитательные задачи:

1. Определение степени соответствия «профиля личности» и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся;
2. Приобретение практического опыта, соответствующего интересам, склонностям личности обучающегося;
3. Формирование готовности выпускников школы к непрерывному образованию и труду с учетом потребностей нашего города, его развития и благополучия;
4. Развитие способности адаптироваться в реальных социально -экономических условиях.

Развивающие задачи:

1. Развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
2. Выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики;
3. Формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
4. Создание условий для развития прикладных умений (способность действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, корректировать выбор, презентовать себя);
5. Формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
6. Формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.

Коррекционная направленность реализуется в процессе решения следующих коррекционных задач:

- развивать речевую активность;
- обогащение и усложнение словарного запаса;
- развитие мышления;
- развитие глазомера, ориентировки в пространстве и во времени, наблюдательности, точности

и тонкости различения цвета, формы, звуков, оттенков речи;

- на основе выявления причинно - следственных связей развивать логическое мышление, пространственное воображение и познавательные способности.

Программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность программы - 12 акад. часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы - стартовый Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий:

Занятия в группе проходят 1 раз в две недели по 1 часу

Продолжительность занятия - 40 минут

Возраст детей: 13-16 лет

Количество детей в группе: 3-5 человек

Набор в группу проводится: добровольно.

Учебный план

п/п	Название разделов и тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1	Трудом славен человек	1	1		Проблемно ценностное общение
2	Учеба - твой главный труд.	1	1		Игра
3	Человеческие возможности.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
4	Волевые качества личности	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
5	Профессия и современность	1	1		Беседа, опрос
6	Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей	1	0,5	0,5	Проблемно-ценностное общение
7	Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать?	1	0,5	0,5	Досугово развлекательная
8	Темперамент и выбор профессии	1	1		Беседа, опрос
9	Здоровье и выбор профессии	1	1		Проблемно-ценностное общение
10	Человек среди людей	1	1		Беседа, опрос
11	Профессиональный тип личности	1	1		Беседа, опрос
12	Практическая работа	1		1	Социальное творчество
	Итого:	12	9	3	

Содержание курса

Тема 1. Трудом славен человек (1 час)

Знакомство с различными профессиями благодаря просмотру м/м презентации. Групповая работа учащихся по выбору понравившейся профессии. Сбор и предоставление расширенной информации о выбранной профессии благодаря дополнительным источникам.

Тема 2. Учеба - твой главный труд. (1 час)

Пресс-конференция с учителями школы по теме, составление учащимися в группах памятки «Успешное обучение- мое стремление!».

Тема 3. Человеческие возможности (1 час)

Знакомство и просмотр фильма ВВС «Человеческие возможности». Аналитическая беседа с учащимися по увиденному материалу.

Тема 4. Волевые качества личности (1 час).

Волевые качества личности. Регулирующая функция воли. Опросник «Какая у меня воля?». Проведение дебатов: «Какими качествами должен обладать волевой человек?».

Практическая работа с методиками: «Визитка», «Тебе подходят профессии», «Узнай профессию».

Тема 5. Профессия и современность (1 час)

Экскурсия в пекарню. Знакомство учащихся с профессией булочника-хлебопека и кондитера. Аналитическая беседа по окончанию экскурсии.

Тема 6. Дороги, которые мы выбираем. Профессии твоих родителей (1час)

Встречи с родителями. Интервью. Анкетирование.

Тема 7. Все работы хороши, выбирай на вкус. Кем ты хочешь стать? (1 час)

Проведение викторины на знание и выбор профессии. Составление синквейна учащимися на тему «Моя любимая профессия».

Тема 8. Темперамент и выбор профессии (1 час)

От чего зависит выбор профессии? Что такое темперамент? Опросник.

Знакомство с биографиями людей успешной карьеры: Гейтс Билл, Дисней Уолт, Шанель Коко, Федоров Святослав Николаевич. Выбор будущей профессиональной сферы. Известные люди региона.

Тема 9. Здоровье и выбор профессии (1 час)

Факторы здоровья при выборе профессии. Медицинские противопоказания при выборе профессии. «Анкета здоровья». Приглашение и беседа со школьной медицинской сестрой.

«Я - это...». Выявление самооценки и планирование своего будущего.

«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо». Подготовка учащимися проекта «Я бы смог стать.».

Тема 10. Человек среди людей (1 час)

Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Коммуникативные умения и навыки. Конфликты и возможности различных тактик поведения. Проведение урока-игры на свежем воздухе «Живем вместе».

Тема 11. Профессиональный тип личности (1 час)

Определение своего профессионального типа личности. Тест «Профессиональный тип личности».

Просмотр видеоролика «Типичные ошибки». Аналитическая беседа с учащимися после просмотра. Составление памятки «Не допустим ошибок при выборе профессии!».

Совместная разработка плана проекта «Моя будущая профессия». Обсуждение в группах наиболее успешного плана и возможности его реализации.

Тема 12. Практическая работа (1 час)

Презентация проектов учащимися «Моя будущая профессия». Дискуссия между ними по разработанным проектам.

Планируемые результаты.

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.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих базовых учебных действий (БУД):

1. Регулятивные БУД:

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные БУД:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).

3. Коммуникативные БУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

В ходе реализации программы, обучающиеся должны овладевать специальными знаниями, умениями и навыками.

К ним относятся:

- когнитивные - знания обучающихся о труде, о мире профессий;
- мотивационно-личностные - отношение к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;
- поведенческие - навыки трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

Предметные результаты:

- участие в различных видах игровой, изобразительной, творческой деятельности;
- заинтересованность в развитии своих способностей,
- участие в обсуждении и выражение своего отношения к изучаемой профессии,
- возможность попробовать свои силы в различных областях коллективной деятельности,
- развитие познавательной активности, любознательности, расширение общего кругозора и знаний, познавательных интересов и творческого мышления;
- проявление интереса и склонности к определённым профессиям, уважение к людям трудовых специальностей
- совместное обсуждение и осмысление важности таких качеств, как ответственность и аккуратность для успешного выполнения профессиональных обязанностей.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы «Выбрать дело - значит, выбрать жизнь» используются следующие формы занятий - рассказ, практика, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование, встречи с людьми интересных профессий, познавательные беседы, инструктажи, социально-значимые акции в

классе, школе, комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация аудио- и видеофильмов, описание профессий, составление и решение профориентационных кроссвордов.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы.

Оценка планируемых результатов освоения программы

В основу программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. О достижении результатов следует судить по следующим критериям: Критерии успешности прохождения программы

- Высокий уровень - умение самостоятельно подготовить развернутое описание профессии, определить способности, которые необходимы данной профессии, и подобрать задания для проверки этих способностей.
- Средний уровень - умение подготовить с помощью родителей развернутое описание профессии, но недостаточно точно определяет способности, которые необходимы для данной профессии. Ему нужна помощь в подборе заданий для проверки этих способностей.
- Низкий уровень - умение подготовить краткое описание профессии, но не определяет способности, которые необходимы для данной профессии.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходимы:

материалы и инструменты:

- бумага белая и цветная, ватман;
- цветные карандаши, фломастеры, краски;
- ножницы;
- скотч;
- степлер;

технические средства:

- компьютеры;
- интерактивная доска;

дидактический материал:

- карточки с заданиями;
- оценочные бланки;
- анкеты, тесты.

Воспитательный компонент

Дополнительное образование сегодня - это необходимое звено в воспитании многогранной личности и разностороннего воспитания.

В рамках реализации программы используются следующие формы воспитательной работы:

- мероприятия - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые с целью непосредственного воспитательного воздействия на учащихся. Отличительная особенность мероприятия - это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых;

- дела - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива;

- игры - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения, обучения.

Ожидаемые результаты воспитания - это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации программы:

- приобщение учащихся к правилам и нормам поведения в обществе;
- готовность учащихся к ответственному профессиональному выбору, понимание своего

профессионального будущего;

- развитие социально-значимых качеств и компетенций личности: коммуникативность, работа в команде, эмоциональный интеллект, таймменеджмент;
- активное участие в социально - значимой деятельности.

Оценка результатов воспитания осуществляется с помощью наблюдения, в том числе уровня сформированности востребованных компетенций.

Кадровое обеспечение: реализацию программы может осуществлять педагог - психолог.

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Выбрать дело - значит, выбрать жизнь» на 2025-2026 учебный год

№п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	Декабрь
2	Начало учебного года	1 декабря
3	Продолжительность учебного года	19 учебных недели 1 полугодие - 4 учебных недель 2 полугодие- 15 учебных недель
4	Периодичность занятий	1 раз в 2 неделю по 1 часу
5	Продолжительность одного занятия	40 минут, в условиях дистанционного обучения 20-25минут.
6	Дополнительные дни отдыха	31 декабря 2025 г., 1-9 января 2026 г., 23 февраля 2026 г., 8 марта 2026 г., 1 мая 2026 г. 11 мая 2026 г.
7	Реализация программы	декабрь-май (12 часов)
8	Итоговый контроль	Май

Список используемой литературы

Литература для педагога

1. «Закон об образовании». М.: Про-Пресс, 2004.
2. Климов Е.А. Как выбирать профессию? //Библиография. - М., 2005, №6
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 1996.
4. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
5. Пряжников Н.С. Направления и методы профориентации. //Директор школы. №2, М., 2006.
6. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М.: «Академия», 2005.
7. Образцова Т.Н. Ролевые игры для детей. М.: ООО “Этрел”, ООО “ИКТЦ “ЛАДА”, 2005.
8. 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.
9. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: ВЛАДОС пресс, 2001.
10. Савченко М.Ю. Профориентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9-11 классов). М.: «Вако», 2005.
11. Столяренко Л.Д. Психодиагностика и профориентация в образовательных учреждениях. Ростов/нД: «Феникс», 2005.
12. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М.: «Просвещение», 1991.
13. Л.А.Ясюкова Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1): Методическое руководство, Спб: «ИМАТОН», 2005

Список дополнительной литературы:

1. Голуб, Г. Б., Предпрофильная подготовка учащихся: Рекомендации по организации и проведению / Под ред. проф. Е. Я. Когана. - Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Фёдоров», 2006. - 160 с.

2. Зуева, Ф. А., Предпрофильное и профильное образование учащихся: основные подходы: метод. пособие / Ф. А. Зуева. - Челябинск: Взгляд, 2006. - 143 с.

3. Твоя профессиональная карьера: методика: кн. для учителя / С. Н. Чистякова, И. А. Умовская, Т. И. Шалавина, А. И. Цуканов; под ред. С. Н. Чистяковой. - М.: Просвещение, 2006. - 160 с.

4. Технология: твоя профессиональная карьера: дидактич. материалы: кн. для учителя / С. Н. Чистякова, Н. Ф. Родичев, Н. С. Пряжников, И. А. Умовская; под ред. С. Н. Чистяковой. - М.: Просвещение, 2008. - 111 с.

Литература для обучающихся

1. Резапкина Г. В., *Я и моя профессия*: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. - 2-е изд., исправл. - М.: Генезис, 2004. - 125 с.

2. Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н.В. Афанасьевой. - СПб.: Речь. 2007.

4. Климов Е.А. Как выбирать профессию? //Библиография. - М., 2005, №6

5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 1996.

6. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). — М.: ВАКО, 2005.

7. Пряжников Н.С. Направления и методы профориентации. //Директор школы. №2, М., 2006.

8. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация. М.: «Академия», 2005.

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.

10. Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М.: «Просвещение», 1991.

11. Чернов С.В. Азбука трудоустройства. Элективный курс для 9-11 классов. М.: Вита-пресс, 2007.