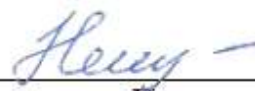


ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области.

Управление образования администрации Ярковского муниципального округа Тюменской области.

Филиал «МАОУ Ярковская СОШ» «Щетковская СОШ» имени В.П.Налобина»

РАССМОТРЕНА На заседании ЕМО руководитель ЕМО  Колесник Е.П. Протокол №1 от 29.08.2026 г.	СОГЛАСОВАНА Методист  Неделько Е.И. от 31.08.2026 г.	УТВЕРЖДЕНА Директор МАОУ «Ярковская СОШ»  Чурин Д.С. Приказ №147-ОД от 31.08.2026 г. 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективному курсу

«Основы выбора профессии»

для обучающихся 10 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса « Мир профессий и мой выбор» составлена на основе следующих документов:

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

Конвенция о правах ребенка;

Конституция Российской Федерации;

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

УП филиала МАОУ «Ярковская СОШ» «Щетковская СОШ им. В. П. Налобина» на 2026-

Общая характеристика учебного предмета

Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все большее место занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью.

Помочь учащимся ориентироваться в сложном мире труда призван новый курс «Твоя

п
р
о
ф
е
с
с
и
о
н
а
л

Чем раньше учащиеся смогут поставить перед собой конкретную цель, тем короче будет путь ее достижения. Чем больше они сообразуют свой выбор с ситуацией на городском рынке труда, тем успешнее будет дальнейший жизненный путь.

Очень важно для учащихся правильно спланировать свое профессиональное будущее, выбрать профессию, которая станет любимым делом.

Изучая этот курс, учащиеся познакомятся:

1. С анализом положения в ведущих отраслях хозяйства.

2. С работой самых успешных фирм города.

3. С примерами кадровой политики конкретных организаций Челябинска.

4. Познакомят учащихся и с системой высшего, начального и среднего профессионального образования.

Изучив курс, учащиеся смогут найти ответы на вопросы:

1. Где применить свои знания и способности?

2. Как правильно выбрать будущую профессию?

3. Какие шаги можно предпринять для получения высшего образования?

4. Какие права и обязанности есть у выпускников школ?

5. Какие специалисты особенно нужны на современном рынке труда?

6. Как правильно искать работу и от чего зависит возможность трудоустройства? и м.д.

о
р
ы
й

с
о
с

Разрабатывая планы профессионального будущего, следует учесть профессиональные интересы и предпочтения, способности к тому или иному виду деятельности, востребованность профессии на рынке труда. Только тогда, когда все это будет принято во внимание, можно рассчитывать на удачу.

Программа имеет непрерывную ступенчатую структуру. Каждый из трех ступеней заканчивается практической работой учащихся. Это дает возможность индивидуализировать процесс изучения материалов. Программа курса создана решения проблемы с выбором будущей профессиональной деятельности, она поможет им соотнести свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, в непосредственной профессиональной деятельности. Программа курса осуществляется за счет часов, отводимых на предмет «Технология»

ЦЕЛИ КУРСА:

- Повысить интерес к процессу профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе профессиональных проб;
- Развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

ЗАДАЧИ КУРСА:

- Повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет полученных знаний и умений курса, а так же расширить границы самовоспитания, побудить потребности в самосовершенствовании;
- Сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- Ознакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
- Обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб.

Место предмета в базисном учебном плане.

Курс « Мир профессий и мой выбор» состоит из двух частей — теоретической и практической. Общее количество часов, отводимое на курс, при 1-часовой недельной нагрузке в 10 классе— 34 ч

Сроки реализации программы – 1 года.

Формы организации учебного процесса

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы, как в школе-интернате №15, так и на площадках различных организаций.

Основные мероприятия в рамках курса:

- Образовательные экскурсии в организации и в учебные заведения »
- Различные ознакомительные экскурсии по выбранному профилю;
- Показ к/ф, видеороликов по профилю;
- Презентации и обсуждение готовности к профессиональному самоопределению через занятия курса.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать:

- начальные навыки этих профессий;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда;

- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны иметь представления:

- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о профильных вузах, факультетах;
- о предпринимательстве;
- о рынке труда;
- о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений.

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, психогаммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах в условиях современного рынка труда;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- проектировать свою будущую профессию.

Содержание тем программы «Океан профессий» 19ч

1. Вводное занятие —1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Технология. Твоя профессиональная карьера».

Практическая работа №1 «Знакомство с дневником выбора профессии»

2-3. Профессия и человек. Что такое профессия — 2 ч.

Понятие о профессии, специальности, должности, в чем различие этих терминов. *Практическая работа №2* составление личного профессионального плана

4-5. Профессия и время. — 1 ч.

Труд в жизни человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии

профессиональная пригодность. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

Практическая работа №3 «проектирование профессионального жизненного пути»

6. Потребность и причины смены профессии. — 1 ч.

Занятость населения. Причины сменги профессии объективные и субъективные.

Практическая работа №4 «Построение личного профессионального маршрута»

7. Какие бывают профессии – 1 ч.

«Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах

Практическая работа №5«Проектирование жизненного пути»

8. Проблема готовности к профессии – 1ч.

Типичные ошибки при выборе профессии. Учреждения профессионального образования сегодня, завтра.

Практическая работа №6 «Составление схемы «Оптимальный выбор профессии»

9. Как классифицировали профессии за рубежом -1ч.

Система профессионального технического, среднего-спец. И высшего образования в Чехии, Германии, Словакии.

Практическая работа №7 «Интернет знакомства с условиями обучения в Европе».

10- 11. Отечественная классификация профессий. -2 ч.

Способы классификации профессий. Профессии типа «человек — человек», «человек — техника», «человек — природа», «человек — знаковая система», «человек — художественный образ».

Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

Практическая работа №9 «Построение профессионального маршрута по общим признакам»

12. Житейские способы классификации профессий. – 1ч.

Определения популярности по обывательской классификации. Карьерный рост, доходность, уважение.

Практическая работа №10 «Составление рейтинга профессий»

13-14. «Умные» и «интеллектуальные» профессии. -2ч.

Инженерные специальности, профессии в сфере инновационных технологий. Научные работники.

Практическая работа № 11 «Определение своих инженерное - технических способностей».

15-18 «Где и как можно приобрести профессию» -4 ч.

Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального образования.

Профессиональное образовательное учреждение. Система профессиональной подготовки кадров. *Практическая работа № 12 «Составление рейтинга профессий», Правила абитуриента..*

19 «Современные средства информации» - 2 ч.

Коммуникация, дистанционное общение, современные средства, источники и инструменты информации.

Практическая работа № 13 «Составление самопрезентации»

20-21 «Хочу», «Могу», «Надо» -2ч.

Триада успеха, соотношение внутренних и внешних факторов. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Личный профессиональный план. Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности. Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

Практическая работа № 14 «Работа на сайтах с информационными источниками»

22-23 Профессиональный успех и здоровье – 2ч.

Понятие профпригодности. Знакомство с описаниями требований к выбранным направлениям.

Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии.

Диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей

Практическая работа №15 «Знакомство с описаниями профессий».

24-25 Профессиональная пригодность. Медико –физиологическая классификация профессий – 2ч.

Профессиональная пригодность, группы профессий с различными условиями труда.

Практическая работа №16 «Составление профессиограммы и психограммы».

«Познай себя» – 10 часов

26-27 Планирование карьеры и профессиональный успех -2ч.

Планирование, профессиональная карьера, успех, факторы позволяющие добиться успеха.

Практическая работа №17 «Сочинение – самоисследования «Портрет моего Я»»

28-29 Ваши интересы и склонности.-2ч.

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе. Диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

Практическая работа №18 «Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях».

30 Внутренние и

внешние условия самоопределения -1 ч.

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность).

Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы.

Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности. Диагностические процедуры.

Практическая работа №19 «Самонаблюдение за динамикой настроения»

31 Проблемы при профессиональном самоопределении – 1ч.

Типичные ошибки препятствующие профессиональному выбору.

Практическая работа №20 «Составления списка доверия».

32-33 Изучаем себя -2ч.

«Образ «Я» как система представлений о себе. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Диагностические процедуры. Методика «Кто я?». Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального «я»»).

34-35 Что помогает нам познать мир – 2ч.

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений. Развивающие методы. Тестирование «Познание своей личности». Предмет труда. Цели труда. Анализ профессий. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

« Мир профессий и мой выбор» 10 КЛАСС

№	Дата		Тема раздела/ урока	Тип урока	Обязательный минимум	Планируемые предметные результаты освоения материала
	По плану	факти чески				
		«Океан профессий» (25)				
1-3	02.09 09.09 16.09		Профессия и человек. Что такое профессия	Объяснение	Общее понятие о профессии, специальности, должности. Личный профессиональный план.	Знать: - роль профессионального самоопределения в жизни человека; - основные разделы программы курса; - понятие личного профессионального плана; - основные структуры личного профессионального плана; Уметь: - обосновывать важность выбора профессии в жизни человека; - называть основные проблемы, возникающие при выборе профессии; - составлять личный профессиональный план
4-5	23.09 30.09		Профессия и время.	Комбинированный	Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии профессиональная пригодность.	проектирование профессионального жизненного пути; определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
6	07.10		Потребность и	Комбинир	Отношение к	Построение личного

			причины смены профессии	ованный	деятельности, к людям, л, самому себе, к предметно профессионально й деятельности Занятость населения, безработица	профессионального маршрута.
7	14.10		Какие бывают профессии	Комбинир ованный	"Хочу" - склонности, интерес. "Могу" - возможности человека. "Надо" - потребности рынка труда.	Понятие о профессии, специальности и должности. профессиональная пригодность; прое ктирование профессионального жизненного пути;
8	21.10		Проблема готовности к профессии	Комбинир ованный	Творческое отношение к собственной жизни. Целеустремленно сть в преодолении жизненных трудностей при устройстве своей профессионально й судьбы .	Уточнение образа наиболее привлекательной профессии. Работа с дифференциально-диагностическим опросником. Составление схемы «Оптимальный выбор профессии», обзор типичных ошибок, совершаемых при выборе профессии
9	28.10		Как классифицировал и профессии за рубежом	Комбинир ованный	Система профессионально го технического, среднего-спец. и высшего образования в Чехии, Германии, Словакии.	Осознание необходимости учитывать личностны е особенности и требования к профессии
10-11	11.11 18.11		Отечественная классификация профессий.	Комбинир ованный	Характеристика профессий типа «человек-человек», «человек-техника» "человек-знак", «человек-природа», «человек-художественный образ»	Рынок, его функции, структура. Конкуренция, формирование рыночной инфраструктуры. Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Занятость населения, безработица. Построение личного профессионального маршрута.
12	25.11		Житейские способы классификации	Комбинир ованный	Карьерный рост, доходность, уважение.	ориентироваться в типах и подтипах профессий;

			профессий.			· составлять личный профессиональный план; · проектировать свою профессиональную карьеру
13-14	02.12 09.12		«Умные» и «интеллектуальные» профессии	Комбинированный	Профессии относящиеся к особым интеллектуальным способностям.	Знать требования к образованию и интеллектуальным качествам
15 16 17 18	16.12 23.12 13.01		Где и как можно приобрести профессию	Комбинированный	Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального образования. уровни профессионального образования: начальное, среднее, высшее, послевузовское. Профессиональное образовательное учреждение. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, институт, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации.	Источники информации о профессиональных учебных заведениях. Обзор типичных ошибок, совершаемых при выборе профессии. Что должен знать абитуриент. Рейтинг профессий. Осознанный выбор.
19	20.01		Современные средства информации	Комбинированный	Коммуникация, дистанционное общение, самопрезентация в Интернете.	Знать современные средства, источники и инструмент информации, уметь использовать для самореализации.
20-21	27.01 03.02		Определить «Хочу», «Могу»,	Комбинированный	Создание папок триады. Работа на	Владеть навыками работы с ПК,

			«Надо» при помощи дистанционных средств коммуникации		сайтах с информационным и источниками. Сайты с профориентационным тестированием.	пользоваться интернет ресурсами. Самопрезентация в сети.
22-23	10.02 17.02		Профессиональный успех и здоровье.	Комбинированный	Понятие профпригодности. Знакомство с описаниями профессий. Составляющие профессиональной пригодности.	Понимать роль здоровья, образования, способностей, личностных качеств в профессиональном самоопределении. Служба занятости.
24-25	24.02 03.03		Профессиональная пригодность. Медико – физиологическая классификация профессий	Комбинированный	Профессиональная пригодность, группы профессий с различными условиями труда. Тест «Будь готов»	Составлять профессиограммы и психогаммы по профессиям. Обработка результатов теста.
Познай себя (10)						
26-27	10.03 17.03		Планирование карьеры и профессиональный успех	Комбинированный	Планирование, профессиональная карьера, успех, факторы позволяющие добиться успеха. Тест «Можете ли вы достичь успеха?»	Составить сочинение – самоисследования «Портрет моего Я» по заданному шаблону.
28-29	24.03 07.04		Ваши интересы и склонности.	Комбинированный Тестирование	Психологическая характеристика типа темперамента, особенности и: проявления в проф. деятельности Практическое задание: выполнение опросника Айзенка.	Знать: - определение понятий «характер» «самооценка» - виды черт характера. Уметь: - соотносить поведение человека с его чертами характера - выявлять уровень собственной самооценки
30	14.04		Внутренние и внешние условия самоопределения	Комбинированный	Факторы влияющие на выбор будущей профессии.	Уметь определять свои внутренние и внешние ограничения.
31	21.04		Проблемы при профессиональном самоопределении	Комбинированный	Типичные ошибки препятствующие профессиональному выбору	Уметь правильно выбирать помощников в профессиональном самоопределении.
32-33	28.04 04.05		Изучаем себя	Тестирование	Тестирование «Познание своей	Соотносить свои индивидуальные

					личности».	особенности с требованиями конкретной профессии
34-35	11.05 18.05		Что помогает нам познать мир.	Итоговое занятие Деловая игра	«Я ищу работу»	Уметь составлять резюме, уметь самопрезентовать себя. Знать правила поведения при собеседовании.

Методическая литература:

Учебники и учебное пособие:

1. Авторской программы С.Н.Чистякова, Н.Ф.Родичев. Профессиональное самоопределение: «От учебы к профессиональной карьере». Программа с методическими рекомендациями для учителей 10 – 11 классов. М.: Издательский центр «Академия», 2013.;
2. Учебник «Технология. Профессиональный успех», 10-11 классы для общеобразоват. учреждений под редакцией С.Н. Чистяковой. 8-е изд. М.: Просвещение 2011г.

Методическая литература

1. Бендюков И.М./Твоя профессиональная карьера. - М.2000.
2. Бондарев В./Выбор профессии. - М.-1989.
3. Голубева Ю.А./Тренинги с подростками. Волгоград: Учитель, 2015.
4. Выбираем профессию: 100 вопросов и 100 ответов М.-1990.
5. Климов Е.А./Введение в психологию труда М.-1988.
6. Климов Е.А./Как выбирать профессию?М.-1990.
7. Практическая психология в тестах./ ООО «АСТ – ПРЕСС КНИГА», 2003.
8. Матвеева Л.и др./Что я могу узнать о своем ребенке?. Психологические тесты. Челябинск Южно-Уральское издательство, 1996.
9. Савченко М.Ю / профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М.: «ВАКО», 2006.

Дополнительная литература:

1. Методические материалы Батурина Л.В., Котовская Л.В./ Профориентационная работа с подростками в современных социально-экономических условиях. Челябинский институт развития профессионального образования, 2003.
2. Дейл Карнеги. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. – Минск.: изд-во.

Интернет-ресурсы

http://www.joblist.ru/t_index.shtml - тесты выбора профессии

<http://www.fortunecity.com/millennium/scooby/454/content.htm> - психологические Web-ресурсы

<http://www.e-xecutive.ru/professions> - информация о профессиях

<http://www.bitnet.ru/psicho/relians-resalt> - тесты на самооценку

<http://www.ht.ru/prof/> - Профориентационный раздел портала «Гуманитарные технологии»

<http://www.e-xecutive.ru/professions/> - Справочник профессий на сайте сообщества

менеджеров

<http://www.rabotas.ru/> - «Сайт о работе» с интересными подборками статей о карьере, профессиях, рынке труда.