

МИНИСТЕРСТВО 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»  Чурип Д.С. Приказ №147-ОД от 31.08.2026 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективному курсу

«Основы выбора профессии»

для обучающихся 11 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.

Разрабатывая планы профессионального будущего, следует учесть профессиональные интересы и предпочтения, способности к тому или иному виду деятельности, востребованность

ы
й

с
о
с
т

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 11классе— 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

11 класс

«Познай себя» – 10 часов

1-3 Как добиться успеха в профессиональной карьере – 3ч.

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда.

Культура труда. Творческий подход.

Практическая работа №1 «Определить, в деятельности каких профессионалов преобладает труд сложный, творческий, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий).»

4-5 Зачем нужно уметь контролировать свое поведение – 2ч.

Свойства нервной системы. Ограничения при выборе профессии. Компенсаторные возможности за счет выработки индивидуального стиля деятельности.

Темперамент в профессиональном становлении личности. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Практическая работа №2: «Составление индивидуальной программы самовоспитания».

6 Ваши ценности в жизни – 1ч.

Смысл и цель жизни человека. Личностный и социальный аспекты выбора профессии.

Практическая работа № 3 «Определение «наличное - Я», «Желаемое -Я»

7 Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь – 1ч.

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 №4 «выполнение опросника «Беспокойство-тревога», методики "Незаконченные предложения"»

8-9 Творческое мышление – 1ч.

Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение.

Психологический практикум №5.

10 Общительны ли Вы - 1ч.

Межличностные отношения, симпатия, антипатия, способы работы над собой. Профессии для которых общение основа основ. Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Практическая работа №6 «Составление автопортрета»

Погружение в практику- лучший способ принятия верного решения 25 часов

11 Достижения успеха- 1 ч.

Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

Практическая работа № 7 «Составить ступени профессионального успеха»

12-15 Проверь себя в сфере экологии -4ч.

Характеристика профессий типа «человек - природа». - подтипы профессий типа «человек - природа». ПВК профессий типа «человек - природа», .примеры и отличия в характере, процессы и условия труда в профессиях различных подтипов типа «человек - природа».

Практическая деятельность «Социально - творческие проекты»

16 Первые шаги в выборе профессии- 1ч.

Система профессионально-технического образования. Подготовка рабочих на производстве. Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений. Источники получения информации о профессиях, учебных заведениях и вакансиях.

Практическая работа № 9 «Использование ИКТ для получения информации»

17-21 Социальная практика и профессиональный выбор – 1ч.

Социальная практика, опыт социальной практики в школе. Волонтерское движение.

Практическая деятельность «Социальный проект»

22 Практические игровые упражнения – 1ч.

Специальные способности влияющие на профессиональный выбор.

Практическая работа № 10 выполнение "Диагностическо-дифференциального опросника Климova"

23

Знакомство со словарем профессий- 1ч.

Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное, специальное.

Практическая работа № 11 «Составление характеристики профессий»

24-27 Учебные заведения г. Челябинска -4 ч.

Знакомство с многообразием учебных заведений города

Практическая деятельность «Экскурсии»

28-29 Где учиться и как искать работу – 2ч.

Сферы, отрасли и секторы экономики. Сфера материального и нематериального производства. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности.

Практическая работа № 12 «Анализ производственной деятельности в г. Челябинске. Рейтинг ведущих отраслей»

30-31 Рынок и его требования к профессионалу – 2ч.

Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Челябинской области и г. Челябинска.

Практическая деятельность «Экскурсия – Служба занятости Ленинского района, г. Челябинска»

Потребности молодежи – 1ч.

Ценностные ориентации современного человека.

Практическая работа № 13 «Составить возможный сценарий профессионального будущего»

33 Жизненный профессиональный успех Ценностные ориентации – 1ч.

Виды человеческих ценностей, золотая середина. Качества определяющие успех.

Факторы влияющие на будущее молодежи.

Практическая работа

№ 14 «Составление рейтинга человеческих ценностей»

34 Идеальная работа -1ч.

Планирование социально- профессионального развития карьеры. Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации.

Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания.

Проектная деятельность «Составление коллажа профессии или идеальной работы.»

11 класс

№	Дата		Тема раздела/ урока	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые предметные результаты освоения материала
	По плану	фактиче ски				
		Познай себя (10).				
1-3	08.09 15.09 22.09		Как добиться успеха в профессиональн ой карьере.	Комб инир ованн ый. Тест	Творческое отношение к собственной жизни. Целеустремлённост ь в преодолении жизненных трудностей при устройстве своей профессиональной судьбы .	Знать о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
4-5	29.09 06.10		Зачем нужно уметь контролировать свое поведение.	Комб инир ованн ый. Тест	Практическая работа: составление индивидуальной программы самовоспитания. Св ойства нервной системы. Ограничения при выборе профессии. Компенс аторные возможности за счет выработки индивидуального стиля деятельности. Темперамент в профессиональном становлении личности.	Уметь определять характерологические особенности личности. соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии
6	13.10		Ваши ценности в жизни.	Комб инир ованн ый	Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысл и цель жизни человека. Личностный и социальный аспекты выбора профессии.	Уметь определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;

					Определение понятий «наличное Я», «желаемое Я». Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии.	
7	20.10		Как Ваши чувства влияют на Вашу жизнь	Комбинированный	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Практическое задание: выполнение опросника «Беспокойство-тревога» методики "Незаконченные предложения"	определения понятий «тип нервной системы», «темперамент», «характер», «самооценка»; · типы нервной системы; · типы темперамента; · определение понятия «потребности»; · виды потребностей; · особенности делового общения; определение понятия «конфликт»
8-9	10.11 17.11		Творческое мышление.	Психологически и практик.	Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности	Знать определения понятий «ощущение», «восприятие», «представление», «воображение»; · определения понятий «мышление», «интеллектуальная сфера», «интеллект»; · виды мышления; · формы логического мышления: понятие, суждение, умозаключение; · основные операции мышления;

					человека.	
10	24.11		Общительны ли Вы	Комбинированный. Тест.	Межличностные отношения, симпатия, антипатия, способы работы над собой. Профессии для которых общение основа основ.	Уметь составлять свой «автопортрет».
Погружение в практику- лучший способ принятия верного решения (25)						
11	01.12		Достижения успеха	Комбинированный	Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности	Знать о смысле и значении труда в жизни человека и общества
12-13 14 15	08.12 15.12 22.12 12.01		Проверь себя в сфере экологии	Творческие проекты	Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. Психологические особенности типологии профессиональной направленности	- характеристику профессий типа «человек - природа». - подтипы профессий типа «человек - природа». - ПВК профессий типа «человек - природа». - приводить примеры и указывать отличия в характере, процессе и условиях труда в профессиях различных подтипов типа «человек - природа».
16	19.01		Первые шаги в выборе профессии	Комбинированный	Система профессионально-технического образования. Подготовка рабочих на производстве. Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения. Типы высших учебных заведений. Источники получения информации о	-анализировать профессиональную деятельность по основным признакам; составлять формулу профессии;

					профессиях, учебных заведениях и вакансиях. Возможности компьютерных сетей для получения информации о профессиях и учебных заведениях.	
17-21	26.01 02.02		Социальная практика и профессиональный выбор	Социальный проект	Что такое социальная практика, опыт социальной практики в школе. Волонтерское движение.	- как и где можно попробовать свои силы; - как проверить свои силы, участвуя в волонтерском движении.
22	09.02		Практические игровые упражнения	Комбинированный	Практическое задание: выполнение "Диагностическо-дифференциального опросника Климова"	Уметь: - обосновывать наличие у себя специальных способностей, влияющих на профессиональный выбор
23	16.02		Знакомство со словарем профессий	Комбинированный	Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное, специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность».	Основные характеристики профессии правила выбора профессии; понятие о профессиях, специальностях, должностях;
24-	02.03		Учебные	Экскур	Знакомство с	Знать: специфику

25 26 27	09.03 16.03 23.03		заведения г. Тюмени	рсии	многообразием учебных заведений города	учебного заведения; определять приоритеты выбора; Соотнести свои профессиональные интересы и знания; Обобщать и анализировать полученную информацию.
28- 29	30.03 06.04		Где учиться и как искать работу.	Комб инир ованн ый	Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет туда. Средства труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сфера материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательст во как сфера трудовой деятельности.	Ориентироваться в сфере образовательных услуг; Цель, значение, формы предпринимательств а.
30- 31	13.04 20.04		Рынок и его требования к профессионалу. Служба занятости населения	Комб инир ованн ый Экску рсия	Сущность рынка труда и принципы его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Челябинской област и и г.Челябинска.	Отбирать информацию о вакансиях рабочих мест города, региона, страны, зарубежья; Значение служб занятости для населения.
32	27.04		Потребности молодежи	Комб инир ованн ый	Ценностные ориентации современного молодого человека	Возможные сценарии профессионального будущего.

33	04.05		Жизненный профессиональный успех Ценностные ориентации.	Комбинированный	Виды человеческих ценностей, золотая середина. Качества определяющие успех. Факторы влияющие на будущее	Знать: - какие личностные качества определяют успешность; - какие факторы необходимо учитывать при конструировании модели профессионального будущего
34-35	11.05 18.05		Идеальная работа	Проектная деятельность	Составление коллажа профессии или идеальной работы. Цель и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проект.	Планировать социально-профессиональное развитие карьеры

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 выбрать 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.