

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

МАОУ Борковская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ЦМО ЕМЦ


В. М. Мальцева

Протокол 1

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


А. В. Басарова

Приказ № 52-ОД от «28»
августа 2025 г.

Рабочая программа
«Мой профессиональный выбор»
11 класс

с. Борки 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ №1312 от 09. 03. 2004;
- Приказ Департамента образования Кировской области от 13.06.2012 г. №5-1204 «О региональном компоненте в структуре федерального базисного учебного плана»

Рабочая программа **составлена на основе** программы Резапкиной Г. В., «Я и моя профессия»: Программы профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2004. – 125 с.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. **Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.**

Цели и задачи предмета

Изучение курса «**Профессиональное самоопределение. Мой выбор**» на базовом уровне в старшей школе направлено на достижение следующих **целей**:

- подготовка учащихся к осознанному выбору профиля обучения, составлению первичного профессионального плана;
- овладение умениями: использовать различные источники для получения и анализа необходимой информации по проекту; ставить цель и добиваться ее достижения; анализировать ситуацию и прогнозировать ее развитие, планировать как собственную, так и коллективную деятельность;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе знакомства с профессиями в различных областях современной жизни и практической реализации профессионального самоопределения;
- воспитание личностных характеристик: целеустремленности, самостоятельности, уверенности в своих возможностях, социальной активности и ответственности за принятые решения и совершенные действия;
- открытие перед учениками перспектив в дальнейшем личностном росте;
- овладение способами конструктивного взаимодействия с людьми для успешной социальной и профессиональной адаптации.
- сформировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся.

Реализация указанных целей достигается в результате решения следующих **задач**:

- **формирование актуального для подростков “информационного поля” мира профессий, ознакомление с основными принципами выбора профессии;**
- расширение системы представлений учащихся о мире профессий, их содержании и востребованности в настоящее время;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений;
- определение степени соответствия “профиля личности” и профессиональных требований, внесение корректив в профнамерения обучающихся;
- изучение профессиональной направленности учащихся;

- совершенствование знаний подростков о себе, своих интересах, склонностях, потребностях, способностях и других психологических особенностях;
- овладение умениями использовать различные источники для получения и анализа необходимой информации по проекту; ставить цель и добиваться ее достижения; анализировать ситуацию и прогнозировать ее развитие, планировать как собственную, так и коллективную деятельность;
- развитие потребности в трудовой деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- воспитание целеустремленности, самостоятельности, уверенности; приобретение опыта проектной деятельности: разработки проекта, его реализации, презентации итогов и оценки его результата.
- повышение уровня психологической компетентности обучающихся за счет получения соответствующих знаний и умений, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребностей в самосовершенствовании;
- формирование готовности к самоанализу и адекватной самооценке, реальному уровню притязаний.

Как говорилось выше, основной целью изучения основ проектирования в старшей школе является обеспечение возможности осуществления осознанного образовательного, жизненного и профессионального выбора через организацию проектной деятельности. Это и задаёт основные ценностные ориентиры содержания данного курса. С точки зрения достижения метапредметных результатов обучения, а также продолжения образования на более высоких ступенях (профессиональное образование), Процесс **формирования ключевых компетентностей** учащегося можно представить как:

- постепенное освоение отдельных элементов компетентностей (способов деятельности),
- рост степени интеграции данных элементов и внутренних и внешних ресурсов в деятельности учащегося,
- увеличение самостоятельности учащегося в планировании и реализации собственных действий.

Организация, формы и методы работы:

В соответствии с Примерным учебным планом для образовательных учреждений учебный предмет «Основы проектирования», изучаемый в 11 классах, представлен в области «Региональный компонент», рассчитан на 34 часа (из расчета 1 час в неделю), в том числе на самостоятельную проектную деятельность отводится 13 часов. Данная рабочая программа рассчитана на 21 час и посвящена теоретической части курса.

Продолжительность занятия 40 минут. Программа предполагает как теоретические, так и практические занятия.

В процессе обучения предусматриваются следующие **формы учебных занятий**: урок-лекция (изучение нового материала), комбинированный урок (сочетающий в себе повторение пройденного, изучение нового материала и практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определенных навыков), дискуссия, ролевые игры, переживание профессиональных ситуаций («профессиональные пробы»), моделирование мира человека конкретной профессии, диагностику личностных качеств и интересов человека, соотнесение их с требованиями профессии, групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная проектная деятельность учащихся (мини-проект), урок контроля и оценки знаний (практическая, контрольная работа, доклад).

Принципы и подходы, лежащие в основе программы:

- ✓ Обучение основывается на следующих педагогических **принципах**:

✓ личностно ориентированного подхода (обращение к субъектному опыту обучающегося, то есть к опыту его собственной жизнедеятельности; признание самобытности и уникальности каждого ученика);

✓ природосообразности (учитывается возраст обучающегося, а также уровень его интеллектуальной подготовки, предполагающий выполнение заданий различной степени сложности);

✓ свободы выбора решений и самостоятельности в их реализации;

✓ сотрудничества и ответственности;

✓ сознательного усвоения учащимися учебного материала;

✓ систематичности, последовательности и наглядности обучения.

Требования к уровню подготовки учащихся

Общие требования к образованности учащихся:

1. Осознание значимости психологического самопознания для личностного роста, саморазвития и профессионального самоопределения;

2. Осознание своих интересов, склонностей, психофизиологических и интеллектуальных ресурсов личности и идентификация их с будущей профессиональной деятельностью;

3. Способность к самостоятельному ответственному решению в ситуации выбора, а также к личностному и профессиональному самоопределению;

4. Осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;

5. Готовность к развитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств личности: самостоятельности, деловитости, организованности, пунктуальности, инициативности, предприимчивости, стремления к разумному риску, рефлексивности;

6. Владение развитой способностью к ориентации в сфере профессиональной деятельности и прогнозированию в мире профессий;

7. Способность к самооценке и коррекции профессиональных планов зависимости от меняющегося рынка труда.

Учащиеся должны понимать:

1. значение профессионального самоопределения как сознательного и самостоятельного выбора профессии;

2. смысл и значение труда в жизни человека и общества, результаты, и ценности профессионального труда;

3. то, что успешность профессионального самоопределения достигается при сбалансированности между профессиональными интересами человека, его психофизиологическими особенностями, возможностями и потребностями рынка труда.

Учащиеся должны знать:

1. правила выбора профессии;

2. факторы психического развития и условия, необходимые для личностного роста, саморазвития и самоопределения человека;

3. условия выбора и приобретения конкурентоспособных специальностей и профессий в регионе, районе, городе;

4. психологические основы личностного и профессионального самопознания и самоопределения.

Учащиеся должны уметь:

1. использовать приемы самоанализа и саморазвития в учебной и трудовой деятельности;

2. составлять личный профессиональный план и корректировать его;

3. быть способным к саморегуляции, сотрудничеству и взаимодействию;

4. устанавливать живой контакт в личных и деловых взаимоотношениях, стратегически мыслить, быть готовым к принятию решений;

5. активизировать свое стремление к личностному росту;

6. пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

По результатам курса учащиеся должны овладеть:

- знаниями о значении профессионального самоопределения;
- правилами выбора профессии;
- знаниями об определении профессии и профессиональной деятельности;
- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятиями темперамента, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- требования современного общества к профессиональной деятельности человека;
- понятие рынка профессионального труда и образовательных услуг;

Содержание курса

Программа курса даёт многостороннее освещение профессиональной деятельности человека. Она составлена таким образом, что обучающиеся могут изучить проблему многосторонне: часть учебного материала обучающиеся получают в форме теоретических знаний, другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических процедур, сочинений, развивающих процедур, тестовых методик. Программа курса предполагает выполнение реферативных, проектных и исследовательских работ по отдельным темам курса. Зачетная работа – проект «Моя возможная профессия» и защита на гимназической конференции.

Тема I. Что я знаю о своих возможностях (6 часов). Содержание занятий. Профессиональная деятельность как способ самореализации личности. Темперамент и выбор профессии. Интересы и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. *Диагностические методики:* опросник Айзенка, «Тип мышления», «Тест интеллектуального потенциала», опросник Басса-Дарки. *Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема II. Что я знаю о профессиях (6 часов). Знакомство с понятием “профессия”, профессиограмма. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда. Формирование теоретических представлений и понятий, связанных с миром профессий. *Практическая работа:* составление формул профессий. *Развивающие процедуры:* Просмотр информационных роликов. *Диагностические методики:* ДДО, «Профессиональная пригодность и здоровье», «Профиль».

Тема III. Способности и профессиональная пригодность (6 часов). Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Работоспособность. Условия и режим работы. Определение своего профессионального типа личности. *Диагностические методики:* «Профессиональный тип личности» Дж. Голланда, «Социальный интеллект». *Развивающие процедуры:* обсуждение результатов диагностических тестов.

Тема IV. Планирование профессиональной карьеры (6 часа). Система профессионального образования в РФ и возможности приобретения профессии в Москве. Профессии, которые востребованы на современном рынке труда. Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии. *Практическая работа:* работа с анкетой на определение основных мотивов выбора профессии; упражнение «Резюме». *Развивающие процедуры:* Просмотр информационных роликов.

Тема V. Практическая часть. (10 часов)

Работа над проектом «Моя будущая профессия». Консультации
Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».

Календарно-тематическое планирование по элективному курсу социальная практика «Мой профессиональный выбор»

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата
	I. Что я знаю о своих возможностях	6	
1	Вводное занятие.	1	06.09
2	Самооценка и уровень притязаний. Темперамент и профессия.	1	13.09
3	Чувства и эмоции. Стресс и тревожность.	1	20.09
4	Определения типа мышления.	1	27.09
5	Внимание и память. Уровень внутренней свободы	1	04.10
6	Обобщение темы I: Что я знаю о своих возможностях	1	11.10
	II. Что я знаю о профессиях	6	
7	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	18.10
8	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1	25.10
9	Определение типа будущей профессии	1	08.11
10	Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности.	1	15.11
11	Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.	1	22.11
12	Обобщение темы II. Что я знаю о профессиях	1	29.11
	III. Способности и профессиональная пригодность.	6	
13	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	06.12
14	Способности к интеллектуальным видам деятельности и профессиям социального типа.	1	13.12
15	Способности к офисной и предпринимательской деятельности	1	20.12
16	Артистические и эстетические способности	1	27.12
17	Уровни профессиональной пригодности.	1	17.01
18	Обобщение темы III. Способности и профессиональная пригодность.	1	24.01
	IV. Планирование профессиональной карьеры	6	
19	Мотивы и потребности.	1	31.01
20	Ошибки в выборе профессии.	1	07.02
21	Современный рынок труда. Пути получения профессии.	1	14.02

22	Навыки самопрезентации.	1	21.02
23	Стратегия выбора профессии	1	28.02
24	Обобщение темы IV. Планирование профессиональной карьеры	1	07.03
	V. Практическая часть. (Работа над проектом «Моя будущая профессия». Консультации	10	
25-26	Определение темы проекта. Работа над проектом. Консультация.	2	14.03 21.03
27-28	Оформление презентации. Консультация.	2	28.03 11.04
29-30	Обсуждение и защита. Консультация	2	18.04 25.04
31-34	Урок-конференция «Моя будущая профессия» (защита проекта)	4	02.05 16.05 16.05 23.05
	Всего	34	

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Воврастная психология. – М.: Владос, 1998.
2. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов н/Д,,: Феникс, 2008. - 512 с.
4. 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.
5. 2. Пряжников Н.С. “Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.- М.: ВЛАДОС, 1996.
7. 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. Обухова.- М.: «Вако», 2008.
8. Соколов Я.В. Твой жизненный успех. Ты и средний класс: Книга для учащихся 9 классов школ Кировской области. – М.: НИЦ «Гражданин», 2012. – 64с.: ил. – (Я – гражданин России).
9. Школьный психолог. Еженедельная газета: Издательский дом «Первое сентября», 2002–2003 г.

Для обучающихся (дополнительно):

1. Резапкина, Г. В., Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005.
2. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2005.
3. Резапкина, Г. В., Отбор в профильные классы. – М.: Генезис, 2005. – 124 с.
4. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2005. – 80с.
5. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений / П. С. Лернер, Г. Ф. Михальченко, А. В. Прудило и др.; под ред. С. Н. Чистяковой. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 159 с.

Электронные ресурсы:

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1#ur> Методический кабинет профориентации.
Электронные варианты тестов и тестовых методик по темам курса.

Презентации по профориентации:

PPt4WEB.ru —Вернисаж профессий»;
<http://www.myshare>—Профориентация. Как правильно выбрать профессию?»;
www.moeobrazovanie.ruПрофориентация школьников. Уроки по профориетации.
Prezentacii.com —Такие разные профессии»;
nsportai.ru; 5psy.ru; oooshka.clan.su; infourok.ru