

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

Ярмухаметова А.Г.
протокол №3
от «28» августа 2025 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УР

Гордеева Л.А.
от «29» августа 2025 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ КСШ № 3

Д.Х.Ганиева
приказ № 349/25
от «29» августа 2025 г.



Рабочая программа
учебного курса
«Основы выбора профессии»
для 11 класса
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кукморская средняя школа № 3»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан
на 2025-2026 учебный год

Разработала:

Абдуллина Анна Алевтиновна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы выбора профессии» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Одним из приоритетных направлений современного воспитания в условиях модернизации является подготовка школьника к осознанному профессиональному выбору, так как возросшие требования современного высокотехнологичного производства к уровню профессиональной подготовки кадров актуализируют проблемы профессиональной ориентации молодежи. Зачастую профессиональные намерения значительной части выпускников не соответствуют потребностям экономики страны в кадрах определенной профессии. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, необходима подготовка компетентного специалиста, способного к функциональной адаптации в различных сферах деятельности, умеющего самостоятельно проектировать и реализовывать свои образовательные и профессиональные ценности, развиваться на протяжении всей жизни.

Рабочая программа «Основы выбора профессии» предназначена для обучающихся 11 класса, проявляющих интерес к изучению своих возможностей и потребностей в дальнейшем выборе профессии.

Вопрос жизненного выбора, профессионального самоопределения выпускников был и остается одним из самых важных и сложных для образовательных учреждений, старшеклассников, их родителей. Профессиональное развитие – это непрерывная цепь профессиональных выборов. На каждом этапе профессионального выбора могут оказывать влияние факторы, которые исходят как от социальной среды, так и от самого человека.

Программа курса позволяет учащимся изучить свои возможности и потребности и соотнести их с требованиями, которые предъявляет интересующая их профессия, подготовиться к будущей трудовой профессиональной деятельности и в дальнейшем успешно выстроить профессиональную карьеру, адаптируясь к социальным условиям и требованиям рынка труда. Данный курс позволяет обучающимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности, также выявить профессиональные намерения, интересы, склонности учеников, соотнести выбранную профессию с индивидуальными возможностями, определить альтернативные выборы в профессиях. Сформировать внутреннюю готовность самостоятельно и осознанно планировать и реализовывать перспективы своего профессионального, жизненного и личностного развития с учетом гендерного аспекта.

Программа рассчитана на 34 часа, включает в себя теоретические и практические занятия, беседы для учащихся. Программа включает цикл бесед и практические занятия, призванные помочь старшеклассникам в анализе своих психологических особенностей и в профессиональном самоопределении.

При составлении программы были использованы игровые методы Н.С. Пряжникова, теоретические идеи Е.А. Климова, подходы к вопросу профориентации, изложенные в курсе «Выбирайте профессию» Е.Н. Прошицкой,

развивающие задания «Реализуй себя» Селевко Г.К.; программа профессионального самоопределения Резапкиной Г.В. «Я и моя профессия».

Основной целью данной программы является формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих задач:

- подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе — будущей профессии;
- расширить знания учащихся о мире профессий, познакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- обучить планированию профессиональной карьеры; показать механизм выбора профессии; определить оптимальный вариант, при котором желания и возможности максимально приближены друг к другу;
- сформировать отношение старшеклассника к себе как субъекту будущей профессии;
- овладеть умением анализировать профессию; изучить требования профессии к
- получить опыт соотнесения требований профессии с собственными интересами и возможностями.

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные универсальные учебные действия
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и поддерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. Предметные результаты:

По окончании программы старшеклассники должны овладеть:

- знаниями о профессиональном самоопределении, о требованиях к составлению личного профессионального плана;
- правилами выбора профессии и сведениями о путях получения профессионального образования;
- понятиями об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятиями темперамента, черт характера, самооценки, эмоционально-волевой сферы, типов нервной системы;
- знаниями о рынке профессионального труда и образовательных услуг;
- способами выхода из конфликтных и проблемных ситуаций, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- способностью объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью;
- умениями ставить цели и планировать действия для их достижения, самосовершенствоваться в учебной и трудовой деятельности;
- способностью анализировать профессиограммы, информацию о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности), а также о ситуации на рынке профессионального труда в городе, районе, стране.

Содержание курса

Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры (1 час).

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Требования рынка труда к профессиональному. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональный рост (построение карьеры по вертикали и горизонтали). Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования. Понятие штатного расписания и должности.

Профессиональная карьера, ее формы. Этапы построения карьеры. Структура плана профессиональной карьеры. Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Заполнение таблицы:

Позиции	Содержание
Моя будущая профессия	
Цель деятельности	
Задачи деятельности	
Предмет труда	

Средства труда
Результаты труда
Требуемый уровень образования
Возможности профессионального роста
(разряд, класс, категория, звание)
Возможная заработная плата
Личный профессиональный план (2 часа).

Знакомство с ЛПП, его параметрами и значением в проектировании профессионального пути, умение составлять ЛПП для выбранной и прогнозировать правильности выбора будущей профессии. Составление ЛПП.

Форма организации занятий: мини-лекция, практическое занятие, работа со схемой ЛПП по Е.А. Климу и опросником ЛПП Н.С. Пряжниковой.

Имидж, портфолио, резюме. Способы поиска работы (3 часа).

Составляющие имиджа. «По одежке встречают, а по уму провожают». Особенности резюме. Основные требования к составлению резюме. На что обратить внимание при составлении резюме, чтобы получить хорошую работу. Что должно содержать портфолио. На что влияет содержимое портфолио. Непосредственное обращение гражданина к работодателю. Обращение в государственную службу занятости. Использование негосударственных посреднических фирм. Анализ объявлений о вакансиях, размещенных в печатных изданиях, на радио и телевидении, на улицах и др.

Рассылка резюме. Использование сети Интернет для поиска и размещения информации.

Сравнительная характеристика различных способов поиска работы.

Форма организации занятий: игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

Практикум «Молодой специалист ищет работу» (1 час).

Проблемы трудоустройства молодых специалистов. Стратегии поиска работы. Упражнения «Объявление в газете», работа с интернет-ресурсами.

Форма организации занятий: мини-лекция, дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, поисковая работа в сети интернет.

Деловое общение (1 час).

Общение. Способность различных людей к общению. Деловое общение. Основные признаки делового общения. Стили общения.

Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов (1 час).

Конфликты. Способы выхода из ситуаций. Упражнения «Подарок», «Паровой каток», «Разгневанный ребенок», «Жалобщик», «Молчун», «Сверхподатливый», «Разговор по телефону», «Достойный ответ».

Форма организации занятий: дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

Я – босс: лидерство и принятие решений (2 часа).

Качества и позиция лидера. Типы лидерства. Лидерские роли. Современный руководитель: какой он? Упражнения «Многоликий лидер», «Руководитель», «Портрет лидера», Ситуация-проба «Теремок».

Форма организации занятий: дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

Практическая работа «Лестница успеха» (1 час).

Планирование и целеполагание. «Карта желаний», упражнения «Каким явижу себя в 35 лет», «Ошибки и удачи в моей профессиональной карьере».

Форма организации занятий: мини-лекция, дискуссия, игровые и тренинговые упражнения, работа в малых группах, мозговой штурм.

Консультирование обучающихся по результатам практических занятий и диагностик.

Форма организации занятий: индивидуальное, групповые и семейные консультации.

Рынок труда. Трудовые правоотношения (10 часов).

Понятие и сущность рынка труда. Факторы формирования спроса и предложения на рынке труда. Проблемы и трудности современного рынка труда России, региона. Пути их преодоления. Безработица: причины возникновения, виды, способы борьбы с безработицей. Формы оплаты труда.

Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление (2 часа).

Цели и задачи творческих проектов «Мой выбор». Компоненты проекта «Мой выбор». Требования к оформлению проекта. Порядок проведения защиты проекта. Критерии оценивания проекта.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Ознакомление с примерами творческих проектов «Мой выбор», выполненными учениками предыдущих классов. Выполнение и оформление проекта. Защита творческих проектов «Мой выбор» (1 час).

Критерии оценки их выполнения и защиты. Представление жюри. Порядок проведения защиты творческих проектов. Представление учащимся пояснительной записи и результатов профпроб, ответы на вопросы. Оценивание защиты, подведение итогов.

Практическая работа. Представление и защита проектов (1 час).

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Профессиональная деятельность. Этапы построения карьеры	3	0	0	-
	Личный профессиональный план	4	0	0	-
	Имидж, портфолио,	7	0	0	-

	резюме. Способы поиска работы				
	Практикум «Молодой специалист ищет работу»	1	0	1	-
	Деловое общение	1	0	0	-
	Конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение конфликтов	1	0	0	-
	Я – босс: лидерство и принятие решений	2	0	0	-
	Практическая работа «Лестница успеха»	1	0	1	-
	Рынок труда. Трудовые правоотношения	10	0	0	-
	Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление	2	0	0	-
	Защита творческих проектов «Мой выбор»	2	0	1	-
	Итого	34	0	3	

Список литературы и источников

1. Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь. 2007.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д: Феникс, 1996.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Кн. Для учащихся ст. кл. сред.шк.- 3-е изд., доп. и дораб.- М.: Просвещение, 2010.- 150с.8
4. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников.- М.: УЦ —Перспектива, 2012.- 112с.
5. Пономаренко Л.П., Белоусов Р.В. Основы психологии для старшеклассников:

Пособие для педагога: В 2 ч.- М.: Гуманит. Изд. Центр —ВЛАДОС®, 2013.-Ч.1:

Основы психологии: 10 кл.- 586с.

6. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию: Учеб. Пособие для ст. Кл. сред. шк.-: Просвещение, 2011. – 241с.

7. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: Учеб.-метод. пособие.- М.: Издательство МПС; Воронеж:

Издательство НПО —МОДЭК®, 2012.- 352с.

8. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение.- М.: Воронеж, 2013. – 369с.

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

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

11. Психологическое сопровождение при выборе профессии: Научно-метод.

пособие/ под ред. Л.М. Митиной.- М.: МПСИ: Флинта, 2013.- 142с.

12. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-метод. пособие для школьных психологов и педагогов.- М.: Генезис, 2014.-154с.

13. 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.

14. Савченко М.Ю. Профориентация (сценарии занятий, тренинги для учащихся 9–11 классов). М.: «Вако», 2005.

15 Селевко Г.К. Реализуй себя.

16. Твоя профессиональная карьера: Учеб. пособие для 8–11 кл. общеоб. учреждений/ Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной.- М.: Просвещение, 2014.- 458с.

17. 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.

18. Технология профессионального успеха: Учебник для 10–11 кл./ В.П. Бондарев, А.В. Гапоненко, Л.А. Зингер и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой.- М.: Просвещение, 2013.-422с.

19. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: ВЛАДОС пресс, 2001.

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

21. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников (часть 1):Методическое руководство, Спб: «ИМАТОН», 2005.

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ганиева Д.Х.		Подписано 14.11.2025 - 15:42	-