

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент образования Администрации города Тюмени
МАОУ СОШ № 48 города Тюмени

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ №48
города Тюмени
от 31.08.2026 № 63

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (10-11 класс)

Срок освоения программы: 2 года

г. Тюмень, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Профессиональный выбор» для 10–11 классов среднего общего образования разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов в действующих редакциях:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, в действующей редакции с изменениями и дополнениями Минпросвещения России).
3. Федеральная образовательная программа среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (в действующей редакции).
4. Приказы Минпросвещения России № 729 и № 808, регламентирующие актуализацию ФОП, КТП и внедрение верифицированных цифровых образовательных ресурсов.
5. Устав Муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №48 города Тюмени имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева (далее МАОУ СОШ №48 города Тюмени).
6. Программа воспитания МАОУ СОШ №48 города Тюмени;
7. Положение о рабочих программах по учебному предмету педагогов, утвержденного приказом МАОУ СОШ №48 города Тюмени
8. Учебный план МАОУ СОШ №48 города Тюмени, утвержденного приказом МАОУ СОШ № 48 города Тюмени (действующая редакция).

Общая характеристика курса и его место в учебном плане

Элективный курс нацелен на психолого-педагогическое содействие профессиональному самоопределению старшеклассников, формирование готовности к обоснованному выбору индивидуального образовательно-профессионального маршрута, развитие функциональной грамотности и адаптивности в условиях современного динамичного рынка труда Российской Федерации.

Программа рассчитана на **68 часов** за два года обучения: **34 часа в 10 классе** (1 час в неделю, окончание учебного года не ранее 26 мая) и **34 часа в 11 классе** (1 час в неделю).

2. Планируемые результаты освоения элективного курса

Личностные результаты (в соответствии с ФОП СОО и программой воспитания):

- Гражданское и патриотическое воспитание: осознание своей роли в развитии российского общества, уважение к человеку труда, готовность к осознанному выполнению профессионального долга.
- Ценность научного познания и профессионального роста: сформированность устойчивой потребности в саморазвитии, мотивации к непрерывному образованию и успешной реализации потенциала в трудовой сфере.
- Трудовое воспитание: ответственное отношение к будущему профессиональному выбору, понимание значимости личной конкурентоспособности и гибкости (мобильности) на рынке труда.
- Здоровьесбережение: понимание взаимосвязи между профессиональной карьерой, спецификой условий труда и сохранением физического и психического здоровья.

Метапредметные результаты (развитие универсальных учебных действий — УУД):

- Регулятивные УУД: умение самостоятельно формулировать цели, составлять, корректировать и реализовывать личный профессиональный план (проект оптанта); способность принимать решения в нестандартных ситуациях, оценивать риски и брать ответственность на себя.
- Познавательные УУД: владение навыками поиска, критического анализа и синтеза информации о рынке труда и образовательных услугах из различных источников, включая верифицированные государственные базы данных; развитие элементов системного и критического мышления.
- Коммуникативные УУД: владение навыками партнерского общения на равных, эффективного взаимодействия в группе; освоение технологий самопрезентации (составление резюме, прохождение собеседования, защита проекта).

Предметные результаты (ориентированные на практическое применение и функциональную грамотность):

- Знание классификации профессий по Е.А. Климову, основных признаков и формул профессий, современных требований к профессионалу.
- Умение соотносить собственные индивидуально-психологические особенности (способности, темперамент, черты характера) с профилями выбранных направлений деятельности.
- Знание инфраструктуры регионального и федерального рынков труда, востребованных и перспективных специальностей.

Умение проектировать личную образовательную траекторию (выбор вуза / колледжа, экзаменов).

3. Содержание элективного курса

10 КЛАСС (34 часа)

Раздел 1. Введение в профессиональное самоопределение (5 часов)

Цели, задачи курса. Понятие профессиональной зрелости и автономности. Жизненный выбор и образ жизни. Стартовая диагностика готовности к выбору профессии.

Раздел 2. Многообразие мира профессий и их классификация (10 часов)

Классификация профессий Е.А. Климова (Человек-Природа, Человек-Техника, Человек-Человек, Человек-Знак, Человек-Художественный образ). Понятие профессии, специальности, должности. Составление формулы профессии.

Раздел 3. Психологические основы выбора: способности и склонности (10 часов)

Понятие личности и индивидуальности. Общие и специальные способности. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1). Темперамент, характер и их проявление в профессиональной деятельности.

Раздел 4. Человек в условиях современной рыночной экономики (9 часов)

Рынок труда, спрос и предложение. Понятие конкурентоспособности профессионала. Взаимосвязь здоровья и профессиональной пригодности. Имидж, этикет и дресс-код делового человека. Презентация личных достижений.

11 КЛАСС (34 часа)

Раздел 5. Стратегия выбора и алгоритм принятия решения (8 часов)

Барьеры и типичные ошибки при выборе профессии. Пошаговый алгоритм принятия решений. Исследование шансов успешности альтернатив. Эмоциональная саморегуляция при стрессовых ситуациях и планировании жизненного пути.

Раздел 6. Проектирование личного профессионального плана (10 часов)

Структура профессионального плана оптанта по Е.А. Климову (главная цель, цепочка подцелей, пути достижения, внешние/внутренние условия, запасные варианты). Моделирование профессионального будущего на 10 лет вперед.

Раздел 7. Современный рынок труда и технологии трудоустройства (8 часов)

Технологии поиска работы. Эффективное резюме: правила составления. Собеседование (интервью) с работодателем: подготовка, самопрезентация. Требования работодателей к "soft skills" и "hard skills".

Раздел 8. Система профессионального образования в РФ и региональный компонент (8 часов)

Уровни профессионального образования в России (СПО, высшее образование). Ознакомление со специальностями ведущих вузов и

колледжей региона. Взаимодействие с ЦЗН. Итоговая защита проектов «Моя будущая профессия» и выходная диагностика эффективности курса.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

10 КЛАСС (34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся	Верифицированные цифровые ресурсы (ЭОР/ЦОР) и основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами работы группы.	1	Участие в групповой дискуссии, разбор принципов партнерского общения «Здесь и теперь».	ЭОР: Единое содержание общего образования (edsoo.ru). <i>Воспитание:</i> Развитие навыков партнерского общения.
2	Стартовая диагностика готовности к выбору профессии.	1	Тестирование по методике «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской.	ЭОР: ФГИС «Моя школа» (раздел «Профориентация»). <i>Воспитание:</i> Формирование стремления к самопознанию.
3	Понятие профессии, специальности и должности. Характеристики труда.	1	Анализ понятийного аппарата, составление терминологического словаря.	ЭОР: Портал «Билет в будущее» (bvbinfo.ru). <i>Воспитание:</i> Уважение к многообразию видов труда.
4	Жизненный выбор и образ жизни. Составление информационной карты.	1	Практическая работа: заполнение блоков «интерес – профессия – необходимые шаги».	ЭОР: Профориентационный портал Минпросвещения РФ. <i>Воспитание:</i> Осознание ответственности за личный выбор.
5	Понятие профессиональной зрелости и автономности личности.	1	Анализ факторов профессиональной зрелости, групповое обсуждение результатов стартового теста.	ЭОР: Библиотека ЦОК (myschool.edu.ru). <i>Воспитание:</i> Развитие автономности и субъектной позиции.
6	Классификация профессий Е.А. Климова. Предмет труда.	1	Работа с раздаточным материалом, знакомство с 5 типами объектных систем.	ЭОР: Федеральный электронный «Атлас новых профессий». <i>Воспитание:</i> Интерес к научным

				методам самоопределения.
7	Экспертная диагностика профессиональной направленности учащихся.	1	Прохождение дифференциально-диагностического опросника (ДДО) Е.А. Климова.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание:</i> Формирование объективной самооценки.
8	Профессии типа «Человек–Человек» и «Человек–Природа».	1	Анализ профессиограмм, соотнесение требований профессий со своими склонностями.	ЭОР: Электронные ресурсы Центра занятости Тюмени. <i>Воспитание:</i> Осознание ценности служения обществу и человеку труда.
9	Профессии типа «Человек–Техника», «Человек–Знак», «Человек–Художественный образ».	1	Изучение специфики технических, знаковых и творческих видов деятельности.	ЭОР: Атлас новых профессий 4.0. <i>Воспитание:</i> Развитие эстетического и технологического мышления.
10	Составление формулы профессии. Руководство кодированием.	1	Практическая работа: кодирование индивидуальной формулы (тип-класс-отдел-группа).	ЭОР: Единое содержание общего образования (edsoo.ru). <i>Воспитание:</i> Развитие аналитического мышления учащихся.
11	Подбор профессий, наиболее подходящих к полученной формуле.	1	Защита своих формул, подбор вариативных вариантов специальностей на рынке труда.	ЭОР: Портал «Работа России». <i>Воспитание:</i> Развитие гибкости мышления.
12	Понятие способностей в профессиональном выборе. Общие и специальные способности.	1	Групповая дискуссия «Бесталанных людей нет», разбор понятия системы компенсации качеств.	ЭОР: Библиотека ЦОК. <i>Воспитание:</i> Развитие уверенности в себе, принятие своей индивидуальности.
13	Описание и инвентаризация индивидуальных способностей учащихся.	1	Практическая работа по ранжированию своих сильных/слабых сторон и видов деятельности.	ЭОР: Российская электронная школа (РЭШ). <i>Воспитание:</i> Мотивация к непрерывному саморазвитию.
14	Коммуникативные и организаторские склонности в труде.	1	Изучение роли управленческих и коммуникативных навыков в профессиональной деятельности.	ЭОР: Портал «Билет в будущее». <i>Воспитание:</i> Воспитание лидерских качеств и чувства долга.

15	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1).	1	Тестирование по методике КОС-1, обработка результатов, вычисление коэффициентов.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание:</i> Стремление к эффективному социальному взаимодействию.
16	Понятие характера и его структура. Проявление характера в поведении.	1	Лекция с элементами беседы: отношение к людям, делу, себе, собственности.	ЭОР: Единое содержание общего образования. <i>Воспитание:</i> Формирование критического отношения к своим поступкам.
17	Самоанализ черт характера школьников.	1	Практическая работа: составление списков качеств «Я-реальное» и «Я-идеальное».	ЭОР: Библиотека ЦОК. <i>Воспитание:</i> Развитие честности и самокритичности.
18	Характеристики зрелой личности. Соотношение характера и профессии.	1	Дискуссия по параметрам личностной зрелости (понимание других, самоодобрение).	ЭОР: Цифровой образовательный контент Минпросвещения. <i>Воспитание:</i> Формирование ценности нравственного роста.
19	Рыночная экономика: многообразие предприятий и форм собственности в Тюмени.	1	Обзор экономической карты региона: АО, холдинги, индивидуальное предпринимательство.	ЭОР: Официальный портал органов государственной власти Тюменской области. <i>Воспитание:</i> Гражданское воспитание.
20	Современный рынок труда Тюменской области: спрос, предложение, конкуренция.	1	Анализ динамики востребованности профессий в Тюмени за последние 5 лет.	ЭОР: Информационный портал «Занятость населения Тюменской области». <i>Воспитание:</i> Развитие социальной адаптивности.
21	Понятие конкурентоспособности специалиста на рынке труда.	1	Разбор факторов личной конкурентоспособности и профессиональной мобильности.	ЭОР: Портал «Работа России» (trudvsem.ru). <i>Воспитание:</i> Трудолюбие и целеустремленность.
22	Взаимосвязь здоровья, условий труда и профессиональной пригодности.	1	Изучение медицинских противопоказаний к группам профессий, основы здоровьесбережения.	ЭОР: Федеральный реестр медицинских стандартов. <i>Воспитание:</i> Ценность здорового образа жизни.
23	Профессиональная	1	Разбор видов карьеры (вертикальная,	ЭОР: Единое содержание общего

	карьера как долгосрочный жизненный проект.		горизонтальная), понятия мастерства и призвания.	образования. <i>Воспитание:</i> Уважение к человеку труда.
24	Деловые контакты в труде: имидж и этикет делового человека.	1	Моделирование ситуаций делового общения, изучение норм профессионального поведения.	ЭОР: РЭШ. <i>Воспитание:</i> Культура поведения и общения.
25	Понятие о дресс-коде и презентации личных достижений.	1	Практикум по формированию внешнего имиджа специалиста. Разбор ошибок самопрезентации.	ЭОР: Библиотека ЦОК. <i>Воспитание:</i> Развитие аккуратности и чувства стиля.
26	Технологии составления резюме: цели и правила оформления.	1	Практическая работа: составление стартового резюме выпускника школы.	ЭОР: Портал «Билет в будущее». <i>Воспитание:</i> Ответственность за результаты своего труда.
27	Собеседование с работодателем. Как подготовиться к интервью.	1	Ролевая игра «Интервью при приеме на работу». Отработка ответов на вопросы.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание:</i> Развитие уверенности и стрессоустойчивости.
28	Профессиональные пробы: практическое знакомство со спецификой профессий.	1	Выполнение кейс-заданий по направлениям профессиональной деятельности.	ЭОР: Цифровые тренажеры проекта «Билет в будущее». <i>Воспитание:</i> Уважение к практическому труду.
29	Прогнозирование состояния рынка рабочей силы под влиянием НТП.	1	Разбор понятий «профессии-пенсионеры» и перспективные специальности будущего.	ЭОР: Сколково «Атлас новых профессий». <i>Воспитание:</i> Ценность научного познания.
30	Оценка способностей школьников к профессиональному выбору.	1	Проведение промежуточного анкетирования и экспресс-диагностики уровня рефлексии.	ЭОР: Единое содержание общего образования. <i>Воспитание:</i> Развитие навыков самоанализа.
31	Разработка творческого проекта по курсу «Я в современном мире труда».	1	Самостоятельная групповая и индивидуальная работа над оформлением результатов изысканий.	ЭОР: РЭШ. <i>Воспитание:</i> Формирование исследовательской позиции.
32	Презентация и защита проектов «Я в	1	Публичное выступление учащихся с защитой творческих работ.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание:</i> Формирование навыков

	современном мире».			публичного выступления.
33	Итоговое обобщающее занятие за 10 класс. Защита мини-проектов.	1	Экспертная оценка индивидуального прогресса учащихся за учебный год.	ЭОР: Библиотека ЦОК. <i>Воспитание:</i> Чувство гордости за личные достижения.
34	Рефлексивный практикум. Подведение итогов года.	1	Проведение опроса удовлетворенности, планирование задач курса на 11 класс.	ЭОР: Единое содержание общего образования. <i>Воспитание:</i> Осознание ценности непрерывного образования.

11 КЛАСС (34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся	Верифицированные цифровые ресурсы (ЭОР/ЦОР) и основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
1	Вводное занятие в 11 классе. Установка на профессиональное самоопределение.	1	Выполнение индивидуального интерактивного упражнения «Выбор». Обсуждение целей года.	ЭОР: Единое содержание общего образования (edsoo.ru). <i>Воспитание:</i> Формирование волевых качеств выпускника.
2	Мотивы выбора профессии. Внешние и внутренние социальные факторы.	1	Прохождение диагностики мотивов выбора профессии. Ранжирование стимулов.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание:</i> Развитие внутренней мотивации к труду.
3	Барьеры на пути выбора профессии и типичные ошибки старшеклассников.	1	Анализ кейсов «Выбор за компанию», «Ориентация исключительно на престиж».	ЭОР: Портал «Билет в будущее». <i>Воспитание:</i> Развитие критического мышления.
4	Алгоритм принятия решений. Стадия сбора вариантов и информации.	1	Изучение 6 этапов алгоритма принятия решений, составление широкого лонг-листа альтернатив.	ЭОР: Библиотека ЦОК. <i>Воспитание:</i> Воспитание ответственности за свои решения.
5	Исследование шансов успешности	1	Практическая работа по оценке реализуемости выбранных вариантов, оценка рисков.	ЭОР: Портал «Работа России». <i>Воспитание:</i> Формирование трезвого

	альтернатив и их соотнесение с целями.			и здравого смысла.
6	Эмоциональное отношение к выбору. Понятие тревожности при планировании пути.	1	Дискуссия «Как эмоции влияют на успех дела», разбор реактивной и личностной тревожности.	ЭОР: РЭШ. <i>Воспитание:</i> Психологическая подготовка к жизненным кризисам.
7	Диагностика уровня тревожности выпускников перед выбором.	1	Тестирование по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханину (шкала STAI).	ЭОР: Профориентационные тесты Минпросвещения. <i>Воспитание:</i> Снижение субъективной тревоги перед экзаменами.
8	Изучение приемов эмоциональной саморегуляции и снятия стресса.	1	Практикум: отработка дыхательных техник, приемов мышечной релаксации и формул самовнушения.	ЭОР: Цифровой образовательный контент. <i>Воспитание:</i> Бережное отношение к психическому здоровью.
9	Структура личного профессионального плана (ЛПП) по Е.А. Климову.	1	Изучение компонентов ЛПП оптанта (главная цель, условия, запасные варианты).	ЭОР: Единое содержание общего образования. <i>Воспитание:</i> Формирование целеустремленности.
10	Определение временных этапов жизненного плана. Образ «Я через 10 лет».	1	Выполнение рисуночного теста, моделирование последовательных этапов жизненного старта.	ЭОР: Библиотека ЦОК. <i>Воспитание:</i> Развитие стратегического видения будущего.
11	Проектирование личного профессионального плана: практическая работа.	1	Самостоятельное составление и детальное описание индивидуального ЛПП в тетради.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание:</i> Осознание себя автором своей биографии.
12	Обсуждение и общественная экспертиза	1	Защита ЛПП перед классом, получение обратной связи, внесение корректив.	ЭОР: Портал «Билет в будущее». <i>Воспитание:</i> Уважение к планам и устремлениям других.

	индивидуальных планов в группе.			
13	Типы мышления человека и успешность в профессиональной сфере.	1	Изучение видов мышления (образное, абстрактно-символическое, практическое), экспресс-тест.	ЭОР: РЭШ. <i>Воспитание</i> : Развитие ценности научного самопознания.
14	Изучение интеллектуального потенциала и структуры мыслительных процессов.	1	Разбор видов интеллекта (вербальный/невербальный), оценка сильных сторон когнитивной сферы.	ЭОР: Библиотека ЦОК. <i>Воспитание</i> : Повышение интеллектуальной культуры.
15	Ценностные ориентации личности выпускника школы.	1	Ранжирование ценностных шкал по методике М. Рокича, определение ключевых жизненных смыслов.	ЭОР: Единое содержание общего образования. <i>Воспитание</i> : Формирование устойчивой духовно-нравственной платформы.
16	Уровень трудолюбия и работоспособности как залог успешной карьеры.	1	Тестирование уровня потребности в достижении успеха, выявление индивидуальной работоспособности.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание</i> : Воспитание трудолюбия и настойчивости.
17	Профессиональные требования работодателей к Soft skills («гибким навыкам»).	1	Тренинг по развитию креативности, умения работать в команде и тайм-менеджменту.	ЭОР: Материалы платформы «Россия — страна возможностей». <i>Воспитание</i> : Командный дух и взаимовыручка.
18	Развитие Hard skills («жестких навыков») в системе профессионального образования.	1	Обзор стандартов профессионального мастерства, оценка требований к квалификации.	ЭОР: Единый реестр профессиональных стандартов Минтруда РФ. <i>Воспитание</i> : Стремление к высокому мастерству.
19	Система профессионального	1	Изучение уровней образования (СПО, бакалавриат, специалитет, магистратура), правил	ЭОР: Официальный сайт Министерства науки и высшего

	образования в Российской Федерации.		приема.	образования РФ. <i>Воспитание:</i> Правовая и академическая грамотность.
20	Высшее образование в Тюмени: направления подготовки и условия поступления в ТюмГУ.	1	Изучение структуры Тюменского государственного университета, проходных баллов, факультетов.	ЭОР: Официальный сайт ТюмГУ (utmn.ru). <i>Воспитание:</i> Региональная идентичность, патриотизм.
21	Инженерно-технический потенциал Тюмени: направления обучения в ТИУ.	1	Ознакомление со специальностями Тюменского индустриального университета.	ЭОР: Официальный сайт ТИУ (tyuiu.ru). <i>Воспитание:</i> Интерес к развитию отечественной промышленности.
22	Медицинское и аграрное образование региона: Тюменский ГМУ и ГАУ Северного Зауралья.	1	Изучение профилей подготовки специалистов для здравоохранения и сельского хозяйства Тюмени.	ЭОР: Сайты Тюменского ГМУ и ГАУСЗ. <i>Воспитание:</i> Понимание важности социально значимых профессий.
23	Среднее профессиональное образование (СПО) города Тюмени.	1	Обзор ведущих колледжей города (Тюменский колледж производственных и социальных технологий и др.).	ЭОР: Портал СПО Тюменской области. <i>Воспитание:</i> Популяризация рабочих и прикладных специальностей.
24	Взаимодействие выпускников с Центром занятости населения Тюменской области.	1	Знакомство с государственными услугами содействия занятости, профориентационным навигатором ТО.	ЭОР: Информационный портал «Занятость населения Тюменской области». <i>Воспитание:</i> Правовая культура на рынке труда.
25	Профессиональная панорама: «Есть такая профессия — строитель	1	Онлайн-круглый стол / видеозапись по строительным холдингам Тюмени (ТИС, Брусника, Мостострой-11).	ЭОР: Электронные медиаресурсы застройщиков региона. <i>Воспитание:</i> Гордость за созидательный труд земляков.

	Тюменской земли».			
26	Профессиональная панорама: «Есть такая профессия — Родину защищать».	1	Ознакомление с военными специальностями, высшими военными училищами РФ (в т.ч. ТВВИКУ в Тюмени).	ЭОР: Официальный сайт Минобороны РФ, страница ТВВИКУ. <i>Воспитание:</i> Военно-патриотическое воспитание, долг перед Отечеством.
27	Знакомство с производственным сектором Тюмени: Виртуальная экскурсия на хлебокомбинат.	1	Изучение технологических цепочек автоматизированного пищевого производства.	ЭОР: Медиаматериалы пищевых предприятий Тюмени (БКК «Колос» / Хлебокомбинаты). <i>Воспитание:</i> Уважение к хлебу и труду аграриев.
28	Знакомство с легкой промышленностью региона: Виртуальная экскурсия на швейное производство.	1	Ознакомление со структурой текстильного производства, профессиями дизайнера, технолога, швеи.	ЭОР: Цифровые визитки швейных предприятий Тюменской области. <i>Воспитание:</i> Эстетическое отношение к труду.
29	Моделирование итогового проекта «Моя будущая профессия». Шаблон оформления.	1	Консультация по структуре презентации итогового проекта профессионального самоопределения.	ЭОР: Единое содержание общего образования. <i>Воспитание:</i> Навыки проектного планирования.
30	Выходная диагностика эффективности курса «Профессиональный выбор».	1	Повторное тестирование по методике А.П. Чернявской. Измерение динамики параметров зрелости.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание:</i> Развитие рефлексивной культуры личности.
31	Оценка эффективности занятий: проведение выходного	1	Заполнение итогового опросника (рефлексия ожиданий, новых знаний, изменений в представлениях).	ЭОР: Электронные бланки анкет. <i>Воспитание:</i> Формирование готовности отвечать за свои шаги.

	самоотчета.			
32	Предварительная защита и доработка выпускных презентаций проектов.	1	Работа в группах сменного состава, взаимное рецензирование проектов профессионального маршрута.	ЭОР: РЭШ. <i>Воспитание</i> : Развитие навыков конструктивной критики.
33	Итоговая защита проектов «Моя будущая профессия».	1	Публичная презентация индивидуального образовательно-профессионального плана выпускника.	ЭОР: ФГИС «Моя школа». <i>Воспитание</i> : Демонстрация высокого уровня профессиональной зрелости.
34	Обобщающий рефлексивный практикум. Подведение итогов реализации программы элективного курса.	1	Напутственное слово педагога-психолога, выдача индивидуальных профориентационных карт-рекомендаций.	ЭОР: Единое содержание общего образования. <i>Воспитание</i> : Установка на успешную жизненную самореализацию.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»

10 КЛАСС (34 часа)

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами работы группы.	Участие в групповой дискуссии, разбор принципов партнерского общения и взаимодействия «на равных».	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Личность. Социализация. 3.10 Социальное взаимодействие.
2	Стартовая диагностика готовности к выбору профессии.	Самостоятельное прохождение тестирования по методике А.П. Чернявской, самоанализ личностных ожиданий.	Обществознание (ЕГЭ): 1.1 Общество и человек. 1.2 Потребности и интересы человека.
3	Понятие профессии, специальности и должности. Характеристики труда.	Анализ понятийного аппарата, составление терминологического словаря, сопоставление различных видов труда.	Обществознание (ЕГЭ): 2.2 Факторы производства и факторные доходы (Труд). 1.13 Деятельность.

4	Жизненный выбор и образ жизни. Составление информационной карты.	Практическая работа: заполнение индивидуальных блоков «интерес – профессия – необходимые шаги».	Обществознание (ЕГЭ): 1.3 Свобода и необходимость в деятельности человека. Свобода и ответственность.
5	Понятие профессиональной зрелости и автономности личности.	Анализ факторов профессиональной зрелости, групповое обсуждение, оценка субъектности.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Личность. Самосознание и индивидуальность. Мирозозрение.
6	Классификация профессий Е.А. Климова. Предмет труда.	Работа с раздаточным материалом, классификация предложенного списка специальностей по 5 типам объектных систем.	Обществознание (ЕГЭ): 1.10 Научное познание. Формы и методы. Развитие критического мышления.
7	Экспертная диагностика профессиональной направленности учащихся.	Прохождение дифференциально-диагностического опросника (ДДО) Е.А. Климова, подсчет и интерпретация баллов.	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Познание мира. Метод самопознания. Реалистичная самооценка.
8	Профессии типа «Человек–Человек» и «Человек–Природа».	Анализ профессиограмм социальных и экологических специальностей, соотнесение требований профессий со своими склонностями.	Обществознание (ЕГЭ): 1.7 Природа и общество. Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Биосфера, экологическое мышление.
9	Профессии типа «Человек–Техника», «Человек–Знак», «Человек–Художественный образ».	Изучение специфики инженерных, IT, экономических и творческих видов деятельности, заполнение сравнительной матрицы.	Обществознание (ЕГЭ): 1.15 Искусство и его формы. 2.15 Цифровая экономика. НТП.
10	Составление формулы профессии. Руководство кодированием.	Практическая работа: кодирование индивидуальной формулы профессии (цели, предмет, условия, средства труда).	Обществознание (ЕГЭ): 1.8 Мышление, формы и методы мышления. Знаково-символическая деятельность.
11	Подбор профессий, наиболее подходящих к полученной формуле.	Защита и обоснование своих формул, подбор вариативных вариантов специальностей на региональном рынке труда.	Обществознание (ЕГЭ): 2.1 Экономика и экономическая наука. Выбор в экономике.
12	Понятие способностей в профессиональном выборе.	Групповая дискуссия, разбор понятия системы компенсации качеств, изучение структуры	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Личность. Индивидуальные

	Общие и специальные способности.	человеческого потенциала.	особенности. Способности, задатки, одаренность.
13	Описание и инвентаризация индивидуальных способностей учащихся.	Практическая работа по ранжированию своих сильных/слабых сторон, составление карты потенциала.	Обществознание (ЕГЭ): 1.2 Мотивы и цели деятельности. Потребность в самосовершенствовании.
14	Коммуникативные и организаторские склонности в труде.	Изучение роли лидерских, управленческих и коммуникативных навыков в структуре профессиональной пригодности.	Обществознание (ЕГЭ): 3.1 Социальные общности и группы. Лидерство в группе.
15	Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1).	Тестирование по методике КОС-1, обработка результатов, вычисление индивидуальных коэффициентов.	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Социальные отношения. Навыки деловой коммуникации.
16	Понятие характера и его структура. Проявление характера в поведении.	Лекция с элементами беседы, классификация черт характера: отношение к людям, делу, себе, собственности.	Обществознание (ЕГЭ): 1.5 Мораль и нравственность. Нравственные качества личности в труде.
17	Самоанализ черт характера школьников.	Практическая работа: составление списков и сопоставление качеств «Я-реальное» и «Я-идеальное».	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Самосознание и социальное поведение личности.
18	Характеристики зрелой личности. Соотношение характера и профессии.	Групповая дискуссия по параметрам личностной зрелости, разбор понятия психологической гармонии в труде.	Обществознание (ЕГЭ): 1.6 Религия и мораль. Этические основы профессиональной зрелости.
19	Рыночная экономика: многообразие предприятий и форм собственности в Тюмени.	Обзор экономической карты региона, анализ видов юридических лиц: АО, ООО, ИП.	Обществознание (ЕГЭ): 2.4 Фирма в экономике. Организационно-правовые формы предпринимательства.
20	Современный рынок труда Тюменской области: спрос, предложение, конкуренция.	Анализ динамики востребованности профессий в Тюмени, работа со статистическими таблицами занятости.	Обществознание (ЕГЭ): 2.7 Рынок труда. Безработица и государственная политика занятости. Спрос и предложение.
21	Понятие конкурентоспособности специалиста на рынке труда.	Разбор факторов личной конкурентоспособности и профессиональной мобильности выпускника.	Обществознание (ЕГЭ): 2.3 Рынок и рыночный механизм.

			Конкуренция. Мобильность ресурсов.
22	Взаимосвязь здоровья, условий труда и профессиональной пригодности.	Изучение медицинских противопоказаний к группам профессий, анализ санитарных норм и условий труда.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Человек и его здоровье. Высшая нервная деятельность. Гигиена труда.
23	Профессиональная карьера как долгосрочный жизненный проект.	Разбор траекторий карьеры (вертикальная, горизонтальная), понятий профессиональной деформации и мастерства.	Обществознание (ЕГЭ): 3.3 Социальная стратификация и мобильность. Карьерные лифты.
24	Деловые контакты в труде: имидж и этикет делового человека.	Моделирование ситуаций делового общения, изучение норм профессионального и служебного поведения.	Обществознание (ЕГЭ): 3.7 Социальный контроль. Социальные нормы (этикет, корпоративные нормы).
25	Понятие о дресс-коде и презентации личных достижений.	Практикум по формированию внешнего имиджа специалиста. Анализ кейсов и ошибок самопрезентации.	Обществознание (ЕГЭ): 3.5 Социальный статус и социальная роль. Внешние атрибуты статуса.
26	Технологии составления резюме: цели и правила оформления.	Практическая работа: заполнение бланка структурированного резюме (CV) выпускника школы.	Обществознание (ЕГЭ): 2.4 Экономические цели фирмы. Маркетинг и самопрезентация.
27	Собеседование с работодателем. Как подготовиться к интервью.	Ролевая игра «Интервью при приеме на работу». Отработка вербальных и невербальных навыков общения.	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Социальные взаимодействия и предотвращение конфликтов.
28	Профессиональные пробы: практическое знакомство со спецификой профессий.	Выполнение кейс-заданий и интерактивных симуляций по различным профессиональным направлениям.	Обществознание (ЕГЭ): 1.13 Специфика практической и духовной деятельности.
29	Прогнозирование состояния рынка рабочей силы под влиянием НТП.	Изучение трендов цифровизации, разбор понятий автоматизации труда и отмирающих профессий.	Обществознание (ЕГЭ): 1.17 Глобализация и глобальные проблемы (Научно-технический прогресс).
30	Оценка способностей школьников к профессиональному выбору.	Проведение промежуточного анкетирования, рефлексия уровня сформированности профориентационных знаний.	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Проблема познаваемости мира. Границы самопознания.
31	Разработка творческого проекта	Самостоятельная индивидуальная и групповая	Обществознание (ЕГЭ): 1.11

	по курсу «Я в современном мире труда».	работа над оформлением результатов исследования рынка труда.	Творческая деятельность человека. Проектная деятельность.
32	Презентация и защита проектов «Я в современном мире».	Публичное выступление учащихся с докладами, участие в дискуссии по результатам проектов коллег.	Обществознание (ЕГЭ): 1.14 Коммуникация как вид деятельности. Свобода слова.
33	Итоговое обобщающее занятие за 10 класс. Защита мини-проектов.	Экспертная оценка индивидуального прогресса за учебный год, подведение итогов портфолио.	Обществознание (ЕГЭ): 3.9 Социализация личности. Итоги этапа первичной социализации.
34	Рефлексивный практикум. Подведение итогов года.	Проведение опроса удовлетворенности, определение задач и векторов планирования на 11 класс.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Духовная жизнь человека. Самосознание и целеполагание.

11 КЛАСС (34 часа)

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1	Вводное занятие в 11 классе. Установка на профессиональное самоопределение.	Выполнение индивидуального интерактивного упражнения «Выбор», постановка задач на выпускной год.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Личность. Этапы жизненного цикла человека.
2	Мотивы выбора профессии. Внешние и внутренние социальные факторы.	Прохождение экспресс-диагностики мотивов выбора, ранжирование материальных и духовных стимулов.	Обществознание (ЕГЭ): 1.2 Потребности материальные и духовные. Мотивы деятельности.
3	Барьеры на пути выбора профессии и типичные ошибки старшеклассников.	Анализ кейсов «Выбор за компанию», «Стереотипы о престижности», разбор способов преодоления барьеров.	Обществознание (ЕГЭ): 3.8 Отклоняющееся поведение. Социальный конформизм и стереотипы.
4	Алгоритм принятия решений. Стадия сбора вариантов и информации.	Изучение алгоритма принятия решений, составление веера профессиональных альтернатив и источников данных.	Обществознание (ЕГЭ): 1.8 Мышление и деятельность. Рациональный выбор.
5	Исследование шансов успешности альтернатив и их	Оценка реализуемости вариантов, соотнесение планов со своими баллами, этическими и	Обществознание (ЕГЭ): 1.5 Нравственность как регулятор

	соотнесение с целями.	жизненными нормами.	поведения. Ценностный выбор.
6	Эмоциональное отношение к выбору. Понятие тревожности при планировании пути.	Дискуссия «Как эмоции влияют на успех дела», разбор понятия психологического стресса и тревоги.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Психологические характеристики личности. Саморегуляция.
7	Диагностика уровня тревожности выпускников перед выбором.	Тестирование по методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханину (шкала STAI), определение уровней РТ и ЛТ.	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Научные методы исследования в психологии.
8	Изучение приемов эмоциональной саморегуляции и снятия стресса.	Практикум: отработка дыхательных техник, приемов мышечной релаксации и формул самовнушения перед экзаменами.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Высшая нервная деятельность. Торможение. Стресс-системы организма.
9	Структура личного профессионального плана (ЛПП) по Е.А. Климову.	Изучение компонентов ЛПП оптанта (главная цель, условия, пути, запасные варианты).	Обществознание (ЕГЭ): 1.13 Целеполагание как отличительное свойство человеческой деятельности.
10	Определение временных этапов жизненного плана. Образ «Я через 10 лет».	Выполнение рисуночного теста, планирование образа жизни и профессионального статуса к 26–27 годам.	Обществознание (ЕГЭ): 3.5 Социальный статус, достигаемый статус личности.
11	Проектирование личного профессионального плана: практическая работа.	Самостоятельное составление и детальное описание индивидуального ЛПП в рабочих тетрадях.	Обществознание (ЕГЭ): 2.1 Рациональное поведение участников экономических отношений.
12	Обсуждение и общественная экспертиза индивидуальных планов в группе.	Публичная защита ЛПП перед классом, взаимное рецензирование, внесение запасных вариантов.	Обществознание (ЕГЭ): 1.14 Социальная коммуникация. Навыки аргументации.
13	Типы мышления человека и успешность в профессиональной сфере.	Изучение видов мышления (образное, знаковое, практическое), прохождение экспресс-теста.	Обществознание (ЕГЭ): 1.8 Мышление. Взаимосвязь языка и мышления.
14	Изучение интеллектуального потенциала и структуры мыслительных процессов.	Анализ понятий вербального и невербального интеллекта, оценка когнитивных стилей.	Обществознание (ЕГЭ): 1.10 Познавательная деятельность. Логические операции.
15	Ценностные ориентации	Ранжирование ценностных шкал по методике М.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4

	личности выпускника школы.	Рокича, определение термина жизненных ценностей.	Мировоззрение, его типы и формы. Ценностные ориентиры.
16	Уровень трудолюбия и работоспособности как залог успешной карьеры.	Тестирование уровня потребности в достижении успеха, оценка факторов личной работоспособности.	Обществознание (ЕГЭ): 1.13 Труд как вид деятельности. Этика труда.
17	Профессиональные требования работодателей к Soft skills («гибким навыкам»).	Тренинг по развитию креативности, эмоционального интеллекта, навыков тайм-менеджмента.	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Социальные связи. Культура группового взаимодействия.
18	Развитие Hard skills («жестких навыков») в системе профессионального образования.	Обзор стандартов профессионального мастерства, квалификационных требований к специальностям.	Обществознание (ЕГЭ): 2.2 Производство, производительность труда. Разделение труда.
19	Система профессионального образования в Российской Федерации.	Изучение уровней образования (СПО, бакалавриат, специалитет, магистратура), правил приема в вузы.	Обществознание (ЕГЭ): 1.12 Образование, его значение для личности и общества. Тенденции образования.
20	Высшее образование в Тюмени: направления подготовки и условия поступления в ТюмГУ.	Изучение структуры Тюменского государственного университета, перечня вступительных экзаменов.	Обществознание (ЕГЭ): 1.12 Система образования в РФ. Государственные вузы.
21	Инженерно-технический потенциал Тюмени: направления обучения в ТИУ.	Ознакомление со специальностями Тюменского индустриального университета, нефтегазовым профилем региона.	Обществознание (ЕГЭ): 2.11 Роль государства в экономике. Региональная экономическая политика.
22	Медицинское и аграрное образование региона: Тюменский ГМУ и ГАУ Северного Зауралья.	Изучение профилей подготовки специалистов для здравоохранения и агропромышленного комплекса Тюмени.	Обществознание (ЕГЭ): 1.16 Наука в современном обществе. Социально-гуманитарные функции науки.
23	Среднее профессиональное образование (СПО) города Тюмени.	Обзор ведущих колледжей города Тюмени, условий поступления по среднему баллу аттестата.	Обществознание (ЕГЭ): 1.12 Профессиональное образование. Доступность СПО в РФ.
24	Взаимодействие выпускников с Центром занятости населения Тюменской области.	Знакомство с государственными профориентационными услугами, правовым статусом безработного.	Обществознание (ЕГЭ): 5.7 Правовые основы социальной защиты. Законодательство о

			занятости.
25	Профессиональная панорама: «Есть такая профессия — строитель Тюменской земли».	Видеоэкскурсия по строительным холдингам Тюмени, разбор специфики архитектурных и инженерных задач.	Обществознание (ЕГЭ): 2.4 Предпринимательская деятельность. Отрасли производства.
26	Профессиональная панорама: «Есть такая профессия — Родину защищать».	Ознакомление с военными специальностями, высшими военными училищами РФ (в т.ч. ТВВИКУ в Тюмени).	Обществознание (ЕГЭ): 5.14 Воинская обязанность. Альтернативная гражданская служба.
27	Знакомство с производственным сектором Тюмени: Виртуальная экскурсия на хлебокомбинат.	Изучение технологических цепочек автоматизированного пищевого производства Тюмени.	Обществознание (ЕГЭ): 2.2 Экономические ресурсы. Материальное производство.
28	Знакомство с легкой промышленностью региона: Виртуальная экскурсия на швейное производство.	Ознакомление со структурой текстильного производства, спецификой профессий дизайна и пошива.	Обществознание (ЕГЭ): 2.13 Мировая экономика. Легкая промышленность в структуре рынка.
29	Моделирование итогового проекта «Моя будущая профессия». Шаблон оформления.	Разбор структуры и критериев оценивания выпускной презентации профориентационного проекта.	Обществознание (ЕГЭ): 1.10 Методология проектной деятельности. Методы обобщения данных.
30	Выходная диагностика эффективности курса «Профессиональный выбор».	Повторное тестирование по методике А.П. Чернявской. Измерение динамики параметров за 2 года.	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Познавательная деятельность. Эксперимент и мониторинг.
31	Оценка эффективности занятий: проведение выходного самоотчета.	Заполнение итогового опросника, письменный анализ качественных сдвигов в собственном мировоззрении.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Духовный мир личности. Рефлексия результатов социализации.
32	Предварительная защита и доработка выпускных презентаций проектов.	Работа в малых группах, взаимное рецензирование и краш-тест проектов профессионального маршрута.	Обществознание (ЕГЭ): 1.14 Свободная дискуссия, культура ведения дебатов.
33	Итоговая защита проектов «Моя будущая профессия».	Публичная презентация индивидуального образовательно-профессионального плана выпускника школы перед комиссией.	Обществознание (ЕГЭ): 3.9 Молодежь как социальная группа. Выбор жизненной

			стратегии.
34	Обобщающий рефлексивный практикум. Подведение итогов реализации программы элективного курса.	Круглый стол, выдача индивидуальных рекомендаций-профилей, напутственное слово педагога-психолога.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Самосознание и социальное поведение. Личностное самоопределение.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ (ПО ФООП)

Контроль успеваемости реализуется без перегрузки учащихся (не превышает 10% учебного времени) и включает:

Входной / выходной контроль: Диагностические тестирования (Методика «Профессиональная готовность», ДДО Е.А. Климова.

Текущий контроль (практические работы): Информационная карта, Формула профессии, Резюме выпускника, Личный профессиональный план оптанта.

Итоговый контроль: Публичная защита проекта «Моя будущая профессия» на 33-34 уроках в 11 классе.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ОБНОВЛЕННОЕ)

Официальный сайт сетевого издания «Единое содержание общего образования» (edsoo.ru).

Методические материалы Всероссийского проекта по профориентации «Билет в будущее» (bvbinfo.ru).

Федеральный электронный «Атлас новых профессий» (версия 4.0).

Информационный портал «Занятость населения Тюменской области» (trud.admtumen.ru).

Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). — М.: ВАКО, 2023.

Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональному самоопределению. — М.: Владос, 2020.