

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

Психология и выбор профессии»

для обучающихся 10-11 классов

Новосибирск 2026

Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, задача которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т. п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа «Психология и выбор профессии» разработана с учетом целей и задач, поставленных в Концепции профильного обучения и в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля).

Программа учебного курса

Цель - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Задачи курса:

- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

- знакомить со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

В процессе изучения программы учащиеся должны:

- иметь представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы, о познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда;

- знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;

- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала.

Для реализации поставленных целей и задач применяются следующие методы: лекционный метод передачи знаний, психодиагностические процедуры для исследования личностных особенностей, методы творческого самовыражения в рисунках, письменных работах, методы социально-психологического тренинга, психологические игры, методы психологической саморегуляции.

Оценивание деятельности учащихся в рамках данного учебного курса – зачетная система, т.к. специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. Критерии оценивания в рамках зачетной системы:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;
- полнота ответов;
- умение аргументировать свою точку зрения во время ответов и дискуссии;

- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий.

Итоговая работа учеников по данному курсу - письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

Программа рассчитана на 34 урока в год с периодичностью встреч – 1 раз в неделю.

Содержание программы

10 класс

Тема 1. Что я знаю о своих возможностях (8 часов)

Урок 1. Самооценка и уровень притязаний

Структура образа “Я”. Самооценка. Роль адекватной самооценки при выборе профессии и в последующей профессиональной деятельности. Источник формирования самооценки. Уровень притязания (завышенный, заниженный). Формирования уровня притязания. Методика самооценки. Знакомство учащихся с приемами работы над формированием адекватной самооценки.

Урок 2. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента

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

Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация).

Урок 4. Что такое стресс

Понятие «стресс», стрессовые состояния. Изучение способов преодоления

стресса и стрессовых ситуаций. Работа с опросником.

Урок 5. Определение типа мышления

Понятие «мышления», определить типы мышления учащихся. Роль типов мышления в профессиональной деятельности. Рекомендации по развитию мышления. Практическая работа по определению типов мышления.

Урок 6. Внимание и память

Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение).

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Условия развития памяти и внимания. Упражнения на развитие внимания и памяти.

Урок 7- 8. Обобщающие уроки по теме «Что я знаю о своих возможностях»

Обобщение знаний учащихся по теме «Что я знаю о своих возможностях». Составление психологического кроссворда.

Тема 2. Что я знаю о профессиях. (8 часов)

Урок 9. Классификации профессий. Признаки профессии

Дать общее представление об основных компонентах профессиональной деятельности, о предмете труда. Расширить кругозор ребят о мире профессий.

Урок 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность

Знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность».

Урок 11. Определение типа будущей профессии

Познакомить учащихся с тремя факторами выбора профессии. Развивать у учащихся мышление. Формирование культуры общения. Методика «Кто я?»

Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии

Выявление профессиональных склонностей и интересов у учащихся, определение степени устойчивости. «Карта интересов», опросник профессиональной готовности.

Урок 13. Определение профессионального типа личности

Знакомство с основами профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения. Игра «Про консультация»

Урок 14. Профессионально важные качества

Представление о профессиональной пригодности и профессионально важных качествах, их значение в профессиональной деятельности.

Эссе «Легко ли со мной общаться?»

Урок 15. Профессия и здоровье

Знакомство с факторами здоровья, учет факторов здоровья при выборе профессии. Знакомство с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий.

Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»

Уточнение своего профессионального выбора. Представление и защита одной из профессий.

Тема 3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)

Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Практические способности.

Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности

Изучение уровня интеллектуального развития учащихся. Знакомство со способами развития познавательных способностей учащихся.

Урок 19. Способности к профессиям социального типа

Дать общие представления учащимся о межличностных отношениях и их значении в профессиональной деятельности.

Урок 20. Способности к офисным видам деятельности

Познакомить с видами способностей, которые необходимы в офисных видах деятельности.

Урок 21. Способность к предпринимательской деятельности

Сформировать представление о современных формах и методах организации труда, и новом типе организации людей в производственной деятельности.

Урок 22. Эстетические способности

Знакомство с характеристикой эстетических способностей. Определение уровня эстетических способностей.

Урок 23. Уровни профессиональной пригодности

Раскрытие возможностей развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»

Обобщение знаний по теме. Составление психологического кроссворда.

Тема 4. Планирование профессиональной карьеры (10 часов)

Урок 25. Мотивы и потребности

Знакомство с мотивами и потребностями выбора профессий.

Урок 26. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии

Формирование адекватного представления об основных трудностях профессионального выбора. Знакомство с информацией о содержании профессии, условиях работы, оплате труда. Озвучивание наиболее часто встречающихся ошибок при выборе профессии.

Урок 27. Мои личные и профессиональные планы

Знакомство с алгоритмом составления личного профессионального плана. Структура последовательных действий, постановка цели: «кем я хочу стать, каким я хочу быть».

Тест Дж. Голланда. Построение индивидуального профессионального типа личности.

Урок 28. Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда.

Проследить, как социальные перемены отражаются на профессиональной структуре общества. Изменяются ли общество и мир профессий в нашей стране.

Урок 29. Развитие умений по принятию решений

Знакомство с алгоритмом принятия решений. Ступени выбора профессий.

Урок 30. Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности.

Знакомство с уровнями профессиональной подготовки.

Определить наиболее подходящие для подростка профессии на основе выбора соответствующих характеристик трудовой деятельности.

Урок 31 Перспектива твоего профессионального старта.

Дать учащимся представление о сущности профессиональной карьеры как системе профессионального продвижения с учетом самореализации личности. Познакомить с факторами, влияющими на профессиональную карьеру.

Основы профессионального прогнозирования в процессе профессионального самоопределения.

Урок 32. Профессиональная направленность личности. О профессиональной направленности. Шесть профессиональных типов личности. Опросник Дж.Голланда

Урок 33-34. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».

Обобщение знаний по теме: «Планирование профессиональной карьеры». Составление психологического кроссворда.

Содержание программы

11 класс

Тема 1. Что такое профориентация – 2 часа

Урок 1. «Что такое профориентация. Сбор информации. Выбор профессии»

Система профессионального образования в РФ и возможности приобретения профессии в г. Новосибирске. Профессиографические материалы.

Профдиагностические методы. Компьютерные средства, Internet, литература и видеоматериалы. Государственные и коммерческие организации оказывающие услуги по профориентации трудоустройству молодежи в регионе. Упражнение «Представление».

Урок 2. «Образовательная карта». Рынок образовательных услуг и рынок труда. «Образовательная карта». Высшие учебные заведения в г. Новосибирске. Среднетехнические факультеты и профессиональные училища. Рыночные отношения в сфере труда. Рынок рабочих и учебных мест

Тема 2. В мире профессий - 4 часа

Урок 3. Классификация профессий

Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда,

по условиям труда. Знакомство с профессиограммами.

Урок 4. Составление формулы профессии, анализ профессии

Составление формулы профессии. Обсуждение профессий.

Урок 5. Анализ профессии. (Практическая работа)

Самостоятельный анализ профессий по формулам, составление формул профессий, профессиограммы.

Составление формулы и анализ своей будущей профессии.

Урок 6. Выбор (Практическая работа) Труд, не только как способ

самореализации, но и как возможность получения материального вознаграждения.

Упражнение «Выбор»

Тема 3. Психологические основы выбора профессии – 14 часов

Урок 7. Темперамент и выбор профессии

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Тест Айзенка. Формула темперамента. От чего зависит выбор профессии. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.

Урок 8. Интересы и склонности в выборе профессии

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Интересы. Карта интересов

Урок 9. Склонности и профессиональная направленность

Классификация профессий по типам. Склонности. Опросник Е.А.Климова

Профессиональные намерения. Методика “профиль”. Опросник профессиональных склонностей Я. Йовайши (модификация Г.В. Резапкиной). Интерес.

Урок 10. Профессиональный тип личности

Определение своего профессионального типа личности.

Урок 11. Определение профессионального типа личности

Тест «Профессиональный тип личности»

Урок 12. Ошибки при выборе профессии

Ошибки, которые наиболее часто допускаются при выборе профессии. Избежание ошибок в процессе выбора. Круглый стол «Человеческие судьбы».

Урок 13. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности

Свойства нервной системы, их взаимосвязь с индивидуальными особенностями поведения личности, значение нервной системы в профессиональной деятельности.

Методики: «Теппинг-тест» Лачинского.

Урок 14. Способности к запоминанию

Общее представление о памяти, ее видах, процессах. Роль памяти в различных видах профессиональной деятельности. Знакомство с приемами запоминания и возможностями развития памяти.

Урок 15. Способность быть внимательным

Представление о процессе внимания, его видах и свойствах. Значение наблюдательности как профессионально важного качества. Упражнения.

Урок 16. Способность устанавливать связи между понятиями и изменять способы интеллектуальной деятельности

Роль образа в интеллектуальной деятельности. Индивидуальные особенности в

оперировании пространственными представлениями, знакомство с возможностями их развития.

Урок 17. Человек среди людей

Межличностные отношения и их значение в профессиональной деятельности. Коммуникативные умения и навыки. Конфликты и возможности различных тактик поведения.

Урок 18. Способность оперировать пространственными представлениями)

Умения устанавливать связи между различными понятиями в интеллектуальном труде. Значение гибкости мышления. Умения преодолевать барьеры в познавательной деятельности.

Урок 19. Диагностика межличностных отношений

Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Диагностика межличностных отношений. Тест “Общительны ли вы?”

Урок 20. Индивидуальные схемы переработки и кодирования информации

Формы индивидуального опыта (словесная, образная, чувственная) и их роль в интеллектуальной деятельности. Индивидуальные различия в восприятии и понимании происходящего.

Тема 4. Мой выбор – 14 часов

Урок 21. Деловая игра «Кадровый вопрос»

Знакомство с новыми профессиями. Создание своего бизнеса. Бренд. Вакансии. Информационное поле

Урок 22. Мотивы и потребности

Знакомство с мотивами и потребностями выбора профессий.

Урок 23. Пути получения профессии

Сформировать представление о системе профессионального образования и путях его получения.

Урок 24. Психология профессионального становления личности

Знакомство с основными этапами профессионального становления личности

Урок 25. Матрица выбора профессии

Знакомство с многообразием мира профессий и труда; раскрытие возможности развития и самоутверждения личности в профессиональном труде.

Урок 26. Развитие человека как субъекта труда

Знакомство с психологическими основами трудового и профессионального воспитания. Развитие профессиональных знаний и навыков.

Урок 27. «Узнаю, думаю, выбираю»

Практическая работа с методиками: «Визитка», «Тебе подходят профессии», «Узнай профессию».

Урок 28. Уверенность в себе

Психологические рекомендации развития уверенности в себе.

Урок 29-30. Азбука новых профессий

Новые профессии и специальности, востребованные на современном рынке труда.

Урок 31-32. Резюме

Понятия резюме и автобиография, различия и сходство. Требования, предъявляемые к резюме. Рассмотрение вариантов. Создание собственного резюме.

Урок 33-34 Итоговый урок. «Мой выбор»

Итоговый урок. Дискуссия. Встреча с людьми успешной карьеры.

Тематическое планирование по учебному курсу «Психология и выбор профессии»

10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
Что я знаю о своих возможностях			
1	Самооценка и уровень притязаний	1	http://metodkabi.net.ru/
2	Темперамент и профессия. Определение типа темперамента	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
4	Что такое стресс ?	1	
5	Определение типа мышления	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s

6	Внимание и память	1	http://metodkabi.net.ru/
7-8	Обобщающие уроки по теме «Что я знаю о своих возможностях»	2	https://drive.google.com/file/d/0B903wwNi3jkUM002RnhzS3ZfdG8/view?resourcekey=0-P88g3IFcP677r5G_EZE9pw
		8 часов	
Что я знаю о профессиях			
9	Классификации профессий. Признаки профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof#ur
10	Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2210#ur
11	Определение типа будущей профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
12	Интересы и склонности в выборе профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
13	Определение профессионального типа личности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
14	Профессионально важные качества	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2214
15	Профессия и здоровье	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=zdor#ur
16	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof#ur
		8 часов	
Способности и профессиональная пригодность			
17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2317#ur
18	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2318#ur
19	Способности к профессиям социального типа	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2319#ur
20	Способности к офисным видам деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2320#ur
21	Способность к предпринимательской деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2321#ur
22	Эстетические способности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2322#ur
23	Уровни профессиональной пригодности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2323#ur

24	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2324#ur
		8	
Планирование профессиональной карьеры			
№	Тема урока	Кол-во часов	СОР/ЭОР
25	Мотивы и потребности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2425#ur
26	Возможные трудности и ошибки при выборе профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_osh#ur
Что такое профориентация			
27	Что такое профориентация. Сбор информации. Выбор профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
28	Изменения, происходящие в обществе и мире	1	
2	«Образовательная карта» профессионального труда	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2427#ur
29	Выход образовательных учреждений на рынок труда. Развитие умения по принятию решений	1	
В мире профессий			
30	Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=obr_puti#ur
3	Классификация профессий	1	
31	Портфолио формы профессионального старта профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=obr_puti#ur
32	Профессиональная направленность личности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2213#ur
5	Анализ профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof#ur
33	(Практическая работа) Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=obr_puti#ur
34	(Практическая работа) Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
		4	10
Психологические основы выбора профессии			
7	Темперамент и выбор профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
8	Интересы и склонности в выборе профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
9	Склонности и профессиональная направленность	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
10	Профессиональный тип личности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
11	Определение профессионального типа личности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
12	Ошибки при выборе профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_osh#ur
13	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur

14	Способности к запоминанию	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
15	Способность быть внимательным	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
16	Способность устанавливать связи между понятиями и изменять способы интеллектуальной деятельности	1	
17	Человек среди людей	1	
18	Способность оперировать пространственными представлениями)	1	
19	Диагностика межличностных отношений	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
20	Индивидуальные схемы переработки и кодирования информации	1	
		14	
Мой выбор			
21	Деловая игра «Кадровый вопрос»	1	
22	Мотивы и потребности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2425#ur
23	Пути получения профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=obr_puti#ur
24	Психология профессионального становления личности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
25	Матрица выбора профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
26	Развитие человека как субъекта труда	1	
27	«Узнаю, думаю, выбираю»	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
28	Уверенность в себе	1	
29-30	Азбука новых профессий	2	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof#ur
31-32	Резюме	2	
33-34	Итоговый урок. «Мой выбор»	2	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
		14	

Список литературы

1. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения. - СПб.: Речь, 2008.- 272с.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2000. -224с.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. -СПб.: Питер, 2008.-160с.
4. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагог, психологи, родители).- СПб.: Речь, 2005.- 224с
5. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию: Комплексная программа активного профессионального самоопределения школьников. – М.: УЦ «Перспектива», 2002г;
6. Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов. -М.: Просвещение, 1995.-239с.
7. Психологический тренинг с подростками\ Л.Ф. Анн.-СПб.: Питер, 2003.-272с.
8. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника.- М.: Генезис, 2007-140 с.
9. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки.- М.: Генезис, 2006.-208 с.
10. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии.- М.: Генезис, 2002-80 с.
11. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков.-М.: Генезис, 2004.- 125 с.
12. Самоопределение учащихся: учебное пособие для учащихся 10-11 классов, Меренков А.В. - М., 2015