Является частью ООП СОО МБОУ В(С)Ш №1

Утверждено приказом от 27.08.2026г. №63/1-Од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

Психология и выбор профессии»

для обучающихся 10-11 классов

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.

Объём учебной нагрузки по группам:

- **Очно-заочные классы (10–11):** 1 час в неделю (34 часа в год), всего 68 часов за два года. Нагрузка реализуется в аудиторной форме.
- **Заочные классы, начавшие обучение в 2026 году (10 классы-11 классы):** 1 час в неделю (0,5 часа — аудиторные занятия, 0,5 часа — самостоятельная работа)(34 часа в год). В 11 классе, 0,5 часа аудиторно и 1,5 часа на самостоятельное изучение, 68 часов в год. При 34 учебных неделях это составляет 102 часа в год за два года освоения программы.
- **Заочный 11 класс, начавший освоение ООП СОО в 2025 году:** 4 часа в неделю (0,5 часа — аудиторные занятия, 2,5 часа — самостоятельная работа), всего 102 часов за учебный год (3 ч × 34 недели).

Дифференциация обусловлена необходимостью совмещения обучения с трудовой деятельностью обучающихся и реализуется в соответствии с требованиями ФГОС СОО и СанПиН 1.2.3685-21, а также локальным актом школы «Порядок организации обучения по

заочной форме». Соотношение аудиторной и самостоятельной работы обеспечивает достижение планируемых результатов при гибком графике освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СПЕЦКУРСА

Личностные результаты

- Сформированность осознанного отношения к выбору профессии. Обучающийся способен соотнести собственные интересы, склонности и ценности с содержанием профессиональной деятельности, понимает значимость профессионального самоопределения для жизненного пути.
- Готовность к самоанализу и рефлексии. Обучающийся умеет оценивать свои сильные и слабые стороны, фиксировать изменения интересов и корректировать образовательные и профессиональные планы.
- Ориентация на осознанный выбор и ответственность. Обучающийся понимает, что выбор профессии — это личная ответственность, и готов рассматривать несколько вариантов, а не полагаться только на внешние советы.
- Уважение к разнообразию профессий и труду. Обучающийся демонстрирует понимание ценности разных видов трудовой деятельности и отсутствие стереотипов («престижно/непрестижно», «мужское/женское»).

Метапредметные результаты

- Умение работать с информацией о профессиях. Обучающийся находит, анализирует и систематизирует сведения о профессиях, требованиях к ним и рынке труда, различает достоверные источники информации от недостоверных.
- Навыки целеполагания и планирования. Обучающийся формулирует краткосрочные и долгосрочные цели профессионального развития, выстраивает индивидуальный образовательный маршрут (выбор предметов, курсов, кружков) для достижения этих целей.
- Способность к аргументации и коммуникации. Обучающийся может обосновать свой выбор (или сомнения в выборе) перед педагогом и сверстниками, корректно обсуждать разные точки зрения, задавать уточняющие вопросы.
- Регулятивные умения. Обучающийся планирует время на выполнение профориентационных заданий, корректирует действия при получении новой информации, адекватно воспринимает обратную связь по результатам диагностики.

Предметные результаты (конкретно по твоему блоку с тестом и профориентацией)
Эти результаты напрямую привязаны к тому, что ты даёшь на занятиях (тест «Профиль», разбор сфер, соотнесение интересов с профессиями):

- Владеть методами диагностики профессиональных интересов. Обучающийся правильно заполняет методики диагностики (в т.ч. «Профиль» Г. Резапкиной), интерпретирует результаты по выделенным профессиональным сферам, определяет 2–3 приоритетные сферы интересов.
- Знать основные профессиональные сферы и типы профессий. Обучающийся называет и кратко характеризует 10 профессиональных сфер (техника, наука, искусство, работа с людьми, экономика и т.д.), соотносит профессии с типом «человек–человек», «человек–техника», «человек–знак» и др.
- Уметь анализировать требования профессии. Обучающийся по краткой профессиограмме выделяет ключевые задачи специалиста, необходимые способности и возможные ограничения (в т.ч. медицинские), объясняет, почему профессия может подходить или не подходить лично ему.
- Применять формулу «хочу–могу–надо». Обучающийся на примере 1–2 профессий показывает, как соотносятся его интересы («хочу»), способности и состояние здоровья («могу») и востребованность профессии на рынке труда («надо»).

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 противопоказаниям 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 уровень 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 разрешении 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

Календарно-тематическое планирование по курсу «Психология и выбор профессии»

1. Очно-заочная форма обучения (10-11 классы) — Всего 68 часов

№ урока	Наименование разделов, тем и уроков	Всего часов	ЦОР/ЭОР
-	**10 КЛАСС (34 часа)**	**34**	http://metodkabi.net.ru/
	Тема 1. Что я знаю о своих возможностях	**8**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
1	Урок 1. Самооценка и уровень притязаний	1	**http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s**
2	Урок 2. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента	1	
3	Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
4	Урок 4. Что такое стресс	1	http://metodkabi.net.ru/
5	Урок 5. Определение типа мышления	1	https://drive.google.com/file/d/0B903wwNi3jkUM002RnhzS3ZfdG8/view?resourcekey=0-P88g3IFcP677r5G_EZE9pw
6	Урок 6. Внимание и память	1	
7-8	Урок 7-8. Обобщающие уроки по теме «Что я знаю о своих возможностях»	2	**Что я знаю о профессиях**
	Тема 2. Что я знаю о профессиях	**8**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof #ur
9	Урок 9. Classification профессий. Признаки профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2210#ur
10	Урок 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
11	Урок 11. Определение типа будущей профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_in t#ur
12	Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
13	Урок 13. Определение профессионального типа личности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2214
14	Урок 14. Профессионально важные качества	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=zdor#ur
15	Урок 15. Профессия и здоровье	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof #ur
16	Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	
	Тема 3. Способности и профессиональная пригодность	**8**	**Способности и профессиональная пригодность**
17	Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2317#ur
18	Урок 18. Способности к интеллектуальным видам	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2318#ur

	деятельности		
19	Урок 19. Способности к профессиям социального типа	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2319#ur
20	Урок 20. Способности к офисным видам деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2320#ur
21	Урок 21. Способность к предпринимательской деятельности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2321#ur
22	Урок 22. Эстетические способности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2322#ur
23	Урок 23. Уровни профессиональной пригодности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2323#ur
24	Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	
	Тема 4. Планирование профессиональной карьеры	**10**	
25	Урок 25. Мотивы и потребности	1	
26	Урок 26. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии	1	
27	Урок 27. Мои личные и профессиональные планы	1	
28	Урок 28. Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда	1	
29	Урок 29. Развитие умений по принятию решений	1	
30	Урок 30. Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности	1	
31	Урок 31. Перспектива твоего профессионального старта	1	
32	Урок 32. Профессиональная направленность личности. Опросник Дж. Голланда	1	
33-34	Урок 33-34. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	2	
-	**11 КЛАСС (34 часа)**	**34**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
	Тема 1. Что такое профориентация	**2**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
1	Урок 1. Что такое профориентация. Сбор информации. Выбор профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
2	Урок 2. «Образовательная карта». Рынок образовательных услуг и рынок труда	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
	Тема 2. В мире профессий	**4**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
3	Урок 3. Классификация профессий	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_osh#ur
4	Урок 4. Составление формулы профессии, анализ профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
5	Урок 5. Анализ профессии (Практическая работа)	1	
6	Урок 6. Выбор (Практическая работа)	1	
	Тема 3. Психологические основы выбора профессии	**14**	
7	Урок 7. Темперамент и выбор профессии	1	
8	Урок 8. Интересы и склонности в выборе профессии	1	
9	Урок 9. Склонности и профессиональная направленность	1	
10	Урок 10. Профессиональный тип личности	1	
11	Урок 11. Определение	1	

	профессионального типа личности		
12	Урок 12. Ошибки при выборе профессии	1	
13	Урок 13. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	1	
14	Урок 14. Способности к запоминанию	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
15	Урок 15. Способность быть внимательным	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
16	Урок 16. Способность устанавливать связи между понятиями	1	
17	Урок 17. Человек среди людей	1	
18	Урок 18. Способность оперировать пространственными представлениями	1	
19	Урок 19. Диагностика межличностных отношений	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
20	Урок 20. Индивидуальные схемы переработки и кодирования информации	1	
	Тема 4. Мой выбор	**14**	
21	Урок 21. Деловая игра «Кадровый вопрос»	1	**Мой выбор**
22	Урок 22. Мотивы и потребности	1	
23	Урок 23. Пути получения профессии	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2425#ur
24	Урок 24. Психология профессионального становления личности	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=obr_puti#ur
25	Урок 25. Матрица профессий и труда	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
26	Урок 26. Развитие человека как субъекта труда	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
27	Урок 27. «Узнаю, думаю, выбираю»	1	
28	Урок 28. Уверенность в себе	1	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
29-30	Урок 29-30. Азбука новых профессий	2	
31-32	Урок 31-32. Резюме	2	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof#ur
33-34	Урок 33-34. Итоговый урок «Мой выбор»	2	
			http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur

2. Заочная форма обучения (10 класс в 2026-2027 уч.г., 11 класс в 2027-2028 уч.г.) — Всего 102 часа

№ урока	Наименование разделов, тем и уроков	Всего часов	Аудиторные (час)	Самост. (час)	ЭОР
	10 КЛАСС (2026-2027 уч.г.) — 17 ауд. + 17 сам. = 34 часа	**34**	**17**	**17**	http://metodkabi.net.ru/
	Тема 1. Что я знаю о своих возможностях	**8**	**4.0**	**4.0**	https://drive.google.com/file/d/0B903wwNi3jkUM002RnhzS3ZfdG8/view?resourcekey=0-P88g3IFcP677r5G_EZE9pw
1	Урок 1. Самооценка и уровень притязаний	1	0.5	0.5	
2	Урок 2. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента	1	0.5	0.5	**Что я знаю о профессиях**
3	Урок 3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof #ur
4	Урок 4. Что такое	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2210#u

	стресс				r
5	Урок 5. Определение типа мышления	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
6	Урок 6. Внимание и память	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_in t#ur
7-8	Урок 7-8. Обобщающие уроки по теме «Что я знаю о своих возможностях»	2	1.0	1.0	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
	Тема 2. Что я знаю о профессиях	**8**	**4.0**	**4.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2214
9	Урок 9. Classification профессий. Признаки профессии	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=zdor#ur
10	Урок 10. Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof #ur
11	Урок 11. Определение типа будущей профессии	1	0.5	0.5	
12	Урок 12. Интересы и склонности в выборе профессии	1	0.5	0.5	**Способности и профессиональная пригодность**
13	Урок 13. Определение профессионального типа личности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2317#u r
14	Урок 14. Профессионально важные качества	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2318#u r
15	Урок 15. Профессия и здоровье	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2319#u r
16	Урок 16. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2320#u r
	Тема 3. Способности и профессиональная пригодность	**8**	**4.0**	**4.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2321#u r
17	Урок 17. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2322#u r
18	Урок 18. Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2323#u r
19	Урок 19. Способности к профессиям социального типа	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2320#u r
20	Урок 20. Способности к офисным видам деятельности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2321#u r
21	Урок 21. Способность к предпринимательской деятельности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2322#u r

22	Урок 22. Эстетические способности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2323#ur
23	Урок 23. Уровни профессиональной пригодности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2324#ur
24	Урок 24. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2425#ur
	Тема 4. Планирование профессиональной карьеры	**10**	**5.0**	**5.0**	
25	Урок 25. Мотивы и потребности	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_os
26	Урок 26. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии	1	0.5	0.5	h#ur
27	Урок 27. Мои личные и профессиональные планы	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2425#ur
28	Урок 28. Изменения, происходящие в обществе и мире профессионального труда	1	0.5	0.5	
29	Урок 29. Развитие умений по принятию решений	1	0.5	0.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_os
30	Урок 30. Шаг в профессию. Подготовка к профессиональной деятельности	1	0.5	0.5	h#ur
31	Урок 31. Перспектива твоего профессионального старта	1	0.5	0.5	
32	Урок 32. Профессиональная направленность личности. Опросник Дж. Голланда	1	0.5	0.5	
33-34	Урок 33-34. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	2	1.0	1.0	
	11 КЛАСС (2027-2028 уч.г.) — 17 ауд. + 51 сам. = 68 часов	**68**	**17**	**51**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
	Тема 1. Что такое профориентация	**4**	**1.0**	**3.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
1	Урок 1. Что такое профориентация. Сбор информации. Выбор профессии	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
2	Урок 2.	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s

	«Образовательная карта». Рынок образовательных услуг и рынок труда				
	Тема 2. В мире профессий	**8**	**2.0**	**6.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
3	Урок 3. Классификация профессий	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_osh#ur
4	Урок 4. Составление формулы профессии, анализ профессии	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
5	Урок 5. Анализ профессии (Практическая работа)	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
6	Урок 6. Выбор (Практическая работа)	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
	Тема 3. Психологические основы выбора профессии	**28**	**7.0**	**21.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
7	Урок 7. Темперамент и выбор профессии	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
8	Урок 8. Интересы и склонности в выборе профессии	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
9	Урок 9. Склонности и профессиональная направленность	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_osh#ur
10	Урок 10. Профессиональный тип личности	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
11	Урок 11. Определение профессионального типа личности	2	0.5	1.5	
12	Урок 12. Ошибки при выборе профессии	2	0.5	1.5	
13	Урок 13. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
14	Урок 14. Способности к запоминанию	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
15	Урок 15. Способность быть внимательным	2	0.5	1.5	
16	Урок 16. Способность устанавливать связи между понятиями	2	0.5	1.5	
17	Урок 17. Человек среди людей	2	0.5	1.5	
18	Урок 18. Способность оперировать пространственными представлениями	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
19	Урок 19. Диагностика межличностных отношений	2	0.5	1.5	
20	Урок 20. Индивидуальные	2	0.5	1.5	

	схемы переработки и кодирования информации				
	Тема 4. Мой выбор	**28**	**7.0**	**21.0**	**Мой выбор**
21	Урок 21. Деловая игра «Кадровый вопрос»	2	0.5	1.5	
22	Урок 22. Мотивы и потребности	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2425#ur
23	Урок 23. Пути получения профессии	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=obr_puti#ur
24	Урок 24. Психология профессионального становления личности	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
25	Урок 25. Матрица профессий и труда	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
26	Урок 26. Развитие человека как субъекта труда	2	0.5	1.5	
27	Урок 27. «Узнаю, думаю, выбираю»	2	0.5	1.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
28	Урок 28. Уверенность в себе	2	0.5	1.5	
29-30	Урок 29-30. Азбука новых профессий	4	1.0	3.0	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof#ur
31-32	Урок 31-32. Резюме	4	1.0	3.0	
33-34	Урок 33-34. Итоговый урок «Мой выбор»	4	1.0	3.0	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur

3. Заочная форма обучения (11 класс в 2026-2027 уч.г.) — Всего 102 часа

№ урока	Наименование разделов, тем и уроков	Всего часов	Аудиторные (час)	Самост. (час)	ЭОР
	Тема 1. Что такое профориентация	**6**	**1.0**	**5.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
1	Урок 1. Что такое профориентация. Сбор информации. Выбор профессии	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
2	Урок 2. «Образовательная карта». Рынок образовательных услуг и рынок труда	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
	Тема 2. В мире профессий	**12**	**2.0**	**10.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
3	Урок 3. Классификация профессий	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
4	Урок 4. Составление формулы профессии, анализ профессии	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_osh#ur
5	Урок 5. Анализ профессии (Практическая работа)	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
6	Урок 6. Выбор (Практическая	3	0.5	2.5	

	работа)				
	Тема 3. Психологические основы выбора профессии	**42**	**7.0**	**35.0**	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
7	Урок 7. Темперамент и выбор профессии	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
8	Урок 8. Интересы и склонности в выборе профессии	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_int#ur
9	Урок 9. Склонности и профессиональная направленность	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
10	Урок 10. Профессиональный тип личности	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
11	Урок 11. Определение профессионального типа личности	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=strat_osh#ur
12	Урок 12. Ошибки при выборе профессии	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
13	Урок 13. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
14	Урок 14. Способности к запоминанию	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=ms#ur
15	Урок 15. Способность быть внимательным	3	0.5	2.5	
16	Урок 16. Способность устанавливать связи между понятиями	3	0.5	2.5	
17	Урок 17. Человек среди людей	3	0.5	2.5	
18	Урок 18. Способность оперировать пространственными представлениями	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
19	Урок 19. Диагностика межличностных отношений	3	0.5	2.5	
20	Урок 20. Индивидуальные схемы переработки и кодирования информации	3	0.5	2.5	
	Тема 4. Мой выбор	**42**	**7.0**	**35.0**	**Мой выбор**
21	Урок 21. Деловая игра «Кадровый вопрос»	3	0.5	2.5	
22	Урок 22. Мотивы и потребности	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=2425#ur
23	Урок 23. Пути получения профессии	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=obr_puti#ur

24	Урок 24. Психология профессионального становления личности	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
25	Урок 25. Матрица профессий и труда	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s
26	Урок 26. Развитие человека как субъекта труда	3	0.5	2.5	
27	Урок 27. «Узнаю, думаю, выбираю»	3	0.5	2.5	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur
28	Урок 28. Уверенность в себе	3	0.5	2.5	
29-30	Урок 29-30. Азбука новых профессий	6	1.0	5.0	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_prof#ur
31-32	Урок 31-32. Резюме	6	1.0	5.0	
33-34	Урок 33-34. Итоговый урок «Мой выбор»	6	1.0	5.0	http://metodkabi.net.ru/index.php?id=video_vvp#ur

Для оценки сформированности профессиональных интересов обучающихся используется методика „Профиль“ (модификация Г. Резапкиной). Форма контроля — письменная индивидуальная работа (анкетирование). Время выполнения — 25 минут. Оценка проводится по 10 профессиональным сферам по 5-балльной шкале: 5 баллов — ярко выраженный интерес, 3–4 балла — средний интерес, 0–2 балла — интерес не выражен. Результаты используются для построения индивидуального образовательного маршрута и профориентационного консультирования

Цель: выявление профессиональных интересов и склонностей учащихся.
Форма: письменная индивидуальная работа.
Время: 25 минут.
Шкала оценки: по каждой сфере деятельности — от 0 до 5 баллов.
Критерии выставления 5-балльной отметки по сфере:

- 0–1 балл — интерес отсутствует;
- 2 балла — интерес слабо выражен;
- 3 балла — интерес средний;
- 4 балла — выраженный интерес;
- 5 баллов — ярко выраженный интерес.

Бланк для ученика (распечатать)
Фамилия, имя: _____ Класс: _____ Дата: _____
Прочитай утверждения и поставь в колонке «Ответ» знак:

- +, если тебе это действительно нравится;
- –, если не нравится;
- ?, если сомневаешься (по возможности старайся не ставить «?»).

№	Утверждение	Ответ
1	Мне нравится решать задачи по математике, разбирать доказательства теорем	
2	Я с интересом читаю про новые открытия в физике, экспериментах, технологиях	
3	Люблю разбираться, как устроены механизмы, приборы, техника	
4	Нравится изучать, как работают компьютеры, писать простые программы, настраивать ПО	
5	Мне интересно узнавать про химические реакции, опыты, состав веществ	
6	Нравится наблюдать за природой, растениями, животными, читать про биологию и экологию	
7	Люблю читать художественную литературу, писать сочинения, придумывать истории	
8	Мне нравится обсуждать новости, политику, историю, общественные события	
9	Нравится помогать другим, объяснять непонятное, работать с детьми, заботиться о людях	
10	Интересно изучать экономику, бизнес, рекламу, как устроены компании и рынки	
11	Нравится заниматься спортом, участвовать в соревнованиях, вести активный образ жизни	
12	Мне близки темы военной службы, дисциплины, строевой подготовки, тактики	
13	Нравится рисовать, фотографировать, заниматься дизайном, создавать что-то своими руками	

№	Утверждение	Ответ
14	Люблю слушать и анализировать музыку, участвовать в творческих проектах, выступать на сцене	
15	Нравится изучать иностранные языки, культуру других стран, путешествовать	

Критерии для отметки «за работу»

«5» — бланк заполнен полностью, нет пропусков, большинство ответов даны уверенно (минимум 7 знаков «+» или «–», не более 3 вопросов с «?»), по 2–3 сферам выявлен ярко выраженный интерес (5 баллов).

- **«4»** — бланк заполнен почти полностью (1–2 пропуска), есть 1–2 сферы с ярко выраженным интересом.
- **«3»** — бланк заполнен частично (3–4 пропуска), выраженных интересов нет, ответы противоречивы или много «?».
- **«2»** — пропущено более 5 вопросов, ответы хаотичны, не прослеживается логика.

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. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагог, психологи, родители).- 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