

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования г. Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 96

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета

МАОУ СОШ № 96

Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СОШ № 96

М.А. В.Ф. Садрисламова/

Приказ от № 208 -о

от 28.08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы профессионального самоопределения»

для обучающихся 10 классов

Екатеринбург 2026

Структура рабочей программы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы профессионального самоопределения»
2. Содержание учебного предмета «Основы профессионального самоопределения»
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы профессионального самоопределения»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных

проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные:

- знать способы классификации профессий, понятие о психофизиологических особенностях личности, связанных с выбором профессии;

- ориентироваться в отраслях экономики.

Содержание учебного предмета

Основы профессионального и жизненного самоопределения

Введение в курс «Профессиональное самоопределение»

Основы жизненного и профессионального самоопределения.

Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь. Смысл и цель жизни человека. Личностный и социальный аспекты выбора профессии. Определение понятий «наличное Я», «желаемое Я». Роль осознанного смысла жизни в выборе профессии.

Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития

Компоненты процесса профессионального самоопределения: трудолюбие, интерес к работе, потребность в профессиональном самоопределении, профессиональный интерес, склонность, профессиональный идеал, мотивы выбора профессии, профессиональное самопознание, профессиональное призвание. Показатели профессионального самоопределения: мечта о профессии, профессиональное намерение, профессиональное стремление.

Этапы профессионального самоопределения и саморазвития личности.

Значение, ситуация и правила выбора профессии

Значение выбора профессии для человека и общества. Ситуация и факторы выбора профессии. Ситуация выбора профессии:

«Хочу-Могу-Надо». Требования к выбору профессии. Условия оптимального (правильного) выбора профессии. Правила выбора профессии. Пути приобретения профессии.

Типичные ошибки при выборе профессии

Типичные ошибки при выборе профессии. Незнание мира профессий. Незнание правил выбора профессий. Незнание себя.

Мир труда и профессий

Профессия и специальность: происхождение и сущность

Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество. Современные формы разделения труда: международное, отраслевое, технологическое, функциональное, профессиональное, специальное. Сущность понятий «профессия», «специальность», «квалификация», «должность». Основные характеристики профессий.

Практическая работа. Запись в тетрадь основных опорных понятий. Проведение дидактической игры «Профессия, должность, специальность» и викторины «Кто больше знает профессий». Упражнение «Цепочка профессий».

Многообразие мира труда.

Сущность и виды труда. Процесс труда. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средство труда. Продукты трудовой деятельности. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сферы материального и нематериального производства. Отрасль труда. Предпринимательство как сфера трудовой деятельности. Цель, значение, формы предпринимательства.

Классификация профессий. Формула профессии

Способы классификации профессии, их достоинства и недостатки. Классификационные признаки. Классификация профессии Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессии. Отделы профессий. Группа профессии. Формула профессий и ее роль в процессе подготовки учащихся к профессиональному самоопределению.

Профессиональная деятельность и карьера человека

Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство. Показатели профессионального мастерства. Профессиональная карьера, ее формы. Структура плана профессиональной карьеры.

Рынок труда и его требования к профессионалу

Сущность рынка труда и принципа его формирования. Безработица и причины ее появления. Статус безработного. Требования к современному профессионалу. Профессии в XXI веке. Рынок труда Республики Бурятия.

Профессионально важные качества личности

Сущность и структура профессионально важных качеств человека. Направленность личности, показатели профессиональной направленности. Ориентация на группу родственных профессий. Профессиональное призвание. Знания, умения, навыки. Типологические особенности человека. Общение, особые и специфические профессионально важные качества личности.

Интересы и склонности. Мотивы выбора профессии

Сущность понятий «интересы» и «склонности». Отличие интереса от склонности. Профессиональные интересы и склонности, их роль в процессе профессионального самоопределения. Способы формирования профессиональных интересов. Мотивы выбора профессии. Группы мотивов выбора профессии: социальные, моральные, эстетические, познавательные, творческие, материальные, престижные.

Практическая работа. Запись в тетрадь опорных понятий. Определение склонностей школьников к сфере профессиональной деятельности (методика ОПГ) и мотивов выбора будущей профессии (анкета мотивов выбора профессии).

Ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении

Ценностная ориентация, как избирательное отношение человека к материальным и духовным ценностям, система его убеждений, установок и предпочтений. Система ценностных ориентации, виды ценностей. Особенности психических процессов и выбор профессии - ас.

Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.

Темперамент и выбор профессии

Сущность и типы темперамента, их психологическая характеристика, особенности проявления в учебной и профессиональной деятельности человека

Характер и выбор профессии

Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной собственности. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека.

Роль способностей в профессиональной деятельности

Сущность понятия «способности», общие и специальные способности. Уровни развития способностей: неспособность, способность, талант, гениальность. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка формирования и развитие способностей. Способности и выбор профессии. Типы профессии и специальные способности.

Тип личности и выбор профессии

Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей: реалистические (практические), интеллектуальные, артистические, социальные, предприимчивые (предпринимательские), конвенциональный (упорядочивающий); предпочитаемые сферы деятельности. Взаимоотношения типов людей: сходные и противоположные типы. Тип личности и профессиональная деятельность.

Здоровье и выбор профессии

Понятие здоровья. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их влияния на здоровье человека.

Дееспособность, трудоспособность, работоспособность. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях. Укрепление здоровья в состоянии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.

Профессиональная пригодность и самооценка

Сущность и степени профессиональной пригодности. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. «Образ — Я», как система представлений о себе. Структура «Образа — Я»: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Реальное «Я», идеальное «Я», «Я» - глазами других людей. «Я — концепция», как динамическая система представлений человека о самом себе. Самооценка как компонент «Я — концепций». Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки.

Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении

Анализ профессиональной деятельности

Источники информации о профессиях. Сущность, назначение и структура профессиограммы. Психограмма как составная часть профессиограммы. Роль профессиограмм и психограмм в подготовке учащихся к профессиональному самоопределению.

Профессиональные пробы и творческие проекты

Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении. Содержание профпроб по типам профессий. Этапы выполнения и уровни сложности профпроб. Аспекты профпроб: технологический, ситуативный, функциональный. Индивидуальные и групповые профпробы. Анализ и оценка выполненных профпроб.

Сущность и классификация творческих проектов. Требования к творческим проектам. Этапы выполнения творческих проектов.

Профильное обучение предпрофильная подготовка

Цели, задачи и содержания профильного обучения старшекласников. Структурное содержание профильного обучения: базовые предметы, профильные предметы, курсы по выбору. Профили обучения. Цели и задачи предпрофильной подготовки выпускников основной школы. Компоненты предпрофильного обучения: краткосрочные курсы по выбору, профессиональная информация, профессиональная консультация и диагностика.

Пути получения профессионального образования

Профессиональное образование. Государственный стандарт профессионального обучения. Уровни профессионального образования: начальное, среднее, высшее, послевузовское. Профессиональные образовательные учреждения. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

Профессиональная консультация

Сущность, цель, задачи профессиональной консультации. Виды и задачи профессиональной консультации. Формы проведения профессиональных консультаций. Подготовка учащихся к профессиональной консультации.

Профессиональное саморазвитие и самовоспитание

Человеческие ресурсы. Виды возможностей человека: интеллектуальные, физические, специальные. Профессиональное саморазвитие: сущность, способы и приемы саморазвития человеком своих профессионально важных качеств. Профессиональное самовоспитание. Методы

профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка.

Готовность к профессиональному самоопределению

Готовность к профессиональному самоопределению. Показатель готовности к профсамоопределению, ее уровни. Принятие решения о профессиональном выборе.

Творческий проект «Мой выбор»: разработка и оформление

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

Защита творческих проектов «Мой выбор» Представление учащимися пояснительной записки и результатов профпроб, ответы на вопросы

Основы эмоциональной саморегуляции.

Стресс. Разновидности стресса. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Профилактика стресса. Способы снятия эмоционального напряжения. Психологические барьеры самоопределения. Психологический стресс и фрустрация. Психологические зависимости – способы бегства от действительности. Бегство и иллюзии.

Структура интеллекта человека.

Понятие «интеллект». Природа интеллекта. Структура интеллекта. Уровни интеллекта. Виды интеллекта. Развитие интеллекта. Самодиагностика. Роль способностей в процессе обучения и самореализации. Талант. Исследование способностей к нестандартному мышлению.

Профессиональное самоопределение.

Профессиональное самоопределение и самооценка. Отношение к труду. Способности и склонности. Выбор будущей сферы деятельности.

Общение и коммуникация

Структура, функции и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Стили общения. Условия и технологии эффективной коммуникации. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Психологические защиты. Механизмы психологических защит. Барьеры в общении.

Конструктивное общение. Я – сообщение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Приемы самопрезентации и расположения к себе.

Конфликт.

Понятие «конфликт». Структура конфликта. Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Самодиагностика поведения в конфликте. Конструктивное преодоление конфликтов. Стили разрешения конфликтных ситуаций.

Роль эмоций в динамике конфликта.

Закрепить навыки разрешения конфликтных ситуаций. Основы медиативной технологии разрешения конфликта.

Личная эффективность и тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент и управление ресурсами. Целеполагание. Личная эффективность.

Психологическая подготовка к ЕГЭ.

Виды деятельности: экскурсии, встречи, семинар, диагностические занятия и др.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс (35 часов)		
<i>Раздел 1. Основы профессионального и жизненного самоопределения 5 ч</i>		
1	Сущность и виды самоопределения человека. Жизненное и профессиональное самоопределение, их сущность и взаимосвязь.	1
2	Урок 2. Основы жизненного и профессионального самоопределения. Смысл и цель жизни человека	1
3	Урок 3. Сущность и структура процесса профессионального самоопределения и развития. Личностный и социальный аспекты выбора профессии.	1
4	Урок 4. Значение, ситуация и правила выбора профессии. Определение понятий «наличное Я», «желаемое Я».	1
5	Урок 5. Типичные ошибки при выборе профессии.	1
<i>Раздел 2. Мир труда и профессий (5 ч)</i>		
1	Урок 1. Происхождение труда. Разделение труда. Мануфактура. Крупная машинная индустрия. Постиндустриальное общество.	1
2	Урок 2. Практическая работа. Запись в тетрадь основных опорных понятий. Упражнение «Цепочка профессий».	1
3	Урок 3. Функции человека в процессе труда. Готовность к труду. Предмет труда. Средство труда.	1
4	Урок 4. Сферы, отрасли и секторы экономики. Сферы материального и нематериального производства	1
5	Урок 5. Классификационные признаки. Классификация профессии Е.А. Климова по предмету, цели, орудиям и условиям труда. Классы профессии.	1
<i>Раздел 3. Человек и профессия 13 ч</i>		
1	Урок 1. Профессиональная деятельность: функции, цели, задачи, средства и предметы труда, результаты. Профессиональная компетентность, профессиональное мастерство.	2
2	Урок 2. Сущность рынка труда и принципа его формирования. Безработица и причины ее появления.	1
3	Урок 3. Сущность и структура профессионально важных качеств человека. Направленность личности, показатели профессиональной направленности. Ориентация на группу родственных профессий.	1
4	Урок 4. Отличие интереса от склонности. <i>Практическая работа.</i> Запись в тетрадь опорных понятий. Определение склонностей школьников к сфере профессиональной деятельности (методика ОПГ) и мотивов выбора будущей профессии (анкета мотивов выбора профессии).	1
5	Урок 5. Особенности психических процессов и выбор профессии - ас.	2

	Сущность и виды познавательных процессов, их структура. Ощущение, восприятие, представление. Готовность к профессиональному самоопределению. Показатель готовности к профсамоопределению, ее уровни.	
6	Урок 6. Черты и типы характера. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека. Виды представлений. Внимание, свойства внимания. Память, ее виды. Мышление. Воображение. Эмоции, чувства, воля: сущность и функции. Виды эмоциональных состояний. Роль познавательных процессов, эмоций, чувств и воли в профессиональном самоопределении и профессиональной деятельности человека.	2
7	Урок 7. Основные свойства специальных способностей. Задатки как предпосылка формирования и развитие способностей. Способности и выбор профессии. Медицинские показания и противопоказания. Ограничения профессиональной пригодности при различных заболеваниях.	1
8	Урок 8. Понятие типизации. Социально-профессиональные типы людей: реалистические (практические), интеллектуальные, артистические, социальные, предприимчивые (предпринимательские), конвенциональный (упорядочивающий); предпочитаемые сферы деятельности. Взаимоотношения типов людей: схожие и противоположные типы.	1
9	Урок 9. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Группы профессии по степени их выявления на здоровье человека. Дееспособность, трудоспособность, работоспособность.	1
10	Урок 10. Признаки профессиональной пригодности, профессионального соответствия, профессионального призвания. «Образ — Я», как система представлений о себе. Структура «Образа — Я»: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой.	1
• Раздел 4. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении 12 ч		
1	Урок 1. Сущность, назначение и структура профессиограммы. Психограмма как составная часть профессиограммы. Сущность и уровни самооценки. Характеристики заниженной, завышенной и адекватной самооценки. Роль профессиограмм и психограмм в подготовке учащихся к профессиональному самоопределению.	1
2	Урок 2. Содержание профпроб по типам профессий. Этапы выполнения и уровни сложности профпроб. Структурное содержание профильного обучения: базовые предметы, профильные предметы, курсы по выбору.	1
3	Урок 3. Система профессиональной подготовки кадров: ученичество, профессиональные пробы, курсовая форма подготовки кадров, училища, техникумы, лицеи, ССУЗы, академия, университет, аспирантура, докторантура, ординатура и интернатура, институты повышения квалификации.	1
4	Урок 4. Методы профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка. Работоспособность. Роль режима дня и активного отдыха в сохранении и укреплении здоровья.	1
5	Урок 5. Основы эмоциональной саморегуляции. Стресс. Разновидности стресса. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Профилактика стресса. Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении	1

6	Урок 6. Структура интеллекта человека. Понятие «интеллект». Природа интеллекта. Структура интеллекта. Уровни интеллекта. Аспекты профпроб: технологический, ситуативный, функциональный. Индивидуальные и групповые профпробы. Анализ и оценка выполненных профпроб. Сущность и классификация творческих проектов. Требования к творческим проектам. Этапы выполнения творческих проектов.	1
7	Урок 7. Профессиональное самоопределение. Профессиональное самоопределение и самооценка. Отношение к труду. Способности и склонности. Выбор будущей сферы деятельности. Способы снятия эмоционального напряжения. Психологические барьеры самоопределения. Психологический стресс и фрустрация. Психологические зависимости – способы бегства от действительности. Бегство и иллюзии. Барьеры в общении. Конструктивное общение. Я – сообщение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Приемы самопрезентации и расположения к себе	1
8	Урок 8. Общение и коммуникация. Структура, функции и средства общения. Невербальные средства общения. Конфликт. Понятие «конфликт». Структура конфликта. Виды интеллекта. Развитие интеллекта. Самодиагностика. Роль способностей в процессе обучения и самореализации. Талант. Исследование способностей к нестандартному мышлению. Речевые средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Стили общения. Условия и технологии эффективной коммуникации. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Психологические защиты. Механизмы психологических защит.	3
9	Урок 9. Основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Самодиагностика поведения в конфликте. Конструктивное преодоление конфликтов. Стили разрешения конфликтных ситуаций. Роль эмоций в динамике конфликта. Закрепить навыки разрешения конфликтных ситуаций. Основы медиативной технологии разрешения конфликта. Личная эффективность и тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент и управление ресурсами. Целеполагание. Личная эффективность. Психологическая подготовка к ЕГЭ.	2
Итого (35 часов)		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464152

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024