

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Невского района

ГБОУ СОШ №593

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического
совета Государственного
бюджетного
общеобразовательного
учреждения средней
общеобразовательной школы
№593 с углубленным изучением
английского языка Невского
района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Рыжов С. Л.

Приказ от 31.08.2026 № 01-02-26-86



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
"Тропинка в профессию"
для обучающихся 5 класса

Санкт-Петербург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами. Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Тропинка в профессию» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи. Программа станет востребованной как школьниками, которые планируют после окончания основной школы продолжить обучение в колледжах и техникумах, так и теми, кто планирует получить среднее образование в стенах школы. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников независимо от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Курс внеурочной деятельности нацелен на помощь учащемуся:

в освоении надпрофессиональных компетенций (навыков общения, навыков работы в команде, навыков поведения в конфликтной внеурочной деятельности, навыков сотрудничества, навыков принятия решений и ответственности за них т. д.). Эти навыки являются важными для любой профессии, владение ими позволит учащемуся в будущем реализовать себя как в профессиональной сфере, так и в личной жизни; в ориентации в мире профессий и в способах получения профессионального образования. Это позволит учащемуся в большей степени самостоятельно делать выборы в профессиональной сфере, объективнее оценивать свои шансы на получение профессии, корректировать свой школьный образовательный маршрут;

в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут учащемуся стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, в том числе в сфере выбора профессии; в формировании и развитии трёх компонентов готовности к профессиональному самоопределению: мотивационно-личностного (смыслового), когнитивного (карьерная грамотность) и деятельностного; в планировании жизненного и профессионального пути. Это позволит учащемуся строить образ своего будущего, видеть задачи, которые предстоит решить для достижения этого образа;

в поддержании мотивации учащегося к осуществлению трудовой деятельности. Это позволит ему видеть социальный характер любого труда, понимать естественность каждодневных усилий как для повышения своего будущего профессионального уровня, так и для обычного труда в семье, во дворе своего дома.

Место курса в учебном плане:

В учебном плане на изучение данного курса отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты:

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Тропинка в профессию»;

готовность к разнообразной совместной деятельности;

выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных экскурсий на предприятия своего региона.

осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;

формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия;

осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Тропинка в профессию».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Тропинка в профессию»

Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности (7ч)

Знакомство участников программы. Игры и упражнения, помогающие познакомиться. Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы. Понятие «профессия». О чём люди думают прежде всего, когда задумываются о будущей профессии. Одна профессия на всю жизнь или сто профессий на одну жизнь. Примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов. Развилки на профессиональном пути. Особенности современного рынка труда страны и региона. Профессии прошлого, настоящего, будущего. Профессии членов семей школьников и педагогических работников школы. С чего начать проектирование собственного профессионального пути. Первый выбор, связанный с будущей профессией, который делает школьник после получения аттестата об основном общем образовании. Собственный ранжированный список предпочитаемых профессий: первая версия. Профессии людей, с которыми учащиеся сталкиваются по пути из дома в школу. Общее и особенное каждой профессии. Что важно для людей любой профессии. Профессиональные и надпрофессиональные навыки. Современные исследования об определяющей роли надпрофессиональных навыков человека для поиска работы, карьерного роста, самореализации в профессии. Профессии, которые ушли в прошлое. внеурочной деятельности

Раздел 2. Универсальные навыки (15ч)

Вербальная и невербальная коммуникация и их роль в профессиональной жизни человека. Устная и письменная речь. Нужно ли профессионалу быть грамотным? Общение как умение не только высказывать свои мысли, но и слушать чужие. Невербальные средства общения. Жесты, мимика, телодвижения как источник информации о человеке (например, для потенциального работодателя). Влияние интонации на слушателя. Эффективная коммуникация. Что значит быть «активным слушателем»? Основные правила делового этикета. Составление перечня профессий, для представителей которых навык коммуникации является приоритетным. Понимание как основа взаимоотношений между людьми. Умение поставить себя на место другого человека. Эмпатия как способность человека осознанно сопереживать эмоциональному состоянию других людей. Перечень профессий, для представителей которых важно обладать эмпатией. О чём говорят поступки человека. Личная страница в соцсетях как возможность понять других людей. Что такое

«личное пространство человека». Значение личного пространства для самочувствия, настроения, работоспособности человека. Почему нас раздражает переполненный транспорт или давка в очереди. Дистанции в общении. Нарушение личных границ. Способы сохранения личных границ в личной и профессиональной сфере. Чем опасен конфликт в профессиональной жизни человека? Польза конфликта. Нужно ли и как избегать конфликтных ситуаций? Конфликт как стимул к дальнейшему развитию. Конструктивный и деструктивный путь развития конфликта. «Я-высказывания» против «ты-высказываний». Способы взаимодействия в конфликте. Ролевые игры, помогающие получить навык разрешения конфликта. «Конфликтоёмкие» профессии. Влияние профессии на здоровье человека. Профессиональные риски, возникающие не только в травмоопасном производстве. Риск возникновения заболеваний, связанных с профессией. Способы профилактики.

Раздел 3. Какой я? (12 ч)

Что мы наследуем от предков и что приобретаем в процессе развития. Учёт психологических особенностей человека в процессе выбора профессии. Игры, развивающие внимание, логику, абстрактное и критическое мышление. Правила командных игр. Профессии, требующие максимальной концентрации внимания. Способность к самопознанию как особенность человека. Возникновение лженаук астрологии и нумерологии как ответ на запрос человека о познании себя. Способы получения знаний о себе. «Я» в зеркале «другого». Понимание себя как одно из условий успешного профессионального самоопределения. Профессии «психолог» и «психотерапевт». Профориентационные тесты стандартизированной методики оценки. (При разработке и использовании профориентационной диагностики целесообразно опираться на Российский стандарт тестирования персонала.) О точности их результатов. Экстремальные ситуации и «экстремальные» профессии. Какое впечатление мы производим на людей и какое впечатление люди производят на нас. Внешняя красота и внутренняя. Проблема неравенства при приёме на работу. Кому и когда важно презентовать себя. На что обращают внимание при первом знакомстве во время приёма на работу. Язык тела. Грамотная речь как ресурс человека. Создание собственного стиля и уместность его демонстрации при приёме на работу. Резюме — что это такое и как его составить.

Формы организации занятий:

- игра;
- этическая (познавательная) беседа;
- дискуссия в формате свободного обмена мнениями;
- викторина;

- выставка-конкурс;
- творческая мастерская;
- художественная гостиная;
- художественно-творческий проект;
- работа в парах;
- мастер-класс;
- экскурсия;
- работа с интерактивной картой.

Виды деятельности: игровая, проблемно – ценностное общение, познавательная, художественная.

Модуль 1. Введение в курс внеурочной деятельности - 7 часов

1. Понятие «профессия».
2. Одна профессия на всю жизнь
3. Развилки на профессиональном пути.
4. Профессии прошлого, настоящего, будущего.
5. Профессия моих родителей
6. Мой список предпочитаемых профессий
7. Общее и особенное каждой профессии

Модуль 2. Универсальные навыки (15ч)

1. Вербальная и невербальная коммуникация
2. Нужно ли профессионалу быть грамотным?
3. Невербальные средства общения.
4. Влияние интонации на слушателя.
5. Эффективная коммуникация.
6. Основные правила делового этикета
7. Основные правила делового этикета
8. Понимание как основа взаимоотношений между людьми.
9. Эмпатия
10. Что такое «личное пространство человека»
11. Дистанции в общении
12. Нарушение личных границ
13. Чем опасен конфликт в профессиональной жизни человека?
14. Способы взаимодействия в конфликте
15. Влияние профессии на здоровье человека.

Модуль 3. Какой я? (12 ч)

1. Что мы наследуем от предков
2. Учёт психологических особенностей человека в процессе выбора профессии.
3. Способность к самопознанию как особенность человека.
4. Способы получения знаний о себе.
5. Профессии «психолог» и «психотерапевт».
6. Экстремальные ситуации и «экстремальные» профессии
7. . Внешняя красота и внутренняя.
8. Проблема неравенства при приёме на работу.
9. Грамотная речь как ресурс человека.
10. Создание собственного стиля
11. Профориентационные тесты
12. Составление резюме

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 ЧАСА)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающегося	ЭОР
1	Понятие «профессия»	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
2	Одна профессия на всю жизнь	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
3	Развилки на профессиональном пути	1	Проблемная дискуссия	bilet-help.worldskills.ru
4	Профессии прошлого, настоящего, будущего	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
5	Профессия моих родителей	1	Групповая дискуссия	bilet-help.worldskills.ru
6	Мой список предпочитаемых профессий	1	Групповая дискуссия	bilet-help.worldskills.ru
7	Общее и особенное каждой профессии	1	Групповая дискуссия	bilet-help.worldskills.ru
8	Вербальная и невербальная коммуникация	1	Работа в парах	bilet-help.worldskills.ru
9	Нужно ли профессионалу быть грамотным?	1	Дискуссия в формате свободного обмена мнениями	bilet-help.worldskills.ru
10	Невербальные средства общения	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
11	Влияние интонации на слушателя	1	Групповое обсуждение	bilet-help.worldskills.ru
12	Эффективная коммуникация	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
13	Основные правила делового этикета	1	Групповое обсуждение	bilet-help.worldskills.ru
14	Основные правила делового этикета	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
15	Понимание как основа взаимоотношений между людьми	1	Работа в парах	bilet-help.worldskills.ru

16	Что такое «личное пространство человека»	1	Дискуссия в формате свободного обмена мнениями	bilet-help.worldskills.ru
17	Эмпатия	1	Дискуссия в формате свободного обмена мнениями	bilet-help.worldskills.ru
18	Дистанции в общении	1	Работа в парах	bilet-help.worldskills.ru
19	Нарушение личных границ	1	Дискуссия в формате свободного обмена мнениями	bilet-help.worldskills.ru
20	Чем опасен конфликт в профессиональной жизни человека?	1	Экспертное интервью	bilet-help.worldskills.ru
21	Способы взаимодействия в конфликте	1	Работа с интернет-публикациями	bilet-help.worldskills.ru
22	Влияние профессии на здоровье человека	1	Групповая дискуссия	bilet-help.worldskills.ru
23	Что мы наследуем от предков	1	Групповая дискуссия	bilet-help.worldskills.ru
24	Учёт психологических особенностей человека в процессе выбора профессии	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
25	Способность к самопознанию как особенность человека	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
26	Способы получения знаний о себе	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
27	Профессии «психолог» и «психотерапевт»	1	Работа с видеоматериалами	bilet-help.worldskills.ru
28	Экстремальные ситуации и «экстремальные» профессии	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
29	Внешняя красота и внутренняя	1	Дискуссия	bilet-help.worldskills.ru
30	Проблема неравенства при приёме на работу	1	Работа с видеоматериалами	bilet-help.worldskills.ru

31	Грамотная речь как ресурс человека	1	Познавательная беседа	bilet-help.worldskills.ru
32	Создание собственного стиля	1	Мини- сочинение	bilet-help.worldskills.ru
33	Профориентационные тесты	1	Практическая работа	bilet-help.worldskills.ru
34	Составление резюме	1	Практическая работа	bilet-help.worldskills.ru

- 1.Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. – Спб
- 2.Безус Ж.Н.Путь к профессии: основы активной позиции на рынке труда
- 3.Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. - Санкт- Петербург
4. Гурова Е. В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие. - Москва
- 5.Грецов А. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - Спб

Литература для обучающихся:

1. Володина Ю.А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее...
2. Климова Е.К. Психология успеха.
3. Козловский О.В. Как правильно выбрать профессию