*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»*
*Свердловская область, г. Артемовский, ул. Комсомольская, 6*
*Тел.: 8(343 63)25336, e-mail: childrenart1@mail.ru сайт: http://nomerodin.ucoz.ru/*

Приложение 26 к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(утверждено 26.08.2024)

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мой выбор»

8-9 класс
1 вариант

## 1. Пояснительная записка

Программа направлена на подготовку детей с умственной отсталостью к самостоятельной жизни, на оказание помощи учащемуся выбрать профессию с учётом индивидуальных особенностей, способностей и интересов, а также потребностей общества.

Цель: социально-профессиональная адаптация выпускников, оказание помощи в профессиональном самоопределении учащимся, с учетом их индивидуальных способностей, склонностей и возможностей.

Задачи:

- Формирование знаний о мире профессий.
- Формирование навыков находить нужную информацию, умения сбора информации о рынке труда.
- Формирование осознанного интереса к трудоустройству.
- Расширение знаний учащихся о рынке труда, содержании деятельности различных типов профессий.
- Формирование знаний учащихся, о квалификационных требованиях, предъявляемых профессией.
- Формирование у учащихся умения адекватно оценивать свои склонности и возможности и соотносить их с требованиями, которые предъявляет профессия.
- Коррекция самооценки и формирование представлений о дальнейшей жизненной перспективе.
- Развитие у учащихся самостоятельности и ответственности.
- Воспитание добросовестного отношения к труду.
- Воспитание умения выбирать между профессиональным желанием, склонностями и способностями.

## 2. Общая характеристика коррекционного курса

Профессиональное самоопределение подростков с ограниченными возможностями здоровья затруднено в связи с бедностью жизненного опыта, ограниченностью знаний, неточностью понятий, представлений, незрелостью чувств, интересов, неадекватностью самооценки. Поэтому профессиональное самоопределение данной категории детей осуществляется под руководством школы, семьи, общества. Выпускники коррекционного класса, как правило, не достигают такого уровня профессионального самопознания, который позволил бы им самостоятельно объективно соотнести свои предпочтения со своими возможностями.

## 3. Описание места курса в учебном плане

Программа составлена с учетом психофизических особенностей. Занятия не выступают в качестве преобладающей формы обучения; используются разнообразные интегрированные виды деятельности.

Программа включает в себя следующие направления:

8 класс - «Моя профессия»

- формировать у учащихся представление об основных профессиях, которыми они могут овладеть после окончания школы-интерната;
- оказать содействие развитию профессиональной направленности интересов;
- создать условия для осознания школьниками своих интересов, способностей и общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе.

9 класс - «Профессиональное самоопределение»

- развитие у подростков профессионального сознания;
- формирование личностного смысла выбора конкретной профессии;
- развитие умения соотносить выбор сферы деятельности со своими реальными возможностями.

Сроки реализации курса внеурочной деятельности «Мой выбор» рассчитан на 2 года. В 8 классе на 1 час в неделю, 34 часа в год. В 9 классе на 1 часа в неделю, 34 часов в год.

## 4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы:

Учащиеся должны знать:

- понятия «профессия» и «специальность», какие требования к человеку предъявляет профессия, характерологические особенности людей некоторых профессий;
- иметь представление об основных профессиях, которыми учащиеся могут овладеть после окончания специальной (коррекционной) школы VIII вида;
- варианты и методы поиска работы;
- требования к выбранной профессии;
- перечень документов при трудоустройстве и увольнении;
- названия документов, их содержание;
- свои возможности трудоустройства или продолжения профессионального обучения в СПО;
- краткие сведения о взаимодействии с работодателем;
- перечень документов, необходимых для трудоустройства, поступления в СПО;
- основные статьи Кодекса о труде.
- знание профессий, их содержание труда, условия труда, общественную значимость;
- технику безопасности;

- основные характеристики профессий: технологические, экономические, медицинские, педагогические, психологические;
- требования к образованию, учебные заведения;
- классы профессий по характеру труда. (Исполнительские и творческие).
- что такое рынок труда;
- нормы профессиональной этики;

Учащиеся должны уметь:

- выбирать варианты и методы поиска работы;
- обращаться с просьбой о трудоустройстве;
- оценивать свои трудовые и профессиональные возможности при поиске подходящей роботы;
- взаимодействовать со специалистами службы занятости;
- ориентироваться в документе, находить требуемые сведения;
- соотносить свои желания и свои возможности;
- скомплектовать пакет документов для поступления в СПО;
- заполнять документы, необходимые для поступления на работу и для увольнения;
- определять типы профессий по предмету труда: «Человек – человек», «Человек – техника», «Человек – знаковая система», «Человек – художественный образ», «Человек – природа»;
- различать способности и желания. Причины и иллюзии. Склонности и мотивы.
- находить нужную информацию;
- определить профессию по содержанию труда;
- называть медицинские противопоказания отдельных профессий;
- называть профессиональные качества отдельных профессий;
- различать трудовые операции;
- определять результат труда;
- соблюдать технику безопасности.

Главный результат эффективности деятельности по Программе - сформированность у выпускника готовности и способности к выбору доступной для него профессии.

## 5. Содержание коррекционного курса

В 8 классе программа направлен на профессиональное просвещение и знакомство с отдельными профессиями, их общественной значимостью. Занятия представляют курс, предусматривающий введение в специфику занятий и ознакомление с рядом профессий и специальностей, овладение которыми является наиболее доступным для выпускников коррекционного класса школы.

В программе 9 класса предусматривается систематизация знаний о мире профессий с точки зрения целей и условий труда. Знакомство с психологическими основами профессионального выбора. Коррекция самооценки и формирование представлений о дальнейшей жизненной перспективе. Анализ соответствия профессиональных намерений и имеющихся интересов и склонностей.

## 6. Тематическое планирование

### Тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения занятия |
|---|---|---|---|
| **Моя профессия.**<br>**Цель: Познакомить учащихся с миром профессии.** | | **8** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Предмет и задачи курса. | 1 | Беседа |
| 2. | Труд в жизни человека. | 1 | Беседа |
| 3. | Человек и профессия. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 4. | Многообразие профессий. | 1 | Беседа, коллективная работа. |
| 5. | Что я знаю о профессиях? | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 6. | Современный рынок труда. Разделение труда. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 7. | Классификация профессий по предмету труда. | 1 | Беседа, коллективная работа. |
| 8. | Что такое профессиограмма? | 1 | Беседа, коллективная работа. |
| **Требования профессии к человеку**<br>**Цель: Формировать представление о требованиях разных профессий к человеку.** | | **4** | |
| 9 | Человек среди людей. | 1 | Беседа |
| 10 | Здоровье и выбор профессии. | 1 | Беседа, коллективная работа. |
| 11 | Мотивы выбора профессии. | 1 | Беседа, коллективная работа. |
| 12 | Учет требований профессии. | 1 | Беседа, коллективная работа. |
| **Правила выбора профессии**<br>**Цель: Дать начальное представление о правильной стратегии выбора профессии.** | | **3** | |
| 13 | Секреты выбора профессии («хочу»- «могу»- «надо»). | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 14 | Интересы и выбор профессии. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 15 | Каким я хочу быть, каким буду? | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| **Профессиональные возможности**<br>**Цель: Дать представление об индивидуально-психологических особенностях человека.** | | **3** | |
| 16 | Способности и профессиональная пригодность. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 | Что я знаю о своих возможностях. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 18 | Характерологические особенности людей разных профессий. | 1 | Беседа, коллективная работа. |
| **Знакомство с профессиями.<br>Цель: Познакомить учащихся с основными профессиями, которыми могут овладеть выпускники школы-интерната (ОВЗ)** | | **16** | |
| 19 | Моя будущая профессия. | 1 | Беседа |
| 20 | Профессия швея. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 21 | Профессия цветовод. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 22 | Профессия уборщик помещения. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 23 | Профессия штукатур-маляр. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 24 | Профессия оператор машинного доения. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 25 | Профессия повар, кондитер. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 26 | Профессия плотник. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 27 | Профессия столяр. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 28 | Профессия дворник. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 29 | Профессия плодоовощевод. | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 30 | Профессия пекарь | 1 | Обсуждение, беседа. |
| 31 | Экскурсия на швейную фабрику | 1 | Экскурсия |
| 32 | Экскурсия на пекарню | 1 | Экскурсия |
| 33 | Экскурсия в мебельный цех. | 1 | Экскурсия |
| 34 | «Угадай профессию» Профориентационная игра | 1 | Игра |
| | **Итого** | **34** | |

**Тематическое планирование 9 класс**

| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятия** |
|---|---|---|---|
| **Профессиональное самоопределение.** | | **34** | |
| 1 | Введение. Предмет и задачи курса. | 1 | Беседа |
| 2 | Характер и самооценка. | 1 | Беседа |
| 3 | Что я знаю о себе. Темперамент. Свойства нервной системы. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 4 | Темперамент и профессия. | 1 | Беседа |
| 5 | Общение. | 1 | Беседа, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | коллективная работа |
| 6 | Эмоциональное состояние и приемы само регуляции. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 7 | Склонность и интересы в выборе профессии | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 8 | Формула профессии. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 9 | Стратегия выбора профессии. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 10 | Ошибки и затруднения в выборе профессии. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 11 | Здоровье и карьера | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 12 | Профессионально – важные качества (ПВК). Самооценка ПВК. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 13 | Современный рынок труда. Профессии 21 века | 1 | Беседа, обсуждение. |
| 14 | Характеристика труда. | 1 | Беседа, обсуждение. |
| 15 | Типы профессий. Матрица выбора профессии. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 16 | Сто дорог – одна твоя. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 17 | Как найти достойную работу. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 18 | Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и построение карьеры | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 19 | Искусство самопрезентации: язык телодвижений | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 20 | Искусство самопрезентации: совершенствование вербальных возможностей | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 21 | Искусство самопрезентации: взаимодействие с людьми | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 22 | Искусство самопрезентации: деловая этика | 1 | Беседа, коллективная работа |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23 | Я учусь принимать решение | 1 | |
| 24 | Умение учитывать свои сильные и слабые стороны при выборе профессии. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 25 | Общие сведение о документах, удостоверяющих личность гражданина РФ. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 26 | Порядок устройства на работу. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 27 | Практикум по написанию заявлений. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 28 | Как подготовиться к собеседованию. Ролевая игра «Встреча с работодателем». | 1 | Беседа, коллективная работа, игра |
| 29 | Нормы профессиональной этики. Трудовая дисциплина. | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 30 | Рабочее место, его организация и содержание. Правила безопасности труда | 1 | Беседа, индивидуальная работа |
| 31 | Ответственный человек, какой он? Материальные поощрения и взыскания. | 1 | Беседа, коллективная работа |
| 32 | Безработица. Как её избежать? | 1 | Беседа |
| 33 | Экскурсия в Службу занятости . | 1 | Экскурсия |
| 34 | Повторительно-обобщающий урок. | 1 | Беседа |
| | **Итого** | **34** | |

С учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ№1» (модуль «Школьный урок») воспитательный потенциал урока реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- **побуждение** школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- **использование** воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся:

интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

***Выбор тех или иных форм и способов воспитательной работы на уроке учитель определяет самостоятельно в соответствии с целями и задачами урока.***

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Класс, стулья, доска, ручки и тетради для записи, компьютер, проектор.

Используемая литература:

1. Кузнецов К. Г., Кувшинова О. Л., Серебряков А. Г. и др. Моя будущая профессия. Тесты по профессиональной ориентации школьников. 8 класс, Просвещение 2020.
2. Серебряков А. Г., Хохлов Н. А., Кузнецов К. Г. и др. Моя будущая профессия. Тесты по профессиональной ориентации школьников. 9 класс Просвещение 2020.
3. Лутцева Е. А., Зуева Т. П. Технология; ООО «Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ», 2019
4. Человек и профессия. Образовательный курс профессиональной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным содержанием сопровождением курса / авт. Сост: Л.Н. Бобровская , О.Н. Просихина, Е.А. Сапрыкина; под ред. Н.Н. Рождественской. 2-е изд.; доп.- М.: Глобус, 2008. -101 с. – (Профессиональная школа).

Электронные ресурсы:

1. http://atlas100.ru/catalog/
2. https://proektoria.online/