

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 4»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
педагогическим советом МБОУ ООШ № 4  
протокол № 2  
от « 31 » 08 20 23г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель Совета Учреждения  
протокол № 1  
« 31 » 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ООШ №4  
Толкачева Л.В.  
« 31 » 08 2023г

  
125



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Мой выбор»**  
для обучающихся 5 классов

г. Междуреченск

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности для 5 классов «Мой выбор» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требования к основной образовательной программе основного общего образования.

Программа «Мой выбор» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности «Мой выбор» рассчитана на 34 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю.

Цель разработки программы курса внеурочной деятельности «Мой выбор» для 5 классов – расширение знаний образовательного пространства по профориентации для обучающихся.

Цель изучения курса - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Основные задачи курса:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- формирование практических психологических умений;
- формирование личностной рефлексии ребенка: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте;
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

## **Планируемые результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;  
уважение к труду и результатам трудовой деятельности;  
осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений,

умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею,

версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает

сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 класс (34 час.)**

### **Введение. Вводные понятия (2ч)**

Работа, труд, профессия, профориентация. Представления о различных профессиях, возникновении профессий в обществе.

### **Раздел 1 Индивидуально – психологические особенности личности (8 ч)**

**Тема «Понятие личности».** Личность – атрибут человека и общества.

Различные подходы к определению личности. Проблема индивидуальности.

Личность – как системное качество, приобретаемое индивидом во

взаимодействии с окружающей средой. Общая характеристика способностей.

Виды способностей. Задатки. Факторы развития способностей. Типы характера и его особенности. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Значимость выбора профессии для человека.

**Практическая работа №1.** Определение склонностей и интересов, способствующих профессиональному и личностному самоопределению. Работа с раздаточным материалом, тесты на выявление способностей.

**Практическая работа №2.** Определение акцентуаций характера, работа с раздаточным материалом «Тесты на выявления характера», характерологический опросник Карла Леонгарда.

**Практическая работа №3.** Определение темперамента по личностному опроснику Яна Стреляу (опросник темперамента), работа с раздаточным материалом.

## **Раздел 2 Лабиринт профессий (24 ч)**

**Тема «Типология профессий».** «Человек – человек»: категория профессий, в которых на первое место ставится умение налаживать и поддерживать

контакт с другими людьми. Названия профессий, трудовых действий. «

Человек-техника»: профессии, связанные с разработкой, сборкой, монтажом технических приборов, а также с их эксплуатацией и ремонтом. Названия профессий, трудовых действий, орудий труда.

«Человек-знак»: профессии, направленные на создание и оформление документов, труд в которых направлен на числа и системы условных знаков.

Программист, редактор газеты, информационные программы. «Человек -

художественный образ»: Профессии труд в которых направлен на

художественные объекты или условия их создания. Актер, писатель, художник.

«Человек-природа»: Профессии, труд в которых направлен на объекты живой природы. Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог.

**Практическая работа №4.** Выполнение упражнений: «Профессия на букву...

или алфавит профессий», «Ассоциация», Отдел кадров».

**Практическая работа №5.** Конкурс рисунков «Все работы хороши».

**Практическая работа №6.** Ответить на вопросы относящиеся содержания профессий.

Профориентационная игра «О, счастливчик!».

**Практическая работа №7.** Ознакомление с профессиями. Посещение учащимися

экскурсий на производства.

**Практическая работа №8.** Моделирование профессиональных ситуаций в деловой

игре «Моя профессия ...». Подведение итогов.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тематическое планирование 5 класс**

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
Введение 1-2. Вводные понятия (2ч)	Работа, труд, профессия, профориентация	<i>Приводить</i> примеры понятий «профессия» и «профориентация»	Устный опрос
Раздел I Индивидуально – психологические особенности личности (8 ч) 3. «Понятие личности» (1 ч)	Личность – атрибут человека и общества. Общая характеристика способностей	<i>Называть</i> основные позиции «личности». <i>Отвечать</i> на вопросы по теме	Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
4.«Выбор профессии» (1 ч)	Значимость выбора профессии для человека	<i>Объяснять</i> свой выбор профессии. <i>Делится</i> впечатлениями о профессиях	Устная проверка
5-6. . Практическая работа №1 «Тестирование способностей» (2ч)	Определение способностей	<i>Определять</i> склонности и интересы, способствующих профессиональному самоопределению	Оценка выполнения тестов
7-8. Практическая работа №2 «Тесты на выявления характера» (2ч)	Определение акцентуаций характера	<i>Определять</i> акцентуации характера по опроснику К.Леонгарда	Оценка выполнения тестов

9-10. <b>Практическая работа №3</b> «Тесты на определения темперамента»  (2 ч)	Определение темперамента	<i>Определять</i> темперамент по личностному опроснику Яна Стреляу	Оценка выполнения тестов
<b>Раздел 2</b>  Лабиринт профессий (24 ч). 11-13. «Типология профессий» (3ч)	Индивидуально–психологические особенности человека, соответствующие разным типам профессии	<i>Слушать</i> доклады о типологии профессий. Характеризовать разные типы профессий	Анализ подготовки докладов по заданным темам
14-15. Тип профессии «Человек – человек» (2ч)	Названия профессий, трудовых действий	<i>Характеризовать</i> тип профессии «Человек – человек»	Оценка выполнения заданий
16-17. Тип профессии «Человек-техника» (2ч)	Названия профессий, трудовых действий, орудий труда	<i>Выявлять</i> характеристики типа профессии «Человек-техника»	Оценка выполнения заданий
18-19.  Тип профессии «Человек-знак» (2ч)	Программист, редактор газеты, информационные программы	<i>Озвучивать</i> характеристику типа профессии «Человек-знак»	Оценка выполнения заданий
20-21. Тип профессии «Человек - художественный образ» (2ч)	Актер писатель, художник	<i>Подчеркивать</i> характеристику типа профессии «Человек - художественный образ»	Оценка выполнения заданий

22-23. Тип профессии «Человек- природа» (2ч)	Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог	<i>Делать</i> сравнительную характеристику типов профессий	Оценка выполнения заданий
24-25. <b>Практическая работа №4</b> «Профессия на букву...», «Ассоциация»,  «Отдел кадров» (2ч).	Развитие профессионально важных качеств	<i>Выполнять</i> упражнения в интеллектуально-  познавательной  игре	Наблюдение за выполнением упражнений
26-27. <b>Практическая работа №5</b>  «Все работы хороши» (2ч)	В творческой форме рассказать о профессиях	<i>Участвовать</i> в конкурсе рисунков	Анализ и оценка выполнения творческой работы
28-29. <b>Практическая работа №6</b>  «О, счастливчик!» (2ч)	Побуждение участников осознанному выбору профессии	<i>Выполнять</i> упражнения в  профориентацион-  ной игре	Наблюдение за выполнением групповых заданий
30-31. <b>Практическая работа №7</b>  «Ознакомление с профессиями» (2ч)	Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расширение кругозора	<i>Посещать</i> экскурсии  Высказывать свое мнение о новых впечатлениях	Анализ результатов практического занятия

32-34. <b>Практическая работа №8</b> «Моя профессия» Подведение итогов. (3ч)	Осмысление профессиональных перспектив	<i>Выполнять</i> упражнения в деловой игре.  <i>Подводить</i> итоги	Наблюдение за выполнением групповых заданий
---	--	---	--