

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого-педагогической поддержки»

**Согласована**  
МО воспитателей  
«30» августа 2023 г.

**Утверждена:**  
Приказом № 95 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Дороги, которые мы выбираем»**  
**профориентационное - направление**  
**для 8 - 9 классов**  
**(3 четверть)**

**Составители:**  
**Попова О.В.,**

**2023-2024 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Школа, реализующая ФАООП (федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа) готовит учеников к самостоятельному труду и дает им определенный объем знаний и умений по ряду предметов школьного курса, а также необходимые нравственные понятия, навыки культурного поведения. Процесс обучения и воспитания, направленный на формирование личности аномального ребенка, коррекцию недостатков развития, в конечном счете, создает предпосылки социальной адаптации умственно отсталых школьников. Последние десятилетия внесли в жизнь общества множество перемен, которые отразились на образовании и воспитании подрастающего поколения, повлекли за собой ряд трудностей в решении вопросов социальной адаптации детей с особыми образовательными потребностями. На первое место выходит задача социальной адаптации выпускника особыми образовательными потребностями. Социальная адаптация, т.е. активное приспособление к условиям социальной среды путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе, является универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека. Ребенок, ограниченный в умственном развитии, не в состоянии сам выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют личности комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен основы самостоятельного, благополучного существования в сложном современном социуме. Поэтому социальная адаптация является не только важнейшей задачей обучения и воспитания умственно отсталого ребенка, но и средством компенсации первичного дефекта. При этом социум рассматривается как образовательный ресурс для формирования адаптивно направленного образовательного содержания, его обогащения, распределения и программно-методического обеспечения. В условиях рыночной экономики, жесткой конкуренции на рынке труда, при повсеместном использовании новых технических средств, в том числе и компьютеризации, социальная адаптация выпускников становится более сложной, но вместе с тем более значимой.

Практика и специальные исследования указывают на следующие проблемы трудовой, бытовой и психологической адаптации выпускников общеобразовательных школ психологической поддержки. Это тенденция к частой смене работы, не всегда объективно обоснованная удовлетворенностью заработком; имеют место трудности в установлении контактов с членами коллектива, отстраненность от участия в общественной и культурной жизни.

Большие проблемы возникают в связи с неумением правильно распределить бюджет, спланировать накопления, рационально вести хозяйство. Причины затруднения связаны не только с особенностями психофизического развития детей. Дети с особыми образовательными потребностями, вследствие умственной отсталости и определенной изолированности отличаются рядом особенностей: неадекватностью поведения, отсутствием умения устанавливать отношения со взрослыми и сверстниками, скудостью представлений об окружающем мире, неразвитостью адаптационных способностей. Для этой категории детей очень трудно дается и обучение, и воспитание, и развитие, и тем более социализация. Нарушены не только различные важные виды деятельности, понимание окружающей действительности, и даже самоощущение себя, - нарушена детская жизнь. Такой ребенок похож на сломанный кубик - рубика, который родители, учителя и воспитатели, врачи, дефектологи и другие многочисленные специалисты пытаются собрать заново.

Воспитательная работа с детьми с нарушением интеллекта выстраивается в целостную систему и проводится по всем направлениям, охватывающим весь воспитательный процесс с учетом особенностей развития и коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья. Воспитательная программа на 2023-2024 учебный год является составной частью системы воспитательной работы в школе-интернате и составлена в соответствии с целями и задачами обучения и воспитания.

**Цель программы** – создание условий для профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, с потребностями общества, области в кадрах.

**Задачи:**

- Расширить представления учащихся о современном рынке профессий.
- Сформировать умение соотносить свои интересы и способности с требованиями, выдвигаемыми выбранной профессией.
- Сформировать положительное отношение к себе, осознание своей индивидуальности применительно к реализации себя в будущей профессии.
- Способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов.

Участники курса: учащиеся 7- 8 - 9 класса.

Описание места учебного курса в учебном плане.

На проведение курса в 7 - 8- 9 классе отводится 3 четверть 55 (часов).

**Требования к знаниям и умениям**

### **Учащиеся должны знать:**

- требования современного общества к профессиональной деятельности человек о путях получения профессионального образования;
- правила выбора профессии;
- способы поиска работы и трудоустройства,
- о собственных психологических особенностях, профессиональных интересах и возможностях,

### **Учащиеся должны иметь представления:**

- о профессиях и профессиональной деятельности;
- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;

### **Учащиеся должны уметь:**

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- применять навыки поиска информации, принятия решений и преодоления затруднений в процессе выбора профессий, тестирования, собеседования при приеме на учебу и работу;
- самостоятельно планировать свой профессиональный жизненный путь.

Программа по социальному направлению «Дорога, которую мы выбираем» состоит из 2-х разделов с учетом социально-воспитательных стандартов и возрастных особенностей воспитанников 14-16 лет.

### **Содержание программы:**

- мир общения;
- культура поведения;
- права и обязанности;
- правила этикета;
- об ответственности;
- законы школьной жизни;
- молодежные субкультуры;
- о моде;
- конфликты;
- виртуальное общение;
- самооценка;
- чувства и эмоции;
- выбор профессий;
- профессия и здоровье;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание курса	Количество часов		Перечень базовых учебных действий
		Ауди торн ых	неауди торны х	
Воспитанным быть здорово				<p>Познавательные: умение самостоятельно добывать информацию, пользоваться различными источниками информации</p> <p>Регулятивные: умение ставить перед собой цели, умение планировать свои действия, вносить дополнения в план, оценивать подобранный материал</p> <p>Коммуникативные: умение работать сообща, умение слушать других, отстаивать свою точку зрения</p> <p>Личностные: наличие мотивации к работе на результат, проявление готовности к самостоятельной жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям</p>
1	Знакомство	5		
2	Культура общения и поведения подростка в общественных местах	9		
3	Толерантность – дорога к миру	5		
Все работы хороши – выбирай на вкус				
6	Профорientация	2		
7	Что я знаю о своих возможностях	7		
8	Что я знаю о профессиях	8		
9	Способности и профессиональная пригодность.	8		
10	Планирование профессиональной карьеры	5		
11	Дело мастера боится	6		
<b>Итого:</b>		<b>55</b>		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Содержание	ДАТА проведения	ДАТА фактического проведения
<b>«Знакомство»</b>				
1	<b>«Знакомство»</b>	Введение в тему. Определение понятия «общение», законы общения, игра «Речевой этикет», мини сценка, игра «Ты хороший», разбор ситуаций, упр. «Пожелание другу», упр. «Аплодисменты по кругу».	08.01.24	
2	«Правила, обязательны для всех»	Обсуждение проблемы: «Культура поведения в общественных местах», обсуждение: «Правила, обязательные для всех», ситуативные задачи, знакомство с законами «Не», чтение и обсуждение рассказа (инсценировать) М. Корейс, Д. Фолл «Школа вежливости», чтение и обсуждение рассказа Т. Фиш «Леня и авторитет», подведение итогов.	09.01.24	
3	Правовая ответственность подростков	Введение в тему. Притча. Упр. «Права и обязанности», определение понятий «Проступок, Правонарушение, Преступление», решение ситуативных задач, упр. «за что ребёнок 14 лет несёт ответственность», подведение итогов,	10.01.24	

		раздать памятки.		
4	Моральный и нравственный мир подростка	Введение в тему. Работа с понятием «Нравственность, мораль». Мозговой штурм: «Поступать плохо – это значит», упр. «Нравственные и безнравственные поступки», упр. «Цветок счастья».	11.01.24	
5	Нравственные обязанности.	Беседа по теме, просмотр видеоролика	12.01.24	
<b><i>Культура общения и поведения подростка в общественных местах»</i></b>				
6	Правила этикета	Введение в тему, игры: «Словесный поединок», «Вопрос-ответ», «Ответь на наш вопрос», рефлексия.	15.01.24	
7	Я отвечаю за свои поступки	Введение в тему, работа с понятием «Ответственность», тест «Ваше чувство ответственности», решение ситуативных задач, подведение итогов.	16.01.24	
8	Игровой практикум «Как уберечься от беды?»	Обсуждение жизненных ситуаций и формулировка заповедей самозащиты для подростков	17.01.14	
9	Нормы поведения дома	Беседа по теме, ситуативная задача, тест: «Много ли хлопот ты приносишь родителям?», подведение итогов.	18.01.24	
10	Законы школьной жизни	Права школьника, правила поведения в раздевалке, правила поведения на уроке, как вести себя на перемене, правила поведения в столовой, как должен вести себя ученик в библиотеке, поведение на школьном дворе	19.01.24	



11	«Молодёжные субкультуры: Путь к себе или побег от реальности»	Беседа по теме, просмотр видеоролика	22.01.24	
12	Давление среды и влияние средств массовой информации.	Интерактивная беседа по теме.	23.01.24	
13	Искусство одеваться. Мода. Одежда в школе и дома	Беседа по теме с презентацией: «Стили одежды».	24.01.24	
14	Поведение – основа общения	Беседа по теме, работа с понятиями, Упражнение «Найди конец пословицы», ситуативные задачи, рефлексия.	25.01.24	
<b>«Толерантность – дорога к миру»</b>				
15	Уровень агрессивности	Тест.	26.01.24	
16	Злость и агрессия	Введение в тему, работа с понятиями, притча «Безвредная змея», психотерапевтические задания	29.01.24	
17	Как бороться с конфликтами	Дискуссия с элементами игры, ситуативные задачи	30.01.24	
18	Культура общения с телом – гигиена	Беседа по теме, работа с понятиями: закаливание, гигиена кожи, гигиена зубов и полости рта, гигиена одежды и обуви, подвижный образ жизни.	31.01.24	
19	Виртуальное общение	Вступительное слово, мозговой штурм: «Плюсы и минусы Интернета», тест «Интернет – омут», обсуждение и анализ высказываний Интернет – пользователей, подведение итогов (рефлексия).	01.02.24	
<b>«Все работы хороши - выбирай на вкус»</b>				
<b>Введение</b>				
20	Профориентация	Беседа по теме	02.02.24	
21	Так много профессий на свете	Игровая программа	05.02.24	

<b>«Что я знаю о своих возможностях»</b>				
22	Самооценка и уровень притязаний.	Введение в тему. Упр. «Кто Я?», упр. «Какой Я?», упр. «Самый, самый», упр. «Успех – это ...». Подведение итогов.	06.02.24	
23	Чувства и эмоции. Тест «Эмоции». Истоки негативных эмоций	Беседа по теме, упр.: «Мимика», «Угадай эмоцию», тест эмоций, подведение итогов.	07.02.24	
24	Что такое стресс	Беседа по теме, упр. «качества характера», тест на уровень тревожности, упр. «Оценка школьных ситуаций», подведение итогов	08.02.24	
25	Определения типа мышления	Беседа по теме, самодиагностика "Тип мышления"	09.02.24	
26	Внимание и память.	Беседа по теме, упр. «Двойной счёт», упр. «Муха», виды памяти, как тренировать память.	12.02.24	
27	Уровень внутренней свободы.	Беседа по теме, тест «Уровень внутренней свободы».	13.02.24	
28	«Что я знаю о своих возможностях».	Обобщающее занятие	14.02.24	
<b>«Что я знаю о профессии»</b>				
29	Классификации профессий. Признаки профессии.	Беседа по теме. Упражнение: «Назови профессию», упр. «По горячим следам», упр. «Пирамида Климова. Подведение итогов.	15.02.24	
30	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	Беседа по теме, упр. «Найди профессии», «Формула профессии». (модификация методики Н.С. Пряжникова), подведение итогов.	16.02.24	
31	Определение типа будущей профессии.	Игра «Аукцион», «Определение типа будущей профессии».	19.02.24	

		(методика Е.А. Климова).		
32	Интересы и склонности в выборе профессии.	Беседа по теме, методика «Профиль». (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока), подведение итогов.	20.03.24	
33	Определение профессионального типа личности.	«Определение профессионального типа личности». (авторская модификация методики Д. Холланда), подведение итогов.	21.03.24	
34	Профессионально важные качества.	Беседа по теме, игра «Молчание — знак согласия», подведение итогов.	22.03.24	
35	Профессия и здоровье.	Беседа по теме, «Медицинские ограничения профессиональной пригодности», тест «Моё здоровье», десять шагов уверенности в себе.	23.03.24	
36	Что я знаю о профессиях.	Обобщающее занятие	26.02.24	
<b>«Способности и профессиональная пригодность»</b>				
37	Поверь в себя.	Введение в тему, тест «Как развить свои способности»	27.02.24	
38	Способности общие и специальные Способности к практическим видам деятельности	Введение в тему, «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета),	28.02.24	
39	Способности к профессиям социального типа	Введение в тему, тест «Поведение в конфликтной ситуации», ролевая игра «Конфликт», подведение итогов.	29.02.24	
40	Способности к офисным видам деятельности	Введение в тему. Задание «Атрибуты», задание, тест «Интеллектуальная лабильность», игра	01.03.24	

		«Клавиатура».		
41	Способность к предпринимательской деятельности	Введение в тему, упражнение: «Я - руководитель», работа по рассказу, упр.: «Акулы» и «дельфины», упр.: «Честь превыше прибыли», подведение итогов.	04.03.24	
42	Эстетические способности	Введение в тему, упр.: «Мыслитель или художник», тест.	05.03.24	
43	Уровни профессиональной пригодности	Введение в тему, профессиональная непригодность или пригодность к конкретной профессии, типы личности.	06.03.24	
44	Способности и профессиональная пригодность	Обобщающее занятие.	07.03.24	
<b>«Планирование профессиональной карьеры»</b>				
45	Мотивы и потребности	Беседа по теме, упр. «Преодоление», «Определение мотивации» (методика Головахи), жизненные ценности, подведение итогов.	08.03.24	
46	Ошибки в выборе профессии	Беседа по теме, игра «Оптимисты и скептики», подведение итогов.	11.03.24	
47	Современный рынок труда	Беседа по теме, упр. «Мышеловки». Игра - викторина «Угадай профессию по описанию».	12.03.24	
48	Пути получения профессии	Беседа по теме: «Матрица профессионального выбора».	13.03.24	
49	Навыки самопрезентации	Беседа по теме, упр. «личное пространство», упр. «Пантомима», упр. «Составь словосочетание», составление резюме.	14.03.24	
<b>«Дело мастера боится»</b>				

50	Труд и образ жизни людей	Проблемная ситуация «Два плуга», интерактивная беседа, мини-лекция «Что труд даёт человеку», игра «Окончание пословицы», ринг профессий, игра «Угадай профессию», блиц-интервью «Моя любимая профессия», устные рассказы «Профессии наших родителей», заключительное слово.	15.03.24	
51	Мир профессии и твое место в нем	Введение в тему, игра «Самая, самая», типы профессий, отгадывание загадок, творческая работа	18.03.24	
52	Профессия и характер	Информационный блок «Самый лучший выбор» разбор пословиц, игра «Подскажи словечко».	19.03.24	
53	Калейдоскоп профессий	Знакомство с типами профессий, тест «Ты и твоя профессия», заметки о самых редких профессиях, конкурс пословиц, минутка для шутки, заключение.	20.03.24	
54	Кем мечтаешь стать	Беседа по теме, отгадывание загадок, игра «Доскажи словечко».	21.03.24	
55	«Профессия на все времена»	Беседа по теме, игра «Виды профессий», отгадывание загадок.	22.03.24	

## Средства контроля

### Тест «Знаешь ли ты себя?»

Многие из нас боятся реальной жизни и поэтому предпочитают летать в облаках. Ответьте на предлагаемые вопросы «Да» или «Нет», и вы узнаете, насколько вы прагматичны или романтичны:

1. Получив газету, просматриваете ли вы ее, прежде чем начать читать?
2. Едите ли вы больше обычного, когда расстроитесь?
3. Думаете ли вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли письма от близких людей?
5. Интересует ли вас психология?
6. Бойтесь ли вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли вы мысли о смерти?
8. Любите ли вы помечтать перед сном, лежа в постели?
9. Способны ли вы сильно устать и после 8-часового сна?
10. Делитесь ли вы с другими личными трудностями?
11. Читаете ли вы любовные романы?
12. Избегаете ли вы одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?
14. Случалось ли вам в задумчивости проехать нужную остановку?
15. Возникало ли у вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?
17. Смотрите ли вы фильм до конца, если он о любви?

#### Обработка результатов

Подсчитайте количество «Да» и за каждый такой ответ запишите себе 5 очков. У вас должна получиться определенная сумма, например 45.

Интерпретация результатов:

*От 75 до 85 очков.* Пожалуй, вы прячетесь от действительности. Не мешало бы изредка присмотреться к реальным событиям. Это поможет лучше сориентироваться в жизни и несколько оградит вас от неприятностей.

*От 55 до 70 очков.* Ваши мечты не всегда соотносятся с реальной жизнью. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного разрешения всех жизненных проблем. Ведь звезды сияют даже тогда, когда их не видно.

*От 30 до 50 очков.* Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя вам все же свойственна мечтательность и даже сентиментальность, вы вполне соизмеряете их с реальной возможностью.

*От 5 до 20 очков.* Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Вам не хватает романтичности, а она пошла бы вам на пользу. Жизнь, конечно, вещь серьезная, но нередко чувство юмора помогает преодолевать препятствия.

Психологический комментарий. Процедура тестирования помогает настроить членов группы на изучение самих себя, а это и есть основная задача данного тренинга — закрепление навыков самоанализа, более глубокое самораскрытие и на этой основе появление возможности изменить себя.

Понятно, что это не профессиональный тест, по которому можно определить те или иные характеристики личности. Да такая задача и не ставилась. Как и любой другой, данный тест — лишь материал для дальнейшей работы.

Участникам следует сказать, что результаты помогут в ходе тренинга глубже разобраться в себе. Даже если кого-то они обескуражат или снизят рабочий настрой, объясните, что нужно отнестись ко всему спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к своей личности.

### **Анкета «Профессиональное самоопределение»**

1. Обсуждался ли в вашей семье вопрос о вашей будущей профессии?

А) да;            Б) нет.

2. Определелись ли вы в выборе профессии?

А) да;            Б) нет.

3. После получения аттестата зрелости вы:

А) поступите в техникум, колледж;

Б) окончите профессиональные курсы и будете устраиваться на работу;

В) другое (что именно) \_\_\_\_\_

4. С какими сферами будущей профессиональной деятельности вы связываете свой выбор?

А) человек - техника;

Б) человек - знаковая система;

В) человек – природа;

Г) человек – художественный образ;

Д) человек – человек.

5. Кто помогал вам в выборе будущей профессии?

А) родители;

Б) школа (учителя, психолог);

В) знакомые, друзья;

Г) самостоятельный выбор.

6. При дальнейшем получении вами образования вы преимущественно полагаетесь:

А) на свои силы, знания;

Б) на помощь родителей (материальную, др.);

В) другое \_\_\_\_\_

7. Мне кажется, что цель моей жизни...

А) получить образование;

Б) создать семью;

В) сделать карьеру;

Г) в развитии и совершенствовании;

Д) быть счастливым;

Е) быть полезнее;



Ж) пока не определена.

8. Какие трудности вы испытываете сегодня на пути к достижению цели? \_\_\_\_\_

9. Чья и какая помощь необходима Вам на данном этапе? \_\_\_\_\_

### *Информационно-методическое обеспечение*

1. Бгажнокова И. М. Коррекционные задачи и основные направления в организации воспитательного процесса в детском доме (интернате) для детей с недостатками интеллекта. // Дефектология. – 1995. - №5
2. Васенков Г. В. Формы и методы профессионально-трудовой подготовки умственно отсталых учащихся в новых экономических условиях // В сб. Инновации в Российском образовании (коррекционная педагогика).- М.;2008.
3. Гнатюк А. А. Подготовленность выпускников вспомогательной школы к профессиональному труду. // Дефектология. 1986. №6.
4. Забрамная С. Д. Психолого – педагогическая диагностика умственного развития детей. – М., 1995.
5. Маллер А. Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. — М.: АРКТМ, 2000.
6. Митькина А. В., Фадеева С. А., Г. Н. Дождикова. Профилактика девиантного поведения детей и подростков: НИРО - Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2007.
7. Пузанов Б. П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития. М., 2003. – 272 с.
8. Певзнер П. С. Динамика развития детей олигофренов. - М. :Педагогика, 1983.
9. Пинский Б. И. Коррекционно – воспитательное значение труда для психического развития учащихся вспомогательной школы. – М., 1984.
10. Социально - трудовая адаптация учащихся и выпускников вспомогательных школ / Под ред. А. Н. Нигаева, В. В. Коркунова. – М., 1990.
11. Худенко Е. Д., Г. Ф. Гаврилычева, Е. Ю.Селиванова. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме: Пособие для воспитателей и учителей.-2-е изд. испр. и доп.-М.:АРКТИ,2008
12. Цветкова И. В. Как создать программу воспитательной работы: Метод. Пособие /И. В. Цветкова. - М.: Просвещение,2006
13. Шипицина Л. М., Заширинская О. В. и др. Азбука общения. — СПб.: ЛОИУУ,1996.

14. Шуркова Н. Е., Нитюков В. Ю., Савченко А. П. и др. Новые технологии воспитательного процесса.
15. Шиф Ж. И. Психологические вопросы коррекционной работы во вспомогательной школе-М.: Просвещение, 1973.
16. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме. Пособие для воспитателей и учителей /под ред. Худенко Е.Д., Гаврилычева Г.Ф., Селивановой Е.Ю. М. 2005
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М 2003.
18. Шипицина Л.М. Уроки общения для детей с ограниченными возможностями развития - СПб.: Просвещение, 2006