

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеуринская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____ О.Н. Тарасенко
«30» августа 2024г.



«Утверждаю»
Директор школы
Приказ № 61/9 от
«30» августа 2024
_____ /С.В. Кудрявцева/

Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« КЕМ БЫТЬ? »

для учащихся 5 класса с интеллектуальными нарушениями

Направление внеурочной деятельности: организация педагогической поддержки

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Классный руководитель

Федина Л.А.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Кем быть?»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные БУД (Р):

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме;
- уметь справляться со страхами, обидами, гневом

Познавательные БУД (П):

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей
- с помощью взрослого учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения
- с помощью педагога учиться наблюдать, сравнивать предметы, объекты, находить общее и различие группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

Коммуникативные БУД(К):

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить
- учиться работать в паре и в группе, выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников

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 её 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 учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов 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 представлению отчёта перед группой.

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;
- делать выбор и брать ответственность за решение

Самоконтроль:

- владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения.

Эмоциональный интеллект:

- развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя речевую ситуацию;
- регулировать способ выражения собственных эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку и его мнению;
- признавать своё и чужое право на ошибку;
- принимать себя и других, не осуждая; • проявлять открытость; • осознавать невозможность контролировать всё вокруг

Личностные результаты:

- потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видах деятельности;
- в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего района;
- способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих сверстников;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы;
- об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе;
- о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни;
- развитие ценностного отношения подростков к труду

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

5 класс – 34 часа

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа) Теория. Правила поведения на занятии. Представление учащимся содержания курса и основных форм работы на занятиях. Ознакомление с целями и задачами программы. Практика. Игра «Все профессии важны».

Раздел 2. Что я знаю о себе? (6 часов) Теория. Чувства и эмоции. Характер. Внимание и память. Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знания о себе, оценка себя). Образ «Я» и мой портфолио. Практика. Упражнение «Кто я?», тест «Эмоции», упражнения на развития внимания, памяти, мышления. Упражнения на стрессоустойчивость. Методика «Самооценка индивидуальных особенностей»

Раздел 3. Ценности и мотивы в выборе профессии (4 часа) Теория. Мотив и выбор профессии. Дискуссия по теме: «Что такое человеческие ценности? Что может ценить человек?». Оптимизм и пессимизм. Дискуссия «Ценности разных эпох». Практика. Упражнение «Ромашка счастья» Упражнение «Необитаемый остров», «Мой личный герб».

Раздел 4. Профессии будущего (4 часа) Теория. Профессии будущего. Востребованные профессии. Знакомство с условиями труда, личностными и профессиональными качествами современных профессий Практика. Творческое задание «Я в будущем», коллаж «Современные профессии», игровые мини пробы профессии, конкурс рисунков «Профессии будущего».

Раздел 5. Профессии, которые мы выбираем (10 часов) Теория. Сферы деятельности человека. Знакомство с профессиями. Знакомство с условиями труда, личностными и профессиональными навыками в определённой профессии. Практика. Игра «Аукцион профессии», «Собери пословицу», «Цепочка гибких или мягких навыков». «Профессия-орудия труда», Игра «Автопортрет» Игра «Ассоциация» Игра «Кто есть, кто?» Профориентационная игра "Один день из жизни" Сочинение-рассказ «Я хочу быть, как...».

Раздел №. 6 Профессии, ушедшие в прошлое (2 часа) Теория. Устаревшие профессии. Русские старинные профессии (косари, коробейники, скоморохи и т.д) Практика. Мультимедийная презентация «Профессии из прошлого».

Раздел 7. Мастерская профессий (5 часов) Теория. Профессии нашей семьи. Ознакомление с профессиями сельской местности. Профессии нашего края. Практика. Мультимедийный показ «Профессии сельской местности » с пояснением. Изготовление буклетов. Коллаж «Профессии нашего края».

Раздел 8. Итоговое занятие (1 час) Итоги изучения курса внеурочной деятельности «Кем быть?». Основные эмоции, знания, выводы, сомнения, открытия. Промежуточная аттестация Коллаж « Моя профессия»

Описание игр, используемых на занятиях.

Игра «Никто не знает, что я...» проходит следующим образом.

Педагог просит каждого учащегося продолжить фразу «Никто не знает, что я...». Для проведения игры можно воспользоваться мягким предметом, который участники бросают друг другу после своего высказывания. Педагог первым продолжает эту фразу, а затем бросает мягкий предмет (мяч, игрушку) кому-то из школьников, который, поймав предмет, также продолжает эту фразу.

Игра «Расскажи мне о себе» может проходить в парах. В течение 2—4 минут школьники рассказывают о себе своему партнёру по паре то, что считают нужным. А потом каждый в течение минуты представляет своего товарища по паре для остальных школьников.

Игра «Разворачивающаяся кооперация» позволяет выяснить мнение группы по какомуто вопросу таким образом, чтобы мнение каждого было учтено. Сначала педагог просит каждого школьника сформулировать свои ожидания от предстоящих занятий. На это уйдёт 1— 2 минуты. Затем учащиеся объединяются в пары и составляют общий список ожиданий, учитывающий ожидания каждого. Это займёт ещё 2—4 минуты. Далее школьники объединяются в четвёрки и составляют общий для четверых человек список и т. д. Во время работы групп одинаковые ожидания объединяются, при необходимости переформулируются. Ожидания всех участников при этом должны быть учтены. В заключении формируется общий список ожиданий группы, который представляет один из участников.

Игра «Общее и особенное каждой профессии», во время которой школьники делятся на 4 группы, представитель каждой из которых случайным образом выбирает две из заполненных ранее карточек с названиями профессий. В группах школьники заполняют таблицу, в которой есть два столбца. Первый столбец — профессиональные навыки, без которых в этой профессии не обойтись. Второй — не профессиональные, но необходимые навыки для того, чтобы быть успешным в этой профессии. Таким образом каждая группа опишет навыки, необходимые для двух доставшихся им профессий. После этого выступают представители групп. По окончании выступлений педагог организует обсуждение тех надпрофессиональных навыков, которые назвали школьники.

Игра «Разговор через стекло». Играют в парах. Один игрок находится «в магазине», а другой «за стеклом». Они не договорились о покупках, и тот, который «за стеклом», с помощью мимики и жестов объясняет тому, кто «в магазине», что он желает купить. Затем сверяется «список покупок» — сумели ли участники понять друг друга. Игра показывает, с одной стороны, каков уровень понимания между учащимися, а с другой — демонстрирует роль мимики и жестов в коммуникации.

Игра «Интонация». Вступительное слово педагога перед началом игры: «Бывают такие случаи в общении, когда собеседник неправильно интерпретирует интонацию, что служит причиной конфликта. Например, это может выглядеть так: А что ты голос на меня повышаешь? Да я не повышаю. Нет, повышаешь! (с раздражением) Нет, не повышаю! Ты чего орёшь?! (крича) Да не ору я!!! В начале игры на листочках бумаги школьники пишут название любого чувства или эмоции. Затем листочки собираются, перетасовываются и снова раздаются. Далее все решают, какую строчку из какого известного всем стихотворения взять за основу игры. После этого учащиеся по очереди произносят выбранную фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, которое записано на их листочке. Остальные школьники пытаются отгадать, с какой эмоцией школьник произнёс заданную фразу. Эта игра позволяет не только расширить диапазон интонационной выразительности учащихся, но и помогает им обнаружить, насколько адекватно воспринимается их интонация окружающими.

Игра «Поза». Двух игроков просят выйти из помещения. Третьему игроку предлагают изобразить позу человека, у которого большие неприятности: с работы уволили, машину разбил, с другом поругался и т. д. Далее просят одного из вышедших за дверь войти, посмотреть на игрока, который изобразил позу и попробовать предположить, что она означает. Затем ему самому надо принять ту позу, которая, на его взгляд, соответствует «переживаниям» предыдущего игрока. Последнему игроку предлагают проделать тоже самое. Все три игрока во время игры сохраняют молчание. Педагог объясняет задание каждому вошедшему в аудиторию игроку отдельно. После завершения игры каждый из игроков рассказывает, что он понял о состоянии своего товарища, анализируя его позу.

Игра «Паровозик». В начале игры педагог задаёт учащимся вопрос: «Кто может быть виновен в крушении поезда, если нет никаких помех?» Чаще всего отвечают, что машинист. Далее педагог просит школьников выстроиться в затылок друг другу, положив руки на пояс предыдущему игроку — «паровозиком». Затем детям даётся следующая установка: один хлопок педагога в ладоши — надо всем сделать шаг вперёд, два хлопка — шаг назад, три хлопка — шаг вправо, четыре хлопка — шаг влево. Во время игры будет много ошибок, и те, кто ошибаются, занимают место в конце «паровозика». По окончании игры школьники приходят к выводу, что в «крушении» поезда виноват не всегда первый игрок — «машинист». Можно провести параллель с развитием любой конфликтной ситуации, и прийти к выводу, что и в конфликте тоже может оказаться не один виноватый.

Игра «Самая опасная для здоровья профессия», во время которой каждая группа школьников (в группе может быть по 3—5 человек) выбирает одну из предложенных педагогом профессий и готовит двухминутное сообщение на тему «Потенциальные риски профессии и способы их снижения». Задача других групп задать 1—2 вопроса по прослушанному сообщению. Вопросы должны быть сформулированы так, чтобы ответом было только слово «да» или «нет». Перечень профессий, предложенных педагогом, может быть таким: учитель, программист, продавец, курьер, домохозяйка, журналист, водитель такси, кондитер, блогер, ветеринар и т. д.

Игра «Первое знакомство». Два участника — «соискатели» — выходят из аудитории и с помощью заранее подготовленного реквизита создают свой внешний образ, а также готовят небольшой текст для самопрезентации. Их задача: в течение одной-двух минут убедить оставшуюся часть группы, которая выполняет роль «работодателя», что они подходят для работы на вакантном месте. «Соискатели» сами выбирают ту вакансию, на которую они будут претендовать и заранее сообщают об этом «работодателю» (например, курьер на почте, воспитатель детского сада, системный администратор, администратор клуба квестов, стюарт в авиакомпании и т. п.). Каждый «соискатель» претендует на «свою» вакансию. После двух последовательных выступлений «соискателей» педагог организует обсуждение, используя вопросы: на что во внешнем облике соискателей вы обратили внимание прежде всего; каковы сильные стороны участника презентации; что сыграло определяющую роль при вашем решении принять или нет его на работу. После этого обсуждения «соискатели» говорят о том, что они пытались сказать «работодателю» с помощью созданного ими визуального образа и произнесённой речи; что было самым сложным в этом задании для них.

Игра «Верю — не верю» связана с историей псевдонаук — астрологии и нумерологии. Во время игры педагог произносит какое-то утверждение, а школьники или соглашаются с этим утверждением, или нет. Педагог после каждого ответа детей объявляет правильный ответ и поясняет событие или факт, о которых шла речь в том или ином утверждении. Можно использовать следующие утверждения: Почти 50 лет назад 18 нобелевских лауреатов подписались под заявлением «Возражения против астрологии». — Да, это верно. Это случилось в 1978 году. Астрология не преподаётся ни в одном университете мира. — Нет, это не так. Курс астрологии преподаётся в нескольких университетах Индии. Ни один эксперимент, который мог доказать истинность утверждений астрологии, не увенчался успехом. — Да, верно. Люди часто очень высоко оценивают точность астрологических прогнозов. — Да, это так. Это связано с тем, что прогнозы очень расплывчаты, и многим людям при известной фантазии кажется, что это про них. С 1958 года ведётся эксперимент, в котором участвуют 2000 человек, родившихся в интервале 5 минут друг от друга. Он доказывает, что судьбы у всех этих людей сложились одинаково. — Нет, он доказал ровно обратное. У всех этих людей разные профессии, семейное положение, привычки и т. д. Игра помогает школьникам понять, что различные предсказания, совпадения, гадания лишь способ переложить ответственность за свои поступки (в том числе и за неудачи в профессии) на стечение обстоятельств и «расположение светил».

Игры, помогающие развитию внимания, памяти, логического мышления.

Таблицы Шульте. Первый вариант таблиц изобрёл немецкий психиатр Вальтер Шульте, он использовал их для измерения скорости включения в работу, для определения способности концентрировать и распределять внимание. Таблицы представляют собой квадрат с разным количеством ячеек по вертикали и горизонтали (от квадратов 3 3 до квадратов 16 16). В ячейки вписаны числа, например, от 1 до 25 (если это квадрат 5 5 с 25 ячейками) в произвольном порядке. Задача школьника быстро находить и называть все числа последовательно. Можно в порядке возрастания или убывания, можно записать часть чисел римскими цифрами, можно раскрасить часть ячеек цветом. Анаграммы. В играх этот литературный приём, состоящий в перестановке букв или звуков, используется по-разному. Например, можно, из исходного слова получить другое, используя те же буквы; из набора букв составить слово; выбрать нужный набор букв из предложенных, чтобы получить известное слово. Лабиринты. Школьнику нужно мысленно проследить взглядом одну из запутанных линий на рисунке до её конца. Все линии одного цвета. Можно использовать как изображённые лабиринты, так и лабиринты-головоломки, изготовленные из пластика, дерева, картона. Мемори. Удобнее всего использовать готовую настольную игру, купленную в магазине, и провести небольшой турнир между группами.

Игра «Достоинства и недостатки». Школьникам предлагается разделить лист бумаги на две половинки: слева записать достоинства, а справа — недостатки соседа по парте. Если отношения в группе позволяют, то можно обменяться этими записями или предложить ребятам сделать это на их усмотрение. Затем половинку с перечисленными недостатками своего соседа надо отрезать и выбросить, а на достоинствах нужно сосредоточиться ещё раз. После этого участники вместе с педагогом анализируют процесс выполнения задания. Как правило, выясняется, что написать

недостатки было гораздо легче, чем достоинства. А вот в профессиональном коллективе жить комфортнее, если ориентироваться на положительные стороны людей, а не «зацикливаться» на отрицательных.

Игра «Комплимент». Задание для этого упражнения, на первый взгляд, простое: необходимо сделать комплимент другим участникам занятия. Но, как показывает практика, дети (да, собственно, и взрослые) не только не умеют делать комплименты, но и не умеют их принимать. Задача педагога — продемонстрировать, каким же образом делают комплименты и отвечают на них. Это важное умение для человека, общающегося с разными людьми, в том числе на работе, готового поддержать другого человека и создать позитивную атмосферу вокруг. Педагог должен донести до учащихся две основные мысли: Комплимент ценен тогда, когда сделан искренне. В противном случае — это либо лесть, либо издёвка. На комплимент следует отвечать, иначе рано или поздно у людей может пропасть желание их делать.

Календарно тематическое планирование внеурочного курса

«Кем быть?»

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Дата план	Дата факт
	Раздел № 1	2 ч		
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятии Введение в мир профессий	1	05.09.24	
2	Практическое занятие. Игра «Все профессии важны...»	1	12.09.24	
	Раздел № 2 «Что я знаю о себе?»	6 ч.		
3	Чувства и эмоции.	1	19.09.24	
4	Характер.	1	26.09.24	
5	Внимание.	1	03.10.24	
6	Память	1	10.10.24	
7	Образ «Я» как система представлений о себе.	1	17.10.24	
8	Образ «Я» как система представлений о себе.	1	24.10.24	
	Раздел № 3 Ценности и мотивы в выборе профессии	4 часа		
9	Мотив и выбор профессии	1	07.11.24	
10	Человеческие ценности.	1	14.11.24	
11	Оптимисты и пессимисты	1	21.11.24	
12	Практические упражнения.	1	28.11.24	

	Раздел № 4. Профессии будущего	4 часа		
13	Профессии будущего. Творческое задание «Я в будущем»,	1	05.12.214	
14	Востребованные профессии коллаж «Современные профессии»,	1	12.12.24	
15	Знакомство с условиями труда, личностными и профессиональными качествами современных профессий. Игровые мини пробы профессии	1	19.12.24	
16	Игровые мини пробы профессий. Конкурс рисунков «Профессии будущего».	1	26.12.24	
	Раздел № 5 Профессии, которые мы выбираем	10 часов		
17	Сферы деятельности человека	1	09.01.25	
18	Знакомство с профессией Маляр.	1	16.01.25	
19	Знакомство с профессией Штукатур.	1	23.01.25	
20	Знакомство с профессией Оператор машинного доения.	1	30.01.25	
21	Знакомство с профессией Животновод.	1	06.02.25	
22	Знакомство с профессией Кухонный работник.	1	13.02.25	
23	Знакомство с профессией Слесарь.	1	20.02.25	
24	Знакомство с профессией Столяр.	1	27.02.25	
25	Знакомство с профессией Пекарь.	1	06.03.25	
26	Знакомство с профессией « »	1	13.03.25	
	Раздел № 6 Профессии, ушедшие в прошлое	2 часа		
27	Устаревшие профессии. (косари, коробейники, скоморохи, плевальщик, бондарь, шорник, прачка и т.д)	1	20.03.25	
28	Устаревшие профессии. (водоносоводовоз, извозчик или ямщик, трубочист, фонарщик, бурлак и т.д)	1	03.04.25	
	Раздел №7 Мастерская профессий	5 часов		
29	Профессии сельской местности	1	10.04.25	
30	Профессии нашего края	1	17.04.25	
31	Профессии наших мам	1	24.04.25	

32	Профессии наших пап	1	08.05.25	
33	Викторина «Угадай профессию»	1	15.05.25	
	<i>Раздел 8. Итоговое занятие</i>	1 час		
34	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Коллаж «Моя профессия»	1	22.05.25	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		