

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Автономная некоммерческая образовательная организация средняя

общеобразовательная школа «Сота»

АНОО СОШ "СОТА"

РАССМОТРЕНА

на заседании кафедры
ЕМН

_____ Очеповский А.В.

Протокол №1
от «21» августа 2026 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

Протокол №1
от «21» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор АНОО СОШ
“Сота”

_____ Гендель И.А.

Приказ № 42-ОД
от «21» августа 2026 г.



СОТА
Школа нового
поколения

O="АНОО СОШ ""
СОТА""", CN=""
Гендель Ирина
Абрамовна, директор",
E=sota_school@mail.ru
0x 00 FE BB 13 5A 73
87 C4 F5
2026.08.26
15:33:48
+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мой выбор»

для обучающихся 5 класса

г.о. Тольятти, 2026

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мой выбор» (далее – Программа) составлена на основе:

- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370;
- Методических рекомендаций по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6–11 классов;
- Методических рекомендаций по реализации Единой модели профессиональной ориентации обучающихся 6–11 классов;
- Рабочей программы «Россия – мои горизонты» – Фонд Гуманитарных проектов, 2024.

Настоящая Программа является частью образовательных программ основного общего образования и состоит из:

- планируемых результатов освоения курса внеурочной деятельности,
- содержания курса внеурочной деятельности,
- тематического планирования.

Программа разработана с учетом преемственности профориентационных задач при переходе обучающихся с начальной ступени

(1–4 классы) на основную (5–9 классы). Она обеспечивает системное и последовательное формирование готовности к профессиональному самоопределению (ГПС).

Программа рассчитана на 34 академических часа в год (1 час в неделю). Занятия проводятся в течение всего учебного года.

Программа состоит из занятий разных видов – профориентационных (тематических), отраслевых, практико-ориентированных и иных, с акцентом на диагностику, профориентационные пробы и проектную деятельность.

Цель программы:

Формирование готовности к профессиональному самоопределению (ГПС) обучающихся 5 класса на основе осознанного выбора образовательной и профессиональной траектории.

Задачи:

- Содействие профессиональному самоопределению обучающихся.
- Формирование умения распознавать и называть свои склонности и интересы.
- Информирование об особенностях мира профессий и отраслях экономики.
- Организация профориентационных проб и игровых занятий.
- Подготовка к осознанному выбору образовательного профиля в старшей школе.
- Вовлечение родителей в процесс профессионального самоопределения обучающихся.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Трудовое воспитание» и является частью образовательной программы основного общего образования.

План внеурочной деятельности наряду с учебным планом является обязательной частью образовательных программ основного общего

образования и формируется с учетом интересов обучающихся и возможностей образовательной организации.

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

Курс включает в себя следующие формы деятельности:

- профориентационные занятия (тематические);
- отраслевые занятия;
- практико-ориентированные мероприятия профессионального выбора (профориентационные пробы, проектная деятельность);
- рефлексивные занятия.

Курс предусматривает учебную нагрузку один академический час в неделю (34 часа в учебный год) и реализуется в течение всего учебного года (сентябрь – май).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Личностные результаты
 - Осознаёт значимость труда в жизни человека и общества.
 - Имеет представление о разнообразии профессий и отраслях экономики.
 - Проявляет интерес к миру труда и участию в профориентационных мероприятиях.
 - Называет профессии, с которыми сталкивается в повседневной жизни.
 - Называет профессии, которые выполняют члены его семьи.
- Метапредметные результаты
 - Целевой критерий:
 - Определяет цели своей деятельности, выстраивает стратегию достижения цели.
 - Участвует в профориентационных мероприятиях (игры, пробы, проекты).
 - Мотивационный критерий:

- Проявляет интерес к профессиям, связанным с личными склонностями.
- Участвует в профориентационных мероприятиях по собственной инициативе.
- Информационный критерий:
 - Имеет представление о профессиях в разных профессиональных средах.
 - Использует информацию о профессиях для принятия решений.
- Деятельностно-коммуникативный критерий:
 - Выполняет задания в профориентационных пробах.
 - Представляет результаты проектов перед классом.
- Ценностно-ориентационный критерий:
 - Ценит труд, знания, профессионализм.
 - Уважает выбор других, понимает ценность разных профессий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Я и мои интересы (8 часов)

Цель: актуализация интересов, постановка задач на год.

Формы организации: фронтальная, индивидуальная, парная.

Виды деятельности: установочное занятие, диагностика интересов и склонностей, рефлексия, работа с отчётом.

Мир профессий и профессиональные среды (10 часов)

Цель: расширение информированности о профессиях и отраслях.

Формы организации: групповая, фронтальная.

Виды деятельности: профориентационные пробы в различных профессиональных средах (Креативная, Умная, Здоровая, Комфортная, Деловая, Социальная, Индустриальная), изучение отраслевых особенностей.

Я и мой путь: от интереса к развитию (10 часов)

Цель: формирование целевой установки и понимания, как развивать качества, важные для профессии.

Формы организации: индивидуальная, групповая.

Виды деятельности: выбор профессии, обоснование выбора, оформление и защита проекта "Мой путь к профессии".

Проба и рефлексия (6 часов)

Цель: практическое пробование интересов, фиксация выводов, подготовка к следующему этапу.

Формы организации: групповая, индивидуальная.

Виды деятельности: профессиональная проба "Кем я могу попробовать себя?", рефлексия пробы "Что я узнал о себе?", итоговая ассамблея "Мой выбор".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Общее кол-во часов
5 класс	
Тема 1. Я и мои интересы	8
Тема 2. Мир профессий и профессиональные среды	10
Тема 3. Я и мой путь: от интереса к развитию	10
Тема 4. Проба и рефлексия	6
<i>Всего 5 класс</i>	<i>34</i>