

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

(Протокол от 29.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга

И.Т. Морарь
29 августа 2025 года

(Приказ от 29.08.2025 № 43-ахд)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Найди себя»
8 класс
Срок реализации программы-1 год**

Составители программы:

Катаева Е.Е.

**Санкт-Петербург
2025**

Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 год»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 направлении методических рекомендаций»;
- Основной образовательной программы основного общего ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Курс нацелен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни, воспитание человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти своё место в нём, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

Программа курса «Найди себя» нацелена на осуществление психолого-педагогической поддержки процессов личного и профессионального самоопределения девятиклассников.

Каждый шаг и каждое действие в плане самосовершенствования предполагает самоопределение личности. Но в 8 классе проблема самоопределения личности приобретает чрезвычайно актуальный характер: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития. Поэтому акцент делается на профессиональное самоопределение, но важное место отводится и осмыслению жизненных и духовных ценностей, т. е. личностному самоопределению.

Одна из задач курса – создание системы целевых ориентаций подростка, которые бы определили ближайшие, средние и более дальние перспективы. По А. С. Макаренко, «чем богаче жизненная перспектива личности, тем богаче её внутренний мир и культура, тем меньше её зависимость от непосредственного окружения». Педагог помогает подростку увидеть в своём окружении доступную близкую цель, которая принесёт радость (например,

встреча, игра, подарок).

Затем подросток ставит перед собой и перспективу средней дальности, которая заключается в стремлении к какому-то событию, отдалённому по времени, ожидание которого создаёт у него поднятое настроение, побуждает к активной деятельности. Такого рода перспективами для подростка могут быть: включение в работу кружка, секции, участие в походе по родному краю, поисковой, научно-исследовательской деятельности, научно-практических конференциях, экспедициях.

И, наконец, в качестве дальней перспективы обучающемуся предлагается выбор профессионального направления. Ставя большую цель подготовки и приобретения профессии, подростки активизируют свою деятельность, стремятся к искоренению своих недостатков, легче включаются в процесс самовоспитания.

Выбор профессии сопряжён сегодня с большими сложностями. Это связано с глобальными изменениями, происходящими во всех сферах жизни российского общества

Отсутствие чётких ценностных ориентиров, общественно одобряемых стилей жизни и профессиональной деятельности ставит в тупик молодое поколение россиян.

Традиционные способы профессиональной ориентации, применяемые в стабильном, устойчиво развивающемся обществе, становятся неэффективными в условиях экономической и социальной дестабилизации российского общества.

Размытость социально-экономических перспектив развития общества выдвигает на первый план вопрос подготовки непрофессионалов узкого профиля, а мобильных, готовых к быстрой смене области профессиональной деятельности личностей, создающих при необходимости свою собственную профессиональную нишу, своё рабочее место. Для формирования таких качеств необходимо ввести процесс профессионального самоопределения в более широкий контекст личностной идентификации человека, включающей в себя помимо профессиональной и другие области самореализации человека. В этой связи перспективным оказывается процесс планирования карьеры, позволяющий сделать профессиональный выбор одним из факторов личностной самореализации на основе жизненной стратегии человека.

В процессе реализации программы необходимо комбинировать различные формы организации аудиторных занятий: лекции, практические занятия, занятия-беседы, защиты жизненных планов, консультации, игры и т. д.

На изучение программы курса внеурочной деятельности «Найди себя» в 8 классе отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

Цель программы:

Формирование активной гражданской позиции и ответственного поведения.

Усвоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих возрасту, в частности освоения норм и правил общественного поведения.

Задачи:

- Формировать мотивацию самоопределения.
- Познакомить с понятиями: самоопределение, самореализация, профессия, жизненный выбор.
- Формировать понятия о жизненном выборе, его связи с судьбой человека.
- Оказать помощь подростку в определении своих сил и способностей, в профориентационном самоопределении.
- Помощь самоопределению индивидуальности личности в различных сферах жизнедеятельности.
- Обучить постановке целей своего развития.
- Составить индивидуальную программу самоопределения в различных сферах своей жизнедеятельности.
- Подготовить к доступному по уровню и по форме дальнейшему непрерывному образованию.

Планируемые результаты внеурочной деятельности. Личностные

1. Усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества.
2. Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
5. Осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
6. Развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.

7. Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

9. Осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные

1. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

5. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

7. Пользоваться смысловым чтением.

8. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

10. Формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные

1. Знать условия и механизмы формирования первого впечатления о другом человеке; знать о то какую информацию несут те или иные стороны человеческой

внешности; усвоить основные понятия: внешний вид, физический облик, мимика, жест, пантомимика, голос, речь; овладеть способами определения формирования впечатления о другом человеке.

2. Пользоваться на практике методами, позволяющими понимать выражение лица человека.

3. Знать значение расстояния, времени на восприятие другого человека; иметь представление о влиянии прошлого опыта и установок на восприятие человека.

4. Составлять словесный портрет разных людей и описывать свои впечатления о внешнем облике человека; сравнивать свои первоначальные впечатления о взрослых людях и сверстниках; проводить анализ восприятия человека в зависимости от взаимоотношений; пользоваться на практике методами, позволяющими формировать глубокое понимание человека.

5. Знать особенности восприятия человека людьми разных возрастов; иметь представление о влиянии профессии на восприятие им окружающих.

6. Характеризовать влияние профессии на восприятие другого человека; приводить примеры зависимости восприятия людьми разных профессий.

7. Иметь представление о человеческих потребностях, потребности в общении, знать о индивидуально-типологических особенностях общения. Различать неречевые средства общения, виды общения, а также мотивы, каналы общения.

8. Определять стиль общения, оценивать свой стиль общения, способности к общению, применять приемы активного слушания, пользоваться обратной связью в общении, описывать свои чувства при общении, производить хорошее впечатление при общении.

9. Знать, чем межличностные отношения отличаются от других отношений, выделять основные признаки деловых и личных отношений, закономерности понимания людьми друг друга, определять качества и умения, вызывающие симпатию или антипатию, знать причины ошибок в понимании другого человека

10. Характеризовать деловые и личностные отношения; анализировать свои представления о дружбе и товариществе, находить стереотипы понимания в общении, обнаруживать свои эталоны понимания другого человека, проявлять эмпатию

11. Знать и выполнять правила хорошего тона, социальные нормы поведения, соответствовать им, демонстрировать навыки уверенного поведения.

Содержание курса Самоопределение.

Понятие «самоопределения». Самоопределение – процесс выбора и установления человеком индивидуальных ценностей, возможностей, потребностей, способов и норм поведения. Три вида самоопределения: личностное, профессиональное и жизненное.

Вы – личность.

Что значит личность? Кто и что формирует личность.

Познание себя.

Как происходит познание человеком самого себя.

Сходство и различие ваших я.

Упражнение «Я – неповторимый». Беседа о качествах характера: какие есть, положительные и отрицательные. Упражнение «Трон».

Самовоспитание.

Сущность и содержание процесса самовоспитания. Пути, средства и методы самовоспитания личности.

Как поживаете, мои я?

Самопрезентация: я – физическое, я – характер, я – друг, я – поведение, я – учащий себя.

На распутье.

Анкетирование. Изучение спроса на профессии. Мир профессий. Понятия: профессия, специальность, должность.

Дорога труда.

Беседа «Труд – основа человеческой жизни». Содержание труда. Культура труда.

Реальность и ожидания. Противоречие между ними.

Представление о многообразии мира профессий и труда, возможность развития самоутверждения личности в профессиональном труде. Практическая работа, направленная на поиск ответа на вопросы, необходимые для выбора будущей профессии (Кто я? Чего хочу? Что могу?).

Жизненные ценности.

Знакомство с понятием «жизненные ценности»; формирование жизненных ценностей. Диагностика жизненных ценностей. Деловая игра.

Виды образования.

Знакомство с понятием «образование», видами образования и отличиями разных видов профессионального образования. Знакомство с уровнями и видами современного образования, понятиями «лицензия» и «аккредитация».

Диагностика уровня готовности к профессиональному самоопределению.

Тип ценностных ориентаций. Уровень сформированности личной профессиональной перспективы.

Слагаемые профессионального успеха.

Понятия «профессиональный успех», «профессия», «специальность», «вакансия». Правила выбора профессии, обеспечивающие профессиональный успех. Анализ основных факторов, влияющих на успешность профессионального выбора. Знакомство с понятием профпригодности и описание факторов, определяющих профпригодность. Анализ уровня профпригодности.

Планирование карьеры.

Понятие «планирование карьеры». Внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие карьеры. Знакомство с внутренними факторами планирования карьеры. Знакомство с карьерой известных людей. Практическая работа по выявлению основных жизненных принципов, факторов, повлиявших на карьеру, и профессионально важных качеств каждого конкретного человека.

Интересы и склонности в профессиональном саморазвитии и самореализации.

Определение роли интересов и склонностей в профессиональном саморазвитии и самореализации. Выявление потенциальных возможностей для развития способностей. Диагностика интересов и склонностей.

Профессиональная направленность личности.

Знакомство с понятиями: «профориентация», «профпригодность». Взаимодействие профессиональной направленности личности с особенностями профессиональной сферы. Профессиональные типы личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциальный, предпринимательский, артистический. Практическая работа по определению профессиональной направленности личности.

Технология и принципы принятия решения.

Принятия решения как культурный способ организации деятельности. Природный и культурный механизм принятия решения. Этапы подготовки и осуществления выбора (личного и профессионального). Правила и принципы принятия решения.

Рынок образовательных услуг.

Закон РФ об образовании: права граждан на получение образования, возможные формы получения образования, государственные гарантии прав граждан РФ в области образования. Услуги образования и рынок: процесс выбора профессии, информации о предложении и спросе на образовательные услуги. Региональные особенности рынка образовательных услуг. Рынок образовательных услуг города Томска (ВУЗы, техникумы, колледжи). Условия получения государственного и частного образования в Томске.

Инфраструктура образовательных учреждений города Томска.

Я – хочу. Я – могу. Я – надо.

Представление о разнообразии и единстве понятий «хочу», «могу», «надо» в жизни человека.

Уровень притязаний.

Упражнение «Кто Я?». Самооценка. Беседа «Что такое успех?». Самооценка = успех :на уровень притязаний.

Дорога взросления.

Интерактивная беседа «Что такое жизнь?». Практикум «Незаконченное предложение», арт-терапевтическое упражнение «Дерево жизни».

Самоопределение + самоутверждение.

Понятие «самоопределение», «самоутверждение». Выбор профессии. Многоликий лидер.

Лидерство как особый вид социального самоутверждения. Упражнение «Многоликий лидер». Тест «Лидер ли я?».

Святая святых – родительский дом.

Работа в группах, поиск ответа на вопросы: что дает родительская семья, какие качества личности мы приобретаем от мамы и бабушки, от отца и дедушки, чему мы у них учимся. Традиции уважения родителей и старшего поколения у разных народов мира. Составление генеалогического древа.

Союз личности и коллектива.

Понятие «коллектив». Коллектив – социальный живой организм. Влияние коллектива на личность. Тренинговые упражнения.

Круг общения.

Графическая беседа (схема-бланк «Круги общения»). Ситуационная игра.

Гражданином быть обязан.

Беседа «Кто такой гражданин». Права гражданина. Тренинг (поиск выхода из жизненных ситуаций). Анкета гражданина.

Духовное самоопределение (научное мировоззрение).

Роль мировоззрения в духовном развитии личности. Что влияет на мировоззрение. Типы мировоззрения. Отличие менталитета от мировоззрения.

Духовное самоопределение (нравственность и религия).

Духовность и нравственность – важнейшие базисные характеристики личности. Влияние религии на духовно-нравственное воспитание человека.

Человек и судьба. Жизненные планы. Зачетное занятие

«Жизненносамоопределение».

В добрый путь!

Рефлексия занятий по курсу внеурочной деятельности «Найди себя».

Тематическое планирование курса

№	Наименование темы	КОЛ-ВО часов
1	Самоопределение.	1
2	Вы – личность.	1
3	Познание себя.	1
4	Сходство и различие ваших я.	1
5	Самовоспитание.	1
6	Как поживаете, мои я?	1
7	На распутье.	1
8	Дорога труда.	1
9	Реальность и ожидания. Противоречие между ними.	1
10	Жизненные ценности.	1
11	Виды образования.	1
12	Диагностика уровня готовности к профессиональному самоопределению.	1
13	Слагаемые профессионального успеха.	1
14	Планирование карьеры.	1
15	Интересы и склонности в профессиональном саморазвитии и самореализации.	1
16	Профессиональная направленность личности.	1
17	Технология и принципы принятия решения.	1
18	Рынок образовательных услуг.	1
19	Я – хочу. Я – могу. Я – надо.	1
20	Уровень притязаний.	
21	Дорога взросления.	1
22	Самоопределение + самоутверждение.	1
23	Многоликий лидер.	1
24	Святая святых – родительский дом.	1
25	О любви не говори.	1
26	Союз личности и коллектива.	1
27	Круг общения.	1
28	Гражданином быть обязан.	1
29	Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	1
30	Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	1
31	Духовное самоопределение (нравственность и религия).	1
32	Духовное самоопределение (нравственность и религия).	1
33	Человек и судьба. Жизненный план.	1
34	В добрый путь!	1
	Итого	34

Учебно-методическое обеспечение курса

1. А. А. Ухтомский о воспитании и самовоспитании / Под ред. Г. К. Селевко. – Ярославль: ИРО, 2002.
2. Селевко Г. К., Селевко А. Г. Социально-воспитательные технологии. – М, 2000.
3. Селевко Г. К. Руководство по организации самовоспитания школьников. – М.: Народное образование, 2000.
4. Селевко Г. К., Тихомирова Н. К., Левина О. Г. Сделай себя сам. – М.: Народное образование, 2000.
5. Селевко Г. К., Маркова Н. Н., Левина О. Г. Научи себя учиться. – М.: Народное образование, 2000.
6. Селевко Г. К., Назарова И. Г., Левина О. Г. Утверждай себя. – М.: Народное образование, 2000.
7. Селевко Г. К., Бабурина Н. И., Левина О. Г. Найди себя. – М.: Народное образование, 2000.
8. Селевко Г. К. Теория и практика технологии саморазвития личности. – Ярославль: ИРО, 2002.
9. Селевко А. Г. Современные информационно-технические средства в школе. – М.: Народное образование, 2002.
10. Идеи развития и саморазвития личности учащихся в методической работе: Сборник статей. – Ярославль: ИРО, 2004.
11. Селевко Г. К. Личностный подход. – Ярославль, 2005.

Интернет-ресурсы

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет; <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»;
- www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
- <http://www.ug.ru> – сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
- <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий»;
- <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования.

Материально-техническое оснащение и оборудование

Занятия проходят в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- компьютер с мультимедийным устройством;
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске;
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;