

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №38»

**Согласована**  
на заседании Методического  
объединения  
Протокол № 4  
«11» июня 2024 года

**Принята**  
Педагогическим  
советом  
Протокол № 9  
от «30» августа  
2024 года

**Утверждена**  
приказом директора от «02»  
сентября 2024 года  
№ 254-од  
Директор *Бейм Е.Н.* Бейм



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Найди себя»**

для 9-х классов основного общего образования

(социальная направленность)

Срок освоения – 1 год

Разработчики:  
Чернова Н.А.

г. Петрозаводск, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности социальной направленности «Вектор успеха» для 8 классов в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 38»
- Рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №38»
- Авторской программы Г.К. Селевко «Самосовершенствование личности», примерной программы среднего (полного) общего образования по психологии для предпрофильного уровня, программы тренинга «Профориентация для старшеклассников», программы «Психология успеха и планирование карьеры».

### Общая характеристика курса

Курс нацелен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни, воспитание человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти

свое место в нем, 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 9 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. Макаренку, «чем богаче жизненная перспектива личности, тем богаче ее внутренний мир и культура, тем меньше ее зависимость от непосредственного окружения». Педагог помогает подростку увидеть в своем окружении доступную близкую цель, которая принесет радость (например: встреча, игра, подарок).

Затем подросток ставит перед собой и перспективу средней дальности, которая заключается в стремлении к какому-то событию, отдаленному по времени, ожидание которого создает 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 сопряжен сегодня с большими сложностями. Это связано с глобальными изменениями, происходящими во всех сферах жизни российского общества. Отсутствие четких 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, свое 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.

### **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, впрофориентационном самоопределении.

- Помощь самоопределению индивидуальности личности в различных сферах жизнедеятельности.
- Обучить постановке целей своего развития.
- Составить индивидуальную программу самоопределения в различных сферах своейжизнедеятельности.
- Подготовить к доступному по уровню и по форме дальнейшему непрерывномуобразованию.

### **Место курса в учебной программе**

На изучение программы курса внеурочной деятельности «Найди себя» в 9 классе отводится 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

### 1. Ритуал приветствия.

Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

### 2. Объяснение темы занятий.

### 3. Работа по теме занятий.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.

### 4. Подведение итогов занятий.

Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на занятии, подчеркивание вклада всех участников в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.

### 5. Ритуал завершения занятий.

### **Методы и формы обучения:**

- лекции, беседы, обсуждения, дискуссии;
- имитационные, ролевые, деловые игры;
- выполнение упражнений и тестов;
- метод «репетиции поведения»;
- элементы психогимнастики;
- «мозговой штурм»;
- техники и приемы саморегуляции;
- изучение рекомендаций;
- оценивание Я-концепции.

### **Общие методические принципы работы по данной программе:**

- Занятия проводятся один раз в неделю.
- Форма работы: групповая.
- На занятиях необходимо особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками.
- Данная программа составлена для подростков 14 – 15 лет.

- Теоретический курс составляет 20 часов. Практический курс - 14 часов.
- Курс помогает ученикам ответить на самые актуальные вопросы, волнующие растущего человека. Курс учит подростков жить в гармонии с собой, с людьми, с природой, наполнять жизнь трудом, разнообразными интересами, содержательным общением.

Деятельность учеников на занятиях организуется не только как удовлетворение познавательной потребности, но и целого ряда потребностей саморазвития личности:

- в самоутверждении (самовоспитание, самообразование, самоопределение, свобода выбора);
- в самовыражении (общение, творчество и сотворчество, поиск, выявление своих способностей и сил);
- в защищенности (самоопределение, профориентация, саморегуляция, коллективная деятельность);
- в самоактуализации (достижение личных и социальных целей, подготовка себя к адаптации в социуме, социальные пробы).

Главными аспектами технологии саморазвития являются:

- индивидуальный подход;
- создание благоприятных условий для саморазвития, самовоспитания;
- обеспечение социальной защищенности ребенка – демократизм воспитательного процесса: равенство взрослого и ученика;
- признание прав ребенка: на ошибку, свободу выбора вида деятельности, добровольное участие, собственное мнение;
- сотрудничество.

Особенности методики заключаются в основной мотивации: нравственно-волевая и познавательная. Позиция учителя: деловой партнер, старший товарищ, знающий более высокую истину. Позиция ученика: свобода выбора, самоопределение.

### **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 и

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, конвенциональный, 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 или проф

#### **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 «Жизненное

самоопределение». **В добрый путь!**

Рефлексия занятий по курсу внеурочной деятельности «Найди себя»

### **3. Планируемые результаты**

Воспитательным результатом реализации программы внеурочной деятельности является потребность в участии в общественно-полезной деятельности в окружающем школу социуме.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность основ российской и гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные

учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные).  
Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Познавательные УУД:

- умение видеть проблему;
- умение ставить вопросы;
- умение выдвигать гипотезы;
- умение структурировать тексты;
- умение работать с метафорами;
- умение давать определение понятиям;
- умение наблюдать;
- умение делать выводы и умозаключения;
- умение классифицировать;
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с обучающимися;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую.

2. Регулятивные УУД:

- формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- развитие регуляции учебной деятельности;
- саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний.

3. Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;
- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- развивать навыки восприятия и понимания различных людей;
- развивать навыки самопознания;
- преодолевать эгоцентризм;
- умение познавать себя через восприятие другого;
- формирование положительной самооценки;
- формирование эмпатического отношения к другим людям;
- формирование чувства уверенности в себе и осознание себя в новом качестве;
- определять особенности поведения в конфликтной ситуации;
- обрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

### **Мониторинговая карта определения личностных и метапредметных результатов освоения курса**

1. Изменения в модели поведения школьника:

- проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);



- соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;
- активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.

2 Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:

- использование полученной на занятиях информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.

3 Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:

- способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

Таким образом, в ходе реализации данной программы ожидается:

- профилактика дезадаптации у учащихся среднего звена в результате создания благоприятных условий для успешной адаптации;
- улучшение условий для развития личности и самореализации каждого ребенка;
- воспитание у детей толерантности, навыков здорового образа жизни.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждой темы в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

### **Форма подведения итогов**

Итоговой работой по завершению курса является защита жизненного плана.

## **4. Тематическое планирование**

№	Наименование темы	кол-во часов	в том числе	
			теория	практика
1	Самоопределение.	1	1	
2	Вы – личность.	1	1	
3	Познание себя.	1	1	
4	Сходство и различие ваших я.	1		1
5	Самовоспитание.	1	1	
6	Как поживаете, мои я?	1		1
7	На распутье.	1	1	
8	Дорога труда.	1	1	
9	Реальность и ожидания. Противоречие между ними.	1		1

10	Жизненные ценности.	1		1
11	Виды образования.	1	1	
12	Диагностика уровня готовности к профессиональному самоопределению.	1		1
13	Слагаемые профессионального успеха.	1	1	34
14	Планирование карьеры.	1	1	
15	Интересы и склонности в профессиональном саморазвитии и самореализации.	1		1
16	Профессиональная направленность личности.	1		1
17	Технология и принципы принятия решения.	1	1	
18	Рынок образовательных услуг.	1	1	
19	Я – хочу. Я – могу. Я – надо.	1	1	
20	Уровень притязаний.			1
21	Дорога взросления.	1		1
22	Самоопределение + самоутверждение.	1	1	
23	Многоликий лидер.	1		1
24	Святая святых – родительский дом.	1	1	
25	О любви не говори.	1	1	
26	Союз личности и коллектива.	1		1
27	Круг общения.	1	1	
28	Гражданином быть обязан.	1	1	
29	Духовное самоопределение (научное мировоззрение)	2	1	1
30				
31	Духовное самоопределение (нравственность и религия).	2	1	1
32				
33	Человек и судьба. Жизненный план.	1		1
34	В добрый путь!	1	1	
		34		

## 5. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
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.	1		
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).	2		
30				
31	Духовное самоопределение (нравственность и религия).	2		
32				
33	Человек и судьба. Жизненный план.	1		
34	В добрый путь!	1		

## 6. Учебно-методическое обеспечение

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](http://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.