

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Нижегородской области
Управление образования молодежной политики и спорта администрации
Пильнинского муниципального округа

МОУ Озёрская ОШ

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
МОУ Озёрская ОШ от
27.08. 2023 г. № 165 о.д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Найди себя»

для обучающихся 8-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Найди себя» для 8-9 класса разработана на основе курса Г.К. Селевко «Самосовершенствование личности», примерной программы среднего (полного) общего образования по психологии для предпрофильного уровня, программы «Психология успеха и планирование карьеры».

Программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

УМК:

- Селевко Г.К. , Левина О.Г. Сделай себя сам. - М.,2001;
- Сорокоумова Е.А. Уроки самопознания, - М., 2007;
- Захаров Н. Н. Профессиональная ориентация школьников. – М., 1998.
- Климов Е. А. Как выбирать профессию. – М., 1990.
- Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов –на – Дону, 1996
- Леви В. Л. Искусство быть собой. - М., 1991.
- Маркова А. К. Психология профессионализма. М., 1996.
- тесты для делового человека и для всех. – Пермь, 1995.
- Огнева Н. Р. Психология успеха и планирования карьеры. Методические рекомендации для педагогов и психологов. – Томск, 2003.
- Свергун О. Психология успеха, или как стать хозяином своей жизни. –М., 2000.

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 8-9 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. Макаренко, «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 не профессионалов 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.

На изучение программы курса внеурочной деятельности «Найди себя» в 8-9 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.

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 самотворчество, 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.

Результаты освоения курса

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;
 - отрабатывать ситуации предотвращения конфликтов.

Учебно-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	

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	
Итого		34	20	14

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 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, 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 или профессиональное самоопределение - основа самоутверждения человека в обществе.

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».

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.

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;
- заготовленные задания.

