

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 161

620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, 9 а,
Тел. (343)267-29-08, факс 267-40-71, e-mail: gymnazy161@mail.ru сайт: гимназия161.екатеринбург.рф

РАССМОТРЕНО:

Методическим объединением
учителей *русского языка*
Протокол № 1 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
Е.В. Шаповалова Шаповалова Е.В.
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
А.Р. Белоцерковская Белоцерковская А. Р.
Приказ № 270-ОД
от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Найди себя»
8 класс

СОСТАВИТЕЛЬ:
Закревская О.В.

Екатеринбург, 2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Найди себя» для 8 класса (далее – программа) разработана на основе требований ФГОС ООО (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), курсов Г.К. Селевко «Найди себя», «Утверждай себя». Программа разработана для реализации гуманитарного направления предпрофильного обучения в 8 классах МБОУ гимназии № 161.

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. Курс способствует формированию у обучающихся знаний в области общей психологии, психологии личности, социальной психологии. Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого представителя гуманитарных профессий, следовательно, в рамках предпрофильной подготовки школьников гуманитарного профиля формирование основ психологической культуры можно рассматривать как залог будущего успеха и в ходе профессионального обучения, и в процессе профессиональной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа (2 часа в неделю), реализуется в течение полугодия.

Цель: создание условий для освоения знаний в области психологии, направленных на понимание себя и других, умений взаимодействовать с людьми на основе полученных знаний.

Задачи:

1. Познакомить с ведущими психологическими теориями личности и социальных взаимоотношений;
2. Развивать умение понимать собственные личностные особенности;
3. Формировать мотивацию самоопределения;
4. Развивать навыки построения конструктивных взаимоотношений, решения конфликтных ситуаций;
5. Развивать уверенность в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающегося

Личностные результаты освоения программы:

- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Познавательные.

базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

базовые исследовательские действия:

- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

работа с информацией:

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления.

2. Регулятивные.

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- принимать себя и других, не осуждая.

3. Коммуникативные.

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

Предметные результаты освоения программы:

- владение базовым понятийным аппаратом общей психологии, социальной психологии, психологии личности;

- владение умениями выявлять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов;

- владение умениями применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений;

- сформированность навыков оценивания социальной информации, умений поиска информации в источниках различного типа для реконструкции недостающих звеньев с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов личного и общественного развития.

Формы организации занятий:

1. Беседа;
2. Дискуссия;
3. Мозговой штурм;
4. Психологические игры;
5. Интерактивные упражнения;
6. Психологическая диагностика;
7. Самостоятельная работа;
8. Групповая консультация.

Содержание программы

1. Потребности. 2 часа

Понятия: потребности, желания, интерес, самоутверждение. Группы потребностей: биологические, социальные и идеальные (духовные). Пирамида Маслоу. Высшие потребности: в познании, в самовыражении. Психогеометрия.

2. Личностные особенности. 6 часов

2.1. Темперамент и характер. 4 часа.

Развитие теории темперамента на протяжении двух тысячелетий. Современные подходы к изучению темперамента. Связь темперамента и характера. Акцентуации характера. Диагностика темперамента и акцентуаций характера.

2.2. Самооценка. 1 час

Уровень самооценки, ситуативность самооценки. Самооценка адекватная, заниженная, завышенная. Уровень притязаний. Я-концепция. Я реальное и Я идеальное.

2.3. Лидерство. 1 час

Лидерство как черта характера. Типы лидеров. Качества лидеров.

3. Межличностное общение. 16 часов

3.1. Механизмы познания людей. 2 часа

Стереотипизация, проецирование и эмпатия как бессознательные механизмы познания людей. Децентрация, идентификация как сознательные механизмы познания людей.

3.2. Психологические защиты. 4 часа

Способы воздействия на людей: заражение, внушение, убеждение, манипуляции. Типы манипуляторов. Способы защиты от некорректных способов влияния. Классическая классификация психологических защит. Диагностика психологических защит.

3.3. Психологические позиции и установки в общении 2 часа

Позиция в общении. Транзактный анализ Э. Берна (родитель, взрослый, дитя, 4 типа восприятия отношений).

3.4. Невербальное общение 4 часа

Смыслы жестов. Комплексный характер восприятия жестикуляции. Связь жестикуляции с личностными особенностями. Различия жестикуляции в разных странах. Межличностное пространство в общении. Мимика и ее связь с эмоциональной стороной общения.

3.5. Вербальное общение. 2 часа

Особенности речи, влияющие на качество общения. Выступление перед аудиторией. Энергетика выступления. Работа с голосом, Что влияет на энергетику выступления. Отработка навыка говорить без остановки. Контакт с аудиторией.

3.6. Особенности поведения в конфликте. 2 часа.

Конфликт внутриличностный, межличностный. Типы поведения в конфликтах (по Томасу). Диагностика собственного типа поведения в конфликте.

4. Жизненные ценности 6 часов

Знакомство с понятиями «жизненные ценности», «ценностные ориентации». Пути формирования жизненных ценностей. Диагностика жизненных ценностей. Я и моя семья, традиции, связь поколений. Я и мои друзья, круг общения, границы в дружбе. Я и моя Родина, гражданин, гражданственность, права и обязанности.

5. Профессиональное и жизненное самоопределение. 4 часа

Понятие самоопределения. Сферы самоопределения. Соотношение хочу – могу – надо. Связь жизненного и профессионального самоопределения.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Потребности	2 часа
2	Личностные особенности	6 часов
3	Межличностное общение	16 часов
4	Жизненные ценности	6 часов
5	Профессиональное и жизненное самоопределение	4 часа
Итого		34 часа

Урочно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Что такое потребности	1
2	Высшие потребности	1
3	Темперамент как предмет исследования	1
4	Типы темперамента	1
5	Связь темперамента и характера	1
6	Акцентуации характера	1
7	Самооценка	1
8	Лидерство	1
9	Стереотипизация и эмпатия.	1
10	Проецирование, децентрация, идентификация	1
11	Способы воздействия на людей	1
12	Как защитить себя от манипулятора.	1
13	Психологические защиты в теории З. Фрейда.	1
14	Мои психологические защиты	1
15	Родитель, взрослый, дитя – три позиции восприятия и реагирования	1
16	Я – хороший, ты – хороший	1
17	Жесты открытости – закрытости, доверия – недоверия, внимания.	1
18	Жесты размышления и оценки, привлечения внимания, уверенности и превосходства	1
19	Межличностное пространство в общении	1
20	Понимание мимики как основа эмоционального интеллекта	1
21	Вербальная сторона общения	1
22	Выступление перед аудиторией	1
23	Конфликт, его структура и развитие	1

24	Способы поведения в конфликте	1
25	Ценности как личный и общественный феномен	1
26	Формирование ценностных ориентаций человека	1
27	Семейные традиции и связь поколений	1
28	Генограмма как ресурс для собственного развития	1
29	Социум и его влияние на формирование личности	1
30	Права и обязанности гражданина	1
31	Самоопределение в жизни и в профессии	1
32	Взаимосвязь хочу – могу – надо при выборе профессии	1
33	Мое будущее	1
34	Итоговое занятие	1
Итого		34 часа

Система оценивания результатов освоения элективного курса

Текущий контроль:

- психологическое тестирование;
- опрос;
- встроенное педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация:

- опрос;
- экспертная оценка;
- встроенное педагогическое наблюдение.

Итоговое оценивание:

- анкетирование;
- экспертная оценка.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

Список информационных источников для педагога:

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология / М.: Питер, 2020. 560 с.
2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2008.
3. Деловые коммуникации / Под ред. В.П. Ратникова. - М.: Юрайт, 2017. - 528 с.
4. Деловые коммуникации / Под. ред. Т.Ю. Анопченко. - М.: КноРус, 2018. - 248 с.
5. Ильин Е.П. Психология делового общения / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2019. - 127 с.
6. На пути к толерантному сознанию / под ред. А.Г. Асмолова. М.: Смысл, 2000.
7. Победи конфликт! Тренинговые занятия и рекомендации для работы с учащимися подросткового возраста / М.: Аркти, 2008.
8. Селевко Г.К. Найди себя / Г.К. Селевко, Н.И. Бабурина, О.Г. Левина. М.: Народное образование, 2006.
9. Селевко Г.К. Утверждай себя / Г.К. Селевко, И.Г. Назарова, О.Г. Левина. М.: Народное образование, 2006.
10. Тренинг развития жизненных целей / под ред. Е.Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2006.

Список информационных источников для обучающихся:

1. Чернова Г.Р. Психология общения: Учебное пособие / Г.Р. Чернова, Т.В. Слотина. - СПб.: Питер, 2018. - 248 с.
2. Спивак В.А. Деловые коммуникации. Теория и практика / В.А. Спивак. - М.: Юрайт, 2017. - 460 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968239

Владелец Белоцерковская Анастасия Романовна

Действителен с 16.10.2025 по 16.10.2026