

Автономная некоммерческая организация  
Средняя общеобразовательная школа «Ювенес»

Рассмотрено на заседании  
МО педагогов-психологов  
Руководитель МО:  
С.М. Соколов С.М.  
Протокол № 4 от  
27 08 2024 г.

Согласовано:  
заместитель директора  
по УР  
С.М. Соколов С.М.  
от 27 08 2024 г.

Утверждено:  
Директор АНО СОШ «Ювенес»  
О.Н. Козлова О.Н.  
Приказ № 111 от 29.08 2024  
г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности на уровне СОО  
«Личностный рост»  
(для 10-11 классов)

Программу составил:  
педагог-психолог  
Соколов Сергей Михайлович

Город Москва, 2024

## Пояснительная записка

### Общая характеристика курса

Курс внеурочной деятельности «Личностный рост» представляет собой самостоятельный курс, в котором в систематизированном виде излагаются знания о формировании навыков реализации себя как успешной личности, что необходимо развивающемуся человеку. Данный курс ориентирует обучающегося на самоопределение в жизни, понимание своих ценностных ориентиров, нацеливает его на саморазвитие, анализ своих интересов и потребностей, обучению умениям и навыкам самоорганизации и успешному выстраиванию коммуникации среди сверстников, в семейных взаимоотношениях и в обществе в целом.

Целью курса является способствование формированию психологической готовности учащихся к вступлению во взрослую самостоятельную жизнь.

Задачами курса являются:

- 1) усвоение обучающимися знаний и норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;
- 2) приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применение полученных знаний;
- 3) изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия;
- 4) побуждение обучающихся к самопознанию, осознанию необходимости самосовершенствования;
- 5) ознакомление с основными понятиями психологии личности;
- 6) выявление интересов, склонностей и способностей обучающихся;
- 7) формирование правильного, адекватного отношения к себе и к окружающим.

Курс «Личностный рост» входит в план внеурочной деятельности. На изучение учебного курса «Личностный рост» в 10-11 классах отводится 2 часа в неделю. В 10 классе 34 часа, в 11 классе 34 часов на учебный год. Общее количество времени на два года обучения ориентировочно составляет 68 часов.

Программа курса может быть использована в зависимости от ресурсов образовательной организации.

### Планируемые результаты освоения курса «Личностный рост»

В результате изучения курса «Основы личностного развития» на уровне среднего общего образования у выпускника будут сформированы личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты освоения ФОП СОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

#### **Личностные результаты:**

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
- наличие мотивации к обучению;

#### **Метапредметные результаты:**

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за её пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т. д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Содержание курса «Основы личностного развития»**

Содержание курса «Основы личностного развития» структурно представлено четырнадцатью разделами:

- Раздел 1. «Проблема личности в психологии»
- Раздел 2. «Личность как индивидуальность»
- Раздел 3. «Познавательные процессы»
- Раздел 4. «Личность и мотивация»
- Раздел 5. «Личность и коммуникация»
- Раздел 6. «Психология влияния»
- Раздел 7. «Ораторское искусство»
- Раздел 8. «Детско-родительские отношения»
- Раздел 9. «Гендерная психология»
- Раздел 10. «Семейная психология»
- Раздел 11. «Ценностные ориентиры»
- Раздел 12. «Технологии успеха»
- Раздел 13. «Предпринимательство»
- Раздел 14. «Остров эмоций»

#### **10 класс**

##### **Раздел «Проблема личности в психологии»**

Введение в общую психологию. Знакомство с понятием «личность», раскрытие ее в психологии. Рассмотрение основных подходов к понятию «личность». Знакомство с наукой «Персонология». Рассмотрение подходов в определении потенциала личности. Как формируется базовая уверенность в себе и опора, чувство безопасности. Что является движущей силой, условиями и источником развития личности. Как происходит самовыражение.

##### **Раздел «Личность как индивидуальность»**

Рассмотрение определения «способности» и «задатки» в психологии. Выявление своих способностей и задатков (диагностика). Определение своего темперамента и типа акцентуации характера (диагностика). Как происходит развитие личности в онтогенезе. Рассмотрение определения «Я-концепция» и ее составляющие. Самооценка. Роль «Я-концепции» в жизни личности. Искусство эффективного познания. Проведение занятия с элементами тренинга «Познай себя».

##### **Раздел «Познавательные процессы»**

Рассмотрение понятия «познавательные процессы». Знакомство с органами чувств и понятием «ощущение». Знакомство со способами развития внимания. Знакомство со способами развития памяти. Изучение мнемотехники. Знакомство со способами развития мышления, воображения, восприятия. Практикум по когнитивным стилям. Диагностические методики изучения мышления и интеллекта.

##### **Раздел «Личность и мотивация»**

Рассмотрение вопроса о «психических состояниях» и знакомство с эффективными способами их регуляции. Эмоции и чувства в жизни каждого человека. Определение потребностей и мотивов поведения. Потребности личности по Пирамиде Маслоу. Как развивать мотивацию и как на развитие влияют ее типы. Самоорганизация – задаток или

навык. Рассмотрение областей «тайм-менеджмент» и «финансовая грамотность». Проведение занятия с элементами тренинга «От пункта А до пункта Б».

#### **Раздел «Личность и коммуникация»**

Рассмотрение понятия «коммуникация» в психологии. Рассмотрение человека как уникальной личности в социальном взаимодействии. Определение видов коммуникации. Практикум по барьерам в коммуникации. Определение особенностей вербальной и невербальной коммуникации. Обсуждение существующих позиций в коммуникации. Командные роли и их значение. «Активное слушание» как метод эффективного восприятия информации. Метод «Я-высказываний» как эффективный метод донесения информации. Проведение коммуникативной игры «Пойми меня».

#### **Раздел «Психология влияния»**

Рассмотрение понятия «влияние» в психологии. Определение основных характеристик влияния и ее орудий. Знакомство с термином «манипуляция», ее пользу и вред. Обсуждение проблемных вопросов в категории «Масса. Толпа. Публика». Маркетинг в современной жизни человека. Обсуждение способов убеждения, внушения и психического заражения и механизмов защиты от влияния. Как проявляются истинный и ложный авторитет. Проведение занятия с элементами тренинга «Я хозяин своей жизни».

#### **Раздел «Ораторское искусство»**

Обсуждение вопроса о том, кто такой «оратор» и какими качествами он должен обладать. Рассмотрение понятия «публичное выступление» и выделение основных секретов публичного выступления. Как формируется собственный имидж и основные ее составляющие. Практикум по технике речи. Обучение эффективным способам тренировки интонации, тембра и темпа речи. Теоретические и практические аспекты самопрезентации. Практикум по составлению резюме.

## Тематическое планирование

Название раздела, количество часов	Программное содержание	Электронные ресурсы
Проблема личности в психологии (8 часов)	Введение в общую психологию. Знакомство с понятием «личность», раскрытие ее в психологии. Рассмотрение основных подходов к понятию «личность». Знакомство с наукой «Персонология». Рассмотрение подходов в определении потенциала личности. Как формируется базовая уверенность в себе и опора, чувство безопасности. Что является движущей силой, условиями и источником развития личности. Как происходит самовыражение.	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Личность как индивидуальность (10 часов)	Рассмотрение определения «способности» и «задатки» в психологии. Выявление своих способностей и задатков (диагностика). Определение своего темперамента и типа акцентуации характера (диагностика). Как происходит развитие личности в онтогенезе. Рассмотрение определения «Я-концепция» и ее составляющие. Самооценка. Роль «Я-концепции» в жизни личности. Искусство эффективного познания. Проведение занятия с элементами тренинга «Познай себя».	<a href="https://psytests.org/test.html">https://psytests.org/test.html</a> <a href="http://metodkabi.net.ru/">http://metodkabi.net.ru/</a>
Познавательные процессы (10 часов)	Рассмотрение понятия «познавательные процессы». Знакомство с органами чувств и понятием «ощущение». Знакомство со способами развития внимания. Знакомство со способами развития памяти. Изучение мнемотехники. Знакомство со способами развития мышления, воображения, восприятия. Практикум по когнитивным стилям. Диагностические методики изучения мышления и интеллекта.	<a href="https://psytests.org/test.html">https://psytests.org/test.html</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Личность и мотивация (10 часов)	Рассмотрение вопроса о «психических состояниях» и знакомство с эффективными способами их регуляции. Эмоции и чувства в жизни каждого человека. Определение потребностей и мотивов поведения. Потребности личности по Пирамиде Маслоу. Как развивать мотивацию и как на развитие влияют ее типы. Самоорганизация – задаток или навык. Рассмотрение областей «тайм-менеджмент» и «финансовая грамотность». Проведение занятия с элементами тренинга «От пункта А до пункта Б».	<a href="https://psytests.org/test.html">https://psytests.org/test.html</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Личность и коммуникация (10 часов)	Рассмотрение понятия «коммуникация» в психологии. Рассмотрение человека как уникальной личности в социальном взаимодействии. Определение видов коммуникации. Практикум по барьерам в коммуникации. Определение особенностей вербальной и невербальной коммуникации. Обсуждение существующих позиций в коммуникации. Командные роли и их значение. «Активное слушание» как метод	<a href="https://psytests.org/test.html">https://psytests.org/test.html</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> <a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	<p>эффективного восприятия информации. Метод «Я-высказываний» как эффективный метод донесения информации. Проведение коммуникативной игры «Пойми меня».</p>	
<p>Психология влияния (10 часов)</p>	<p>Рассмотрение понятия «влияние» в психологии. Определение основных характеристик влияния и ее орудий. Знакомство с термином «манипуляция», ее пользу и вред. Обсуждение проблемных вопросов в категории «Масса. Толпа. Публика». Маркетинг в современной жизни человека. Обсуждение способов убеждения, внушения и психического заражения и механизмов защиты от влияния. Как проявляются истинный и ложный авторитет. Проведение занятия с элементами тренинга «Я хозяин своей жизни».</p>	<p><a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a></p>
<p>Ораторское искусство (10 часов)</p>	<p>Обсуждение вопроса о том, кто такой «оратор» и какими качествами он должен обладать. Рассмотрение понятия «публичное выступление» и выделение основных секретов публичного выступления. Как формируется собственный имидж и основные ее составляющие. Практикум по технике речи. Обучение эффективным способам тренировки интонации, тембра и темпа речи. Теоретические и практические аспекты самопрезентации. Практикум по составлению резюме.</p>	<p><a href="https://xn--80aacnfpdm6czan.xn--p1ai/">https://xn--80aacnfpdm6czan.xn--p1ai/</a> <a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a></p>

