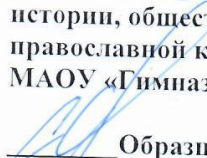



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 6» города Губкина Белгородской области  
(МАОУ «Гимназия №6»)

Согласовано  
Руководитель методического  
объединения учителей  
истории, обществознания,  
православной культуры  
МАОУ «Гимназия №6»

  
Образцов С.Н.  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023г.

Согласовано  
Заместитель директора  
МАОУ «Гимназия №6»  
города Губкина

  
Кривоченко Е.В.  
«30» 08 2023г.

Утверждаю  
Директор  
МАОУ «Гимназия №6»  
города Губкина

  
Вольваков С.П.  
Приказ № 30  
от «01» 09 2023г.



**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Саморазвитие личности»**  
**среднее общее образование**  
**(срок освоения программы 1 год)**

Губкин

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Саморазвитие личности» составлена на основе: Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, ФГОС СОО, ФОП СОО, в соответствии с учебным планом МАОУ «Гимназия № 6», на основе практического руководства «Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам» (автор Савченко М.Ю.).

На изучение учебного предмета «Саморазвитие личности» в 10 классе отводится 34 часа (1 час в неделю).

Данный учебный предмет предусмотрен для психолого-педагогического класса. Обучение в профильной старшей школе предполагает не только обучение школьников общеобразовательным предметам на углубленном уровне, а в большей мере предназначено для создания возможности профессиональных проб и осознанного выбора образовательного маршрута в будущем. Актуальность данного курса определяется тем, что обучающиеся 10 класса входят в новый период возрастного развития – юношеский возраст. У учащихся этого возраста складывается потребность в развитии социального интеллекта. Десятикласснику важно при этом получить оценку окружающих, сравнить ее с самооценкой.

**Цель** учебного предмета: формирование и развитие личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития.

### **Задачи:**

- Построение адекватной Я-концепции;
- Развитие навыков саморегуляции;
- Развитие критического мышления;
- Развитие навыков принятия обоснованных решений;
- Приобретение опыта выхода из различных ситуаций;
- Формирование навыков преодоления стресса;
- Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия.

В процессе изучения учебного предмета происходит чередование теоретического материала и практических работ, необходимых для отработки навыков самоанализа, анализа и наблюдения.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании**

Проблема самопознания и самосовершенствования в религиозных концепциях. Самопознание и самосовершенствование в буддизме. Самопознание и самосовершенствование в христианстве. Научные представления о самопознании. Психологический подход к анализу самопознания. Психоанализ (З. Фрейд, А. Фрейд).

Гештальттерапия (Ф. Перлз). Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс). Экзистенциальная психология (А. Франкл). Психология человеческого бытия (Ф.Е. Василюк, В.В. Знаков, Д.А. Леонтьев).

Самопознание в структуре самосознания. Теории самосознания. Факторы развития самосознания: внешнее социальное обусловливание, культурно-историческое развитие, общение и деятельность.

### **Тема 2. Карта интересов и мотивационный профиль личности**

Самопознание и саморазвитие как особые виды активности человека. Потребность в самопознании и саморазвитии в структуре личности.

Мотивы самопознания и саморазвития: специфические и неспецифические.

Интерес как специфический мотив, который является основой самопознания и саморазвития. Стадии развития интереса человека к себе: любознательность, интерес к себе, страсть самопознания. Неспецифические мотивы самопознания и саморазвития.

Мотивы, связанные с «Я»: самоуважения, целостности «Я», достижения самоидентичности, признания себя со стороны других. Мотивы, связанные с саморазвитием: самоутверждения, самосовершенствования, самореализации, самопрезентации, самоактуализации. Мотивы других видов деятельности: общения, престижа, достижения, познания, учения, моральные мотивы. Методы изучения мотивов. Карта интересов.

### **Тема 3. Творчество как ценность**

Творчество как черта, потенциально присущая всем людям (А. Маслоу). Творчество как самовыражение, самореализация. Творчество как самостоятельная ценность личности.

Специфические качества творческой личности. Способность к постановке проблемы. Оригинальность мышления. Диалектичность мышления. Легкость ассоциирования и воображение. Гибкость мышления. Антиконформизм мышления. Способность генерирования идей. Критичность мышления. Способность к оценочным действиям и выбору. Нестереотипное применение новых идей в новых ситуациях. Готовность памяти обеспечить необходимый объем и качество накопленных знаний: системность, динамичность, уровень обобщенности.

Характеристики личности, необходимые для профессионального творчества (А.К. Маркова). Видение проблемы там, где другие ее не видят. Способность замечать альтернативы. Быстрое переключение, субъективное уподобление. Критическое отношение к общепринятому и нестандартному. Умение создавать новые комбинации из известных элементов.

Уровни и виды творчества: экспрессивное, продуктивное, инвентивное (изобретательское), инновационное, порождающее.

### **Тема 4. Интеллектуальные возможности и личностный рост**

Интеллектуальные возможности как условие личностного роста. Интеллект как общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность адаптации к новым жизненным задачам.

Способы и средства самопознания. Самонаблюдение. Самоанализ. Моделирование собственной личности. Самопринятие. Рефлексия как механизм самопознания и саморазвития. Виды рефлексии: коммуникативная, личностная, интеллектуальная.

Этапы рефлексивного механизма (А.А. Тюков). Рефлексивный выход. Интенциональность. Первичная категоризация. Конструирование системы рефлексивных средств. Схематизация рефлексивного содержания. Объективизация рефлексивного описания.

### **Тема 5. Условия развития интеллекта и памяти**

Творческая образовательная среда как условие развития интеллекта и памяти. Принципы создания творческой среды. Принцип организации комплексной и гетерогенной среды.

Принцип ориентации на актуализирующий потенциал среды. Принцип организации персонально адекватной среды. Принцип развития партнерских взаимодействий. Параметры творческой среды: предметно-пространственный, социальный и психодидактический. Способы, методы, приемы развития интеллекта и памяти.

### **Тема 6. Взаимодействие с людьми, условия их развития и самореализации**

Развитие взаимодействия с другими людьми в онтогенезе. Три стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная. Вербальная и невербальная коммуникация. Виды общения. Уровни общения. Общение личностное и ролевое. Позиции в общении. Проблемы взаимопонимания. Возможности понимания человека

человеком. Самопонимание. Межличностное восприятие. Этапы диадического взаимодействия. Эффекты межличностного восприятия. Модели межличностных отношений. Половые, возрастные, индивидуальные различия в коммуникативном поведении. Идентификация и отчуждение как механизмы развития самопознания.

Самореализация и самоактуализация человека. Взаимодействие с другими людьми как условие самореализации и самоактуализации. Цели, способы, результаты, барьеры самореализации и самоактуализации.

#### **Тема 7. Саморегуляция, ее механизмы и способы осуществления**

Саморегуляция в структуре самопознания и саморазвития личности. Структура субъектного опыта. Ценностный опыт (связанный с формированием интересов, нравственных норм и предпочтений, идеалов, убеждений, ориентирует усилия человека).

Опыт рефлексии (накапливаемый путем соотнесения человеком знаний о своих возможностях и возможных преобразованиях в предметном мире и самом себе с требованиями деятельности и решаемыми при этом задачами, помогает увязывать ориентировку с остальными компонентами субъектного опыта). Опыт привычной активности (предполагающий предварительную подготовленность, оперативную адаптацию к изменяющимся условиям работы, расчет на определенные усилия и определенный уровень достижений успеха, ориентирует в собственных возможностях и помогает лучше приспособить свои усилия к решению значимых задач). Операциональный опыт (включающий общетрудовые, профессиональные знания и умения, а также умения саморегуляции, объединяет конкретные средства преобразования ситуации и своих возможностей). Опыт сотрудничества (складывающийся при взаимодействии с другими участниками совместной деятельности, способствует объединению усилий, совместному решению задач и предполагает предварительный расчет на сотрудничество). Механизмы саморегуляции. Методы изучения саморегуляции.

#### **Тема 8. Индивидуальный рабочий стиль и условия эффективного осуществления деятельности**

Индивидуальный стиль как система навыков, методов, приемов, способов решения задач деятельности. Индивидуальный рабочий стиль как неповторимый вариант типичных для человека приемов работы в типичных для него условиях. Учет индивидуально-психологических особенностей человека как основание для разработки эффективного осуществления деятельности. Внешние социальные условия эффективного осуществления деятельности. Внутренние психологические условия эффективного осуществления деятельности.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Саморазвитие личности»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы

- своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты:**

- сформированность представлений о содержании самостоятельной учебной деятельности; • знание приемов самомотивации и умение определять свой стиль учения;

- сформированность умений применять полученные знания при решении различных задач;

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;

- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сфер.

По завершении изучения раздела или логически связанных тем проводится контроль знаний и опрос тех обучающихся, которые не проявляли активность во время учебной работы. Текущие отметки учитываются при выставлении оценок в четверти.

## Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Воспитательный аспект
1. Введение в курс «Саморазвитие личности»	4	Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании	4	Формирование готовности и способности обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности
2. Саморазвитие личности	30	Карта интересов и мотивационный профиль личности	4	Осмысление своего предназначения в жизни, подготовка к социализации, к жизненному и профессиональному самоопределению, создание предпосылок к саморазвитию личности подрастающих молодых людей. Формирование знаний о психологии человека для сознательного управления своим развитием, о своем внутреннем мире; освоение практических приемов и методов духовного развития личности; освоение приемов рефлексии; развитие представлений в
		Творчество как ценность	4	
		Интеллектуальные возможности и личностный рост	4	
		Условия развития интеллекта и памяти	4	
		Взаимодействие с людьми, условия их развития и самореализации	5	
		Саморегуляция, ее механизмы и способы осуществления	5	
		Индивидуальный рабочий стиль и условия эффективного осуществления деятельности	3	
		Обобщение по учебному предмету «Саморазвитие личности»	1	

				области профессионального самоопределения, формирование внутренней готовности к профессиональному выбору.
Итого:	34		34	

### Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	№ урока в разделе /теме	Наименование темы урока	Основные виды деятельности обучающихся на уроках	Дата проведени я урока по плану	
1	1.1	Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил. Обзор учений о самопознании и самосовершенствовании.		
2	1.2	Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании			
3	1.3	Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании			
4	1.4	Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании			
5	2.1	Карта интересов и мотивационный профиль личности	Знать мотивы самопознания и саморазвития, стадии развития интереса человека к себе. Изучить методы изучения мотивов. Определить свои интересы с помощью Карты интересов.		
6	2.2	Карта интересов и мотивационный профиль личности			
7	2.3	Карта интересов и мотивационный профиль личности			
8	2.4	Карта интересов и мотивационный профиль личности			
9	2.5	Творчество как ценность		Объяснять сущность творчества Развивать критичность мышления. Научиться нестереотипному применению новых идей в новых ситуациях. Различать уровни и виды творчества.	
10	2.6	Творчество как ценность			
11	2.7	Творчество как ценность			
12	2.8	Творчество как ценность			
13	2.9	Интеллектуальные возможности и личностный рост	Знать способы и средства самопознания. Строить модель собственной личности. Различать виды рефлексии. Уметь применять способы, методы,		
14	2.10	Интеллектуальные возможности и личностный рост			
15	2.11	Интеллектуальные возможности и личностный рост			
16	2.12	Интеллектуальные возможности и личностный рост			
17	2.13	Условия развития интеллекта и памяти			



18	2.14	Условия развития интеллекта и памяти	приемы развития интеллекта и памяти.		
19	2.15	Условия развития интеллекта и памяти			
20	2.16	Условия развития интеллекта и памяти			
21	2.17	Взаимодействие с людьми, условия их развития и самореализации	Знать три стороны общения, позиции в общении. Уметь выделять проблемы взаимопонимания. Использовать эффекты межличностного восприятия. Знать цели, способы, результаты, барьеры самореализации и самоактуализации.		
22	2.18	Взаимодействие с людьми, условия их развития и самореализации			
23	2.19	Взаимодействие с людьми, условия их развития и самореализации			
24	2.20	Взаимодействие с людьми, условия их развития и самореализации			
25	2.21	Взаимодействие с людьми, условия их развития и самореализации			
26	2.22	Саморегуляция, ее механизмы и способы осуществления		Изучить структуру субъектного опыта. Проанализировать опыт сотрудничества. Знать механизмы саморегуляции.	
27	2.23	Саморегуляция, ее механизмы и способы осуществления			
28	2.24	Саморегуляция, ее механизмы и способы осуществления			
29	2.25	Саморегуляция, ее механизмы и способы осуществления			
30	2.26	Саморегуляция, ее механизмы и способы осуществления			
31	2.27	Индивидуальный рабочий стиль и условия эффективного осуществления деятельности	Учитывать индивидуально-психологические особенности человека при разработке эффективного осуществления деятельности.		
32	2.28	Индивидуальный рабочий стиль и условия эффективного осуществления деятельности			
33	2.29	Индивидуальный рабочий стиль и условия эффективного осуществления деятельности			
34	3.30	Обобщение по учебному предмету «Саморазвитие личности»	Умения структурировать знания, осознанно и произвольно строить речевое высказывание в письменной форме. Осознание учащимися качества и уровня усвоения знаний, прогнозирования результатов контроля.		

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

### **Методические материалы для педагога**

1. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М.: Издательство АСТ, 2021. – 640 с.
2. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – 688 с.
3. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Прпктическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М.: Вако, 2005. – 240 с.
4. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов р/Д: Феникс, 2001. – 672 с.