

**Департамент образования Администрации г. Омска**

**БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 101»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Т. М. Иванова

приказ № 102 от «28» марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»**

**для 10 класс среднего общего образования  
на 2025-2026 учебный год**

Источник: Организация деятельности психолого-педагогических классов:  
учебно-методическое пособие. – Москва: Академия  
Минпросвещения России, 2021. – 392 с. : ил.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общий объем программы: 68 часов  
34 часа 10 класс (1 час в неделю).

34 часа-11 класс (1 час в неделю).

Программа адресована обучающимся 10-11-х классов.

Преобладающей формой занятий является практикум.

### **Образовательные технологии**

Основной формой организации обучения являются практикум, на занятиях которого предполагается использование интерактивных образовательных технологий (дискуссий, ролевых и деловых игр, тренингов). Лекционные занятия предполагают освоение информации о вопросах самопознания и саморазвития и использование интерактивных форматов (лекция вдвоем, проблемная лекция, лекция- диалог). Программа курса предусматривает включение обучающихся в различные виды деятельности, организованные на основе образовательных технологий – решения учебных задач, технологии развития критического мышления, игры, дебаты, рефлексивной технологии, школьниками выполняются упражнения разной направленности, реализуется проектная деятельность.

## **Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **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.

## **Раздел 2. 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.

### Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>количество часов</b>
1	Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании	8
2	Карта интересов и мотивационный профиль личности	8
3	Творчество как ценность	8
4	Интеллектуальные возможности и личностный рост	10
<b>Итого</b>		<b>34</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Тема 1. Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании.</b>					
1	Проблема самопознания и самосовершенствования в религиозных концепциях. Самопознание и самосовершенствование в буддизме. Самопознание и самосовершенствование в христианстве.	1			
2	Научные представления о самопознании.	1			
3	Психологический подход к анализу самопознания. Психоанализ. (З. Фрейд, А. Фрейд).	1			
4	Гештальттерапия (Ф. Перлз). Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс).	1			
5	Экзистенциальная психология (А. Франкл).	1			
6	Психология человеческого бытия (Ф.Е. Василюк, В.В. Знаков, Д.А. Леонтьев).	1			
7	Самопознание в структуре самосознания. Теории самосознания.	1			
8	Факторы развития самосознания: внешнее социальное обусловливание, культурно-историческое развитие, общение и деятельность.	1			
<b>Тема 2. Карта интересов и мотивационный профиль личности.</b>					
9	Самопознание и саморазвитие как особые виды активности человека. Потребность в самопознании и саморазвитии в структуре личности.	1		1	
10	Мотивы самопознания и саморазвития: специфические и неспецифические.	1			
11	Интерес как специфический мотив, который является основой самопознания и саморазвития.	1			<a href="https://yandex.ru/video/preview/10822293309664436397">https://yandex.ru/video/preview/10822293309664436397</a>
12	Практическое занятие «Стадии развития интереса»	1		1	
13	Неспецифические мотивы самопознания и саморазвития. Мотивы, связанные с «Я»: самоуважения, целостности «Я», достижения самоидентичности, признания себя со стороны других.	1			
14	Мотивы, связанные с саморазвитием: самоутверждения, самосовершенствования, самореализации, самопрезентации, самоактуализации.	1		1	

15	Мотивы других видов деятельности: общения, престижа, достижения, познания, учения, моральные мотивы.	1			
16	Методы изучения мотивов. Карта интересов.	1		1	
<b>Тема 3. Творчество как ценность.</b>					
17	Творчество как черта, потенциально присущая всем людям (А. Маслоу). Творчество как самовыражение, самореализация. Творчество как самостоятельная ценность личности.	1		1	
18	Специфические качества творческой личности. Способность к постановке проблемы. Оригинальность мышления. Диалектичность мышления. Легкость ассоциирования и воображение.	1			
19	Гибкость мышления. Антиконформизм мышления. Способность генерирования идей. Критичность мышления. Способность к оценочным действиям и выбору.	1			<a href="https://vk.com/video-50393155_456240477">https://vk.com/video-50393155_456240477</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/43387469680479879">https://yandex.ru/video/preview/43387469680479879</a>
20	Нестереотипное применение новых идей в новых ситуациях. Готовность памяти обеспечить необходимый объем и качество накопленных знаний: системность, динамичность, уровень обобщенности.	1			
21	Характеристики личности, необходимые для профессионального творчества (А.К. Маркова). Видение проблемы там, где другие ее не видят.	1		1	
22	Способность замечать альтернативы. Быстрое переключение, субъективное уподобление.	1			
23	Критическое отношение к общепринятому и нестандартному. Умение создавать новые комбинации из известных элементов.	1			
24	Уровни и виды творчества: экспрессивное, продуктивное, инвентивное (изобретательское), инновационное, порождающее.	1		1	
<b>Тема 4. Интеллектуальные возможности и личностный рост.</b>					
25	Интеллектуальные возможности как условие личностного роста.	1		1	
26	Интеллект как общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность адаптации к новым жизненным задачам.	1			
27	Способы и средства самопознания. Самонаблюдение. Самоанализ.	1			
28	Моделирование собственной личности. Самопринятие.	1		1	

29	Рефлексия как механизм самопознания и саморазвития. Виды рефлексии: коммуникативная, личностная, интеллектуальная.	1			
30	Этапы рефлексивного механизма (А.А. Тюков). Рефлексивный выход.	1			
31	Интенциональность. Первичная категоризация. Конструирование системы рефлексивных средств.	1			
32	Схематизация рефлексивного содержания. Объективизация рефлексивного описания.	1			
33	Интеллектуальный тренинг.	1		1	
34	<a href="#">Итоговое повторение курса</a>	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		10	