

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11515949)

учебного предмета Курс личностного роста

для обучающихся 9 классов

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Девятый класс в российской системе образования — не просто очередной учебный год, а критический момент во взрослении подростка, при котором он теряет устойчивость и сталкивается с неопределённостью относительно дальнейшего пути. Это последний год обязательного школьного обучения, завершающийся первым государственным экзаменом (ОГЭ) и необходимостью сделать первый осознанный профессиональный выбор: уйти в колледж или выбрать профильный класс для подготовки к ЕГЭ.

В этом возрасте подросток сталкивается с давлением сразу из трёх источников: биологическая перестройка организма практически завершена, но психика ещё не успевает за ней; социальная среда требует сепарации от родителей; государственная система требует выбора жизненного пути. Курс «Личностный рост» становится инструментом навигации по следующим причинам.

Кризис самоопределения и смена ведущей деятельности. В 9 классе происходит переход от учебно-познавательной деятельности к учебно-профессиональной.

Подростку уже недостаточно просто знать предметы — ему нужно понимать, зачем они нужны его будущему. Курс переводит абстрактные знания на язык компетенций: вместо оценки за контрольную появляется оценка реального навыка. Это помогает сформировать профессиональную идентичность.

Профилактика экзаменационного выгорания. ОГЭ — первый опыт столкновения с безличной государственной системой, где результат зависит только от учащегося, а ставки кажутся максимально высокими. Без психологической подготовки этот стресс приводит либо к парализующему страху, либо к агрессивному обесцениванию. Модуль антистресса учит физиологии тревоги и техникам саморегуляции, превращая панику в управляемый рабочий процесс.

Управление семейной системой и сепарация. Девятый класс — пик бытовых конфликтов в семьях. Родители, движимые тревогой за будущее ребёнка, усиливают контроль, что воспринимается подростком как посягательство на свободу. Курс даёт инструменты дипломатии: умение отстаивать границы через «Я-сообщения», переводить эмоциональные упрёки в конструктивные переговоры о ресурсах и ответственности.

Экономическая прагматизация мышления. Современные подростки живут в мире искажённой реальности социальных сетей, где успех кажется мгновенным и лёгким. Курс снимает иллюзии через аудит ресурсов. Подросток учится оценивать себя по принципу «что я умею делать лучше других и сколько это стоит». Разбор рынка труда РФ, стартовых зарплат junior-специалистов и стоимости обучения заменяет инфантильные мечты бизнес-планированием.

Формирование субъектности и авторской позиции. Без специального курса девятиклассник чаще всего ведом: он идёт туда, куда пошли друзья, или туда, куда настояли родители. Курс формирует авторскую позицию через ведение дневника рефлексии, проектирование индивидуальной образовательной траектории (ИПОМ) и защиту итогового проекта.

Развитие метанавыков (soft skills). Школьная программа даёт предметные знания, но не учит учиться, работать в команде, справляться с фрустрацией при ошибках и искать информацию. В условиях стремительно меняющегося мира именно эти навыки становятся определяющими. Курс закрывает этот дефицит, обучая тайм-менеджменту, критическому мышлению и эмоциональному интеллекту.

Курс реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, связан с программой воспитания и программой формирования УУД. Содержание курса интегрирует межпредметные связи с русским языком (развитие устной и письменной речи, навыки речевого взаимодействия), обществознанием (социальные свойства человека, социальные нормы, экономические процессы), историей (историческое наследие народов России), географией (взаимодействие человека и природы), информатикой (безопасное поведение в сети).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель: формирование психологической готовности к осознанному выбору образовательного маршрута после 9 класса и развитие жизнестойкости для преодоления стрессовой нагрузки периода ГИА.

Задачи:

- **В области личностного потенциала:** сформировать адекватную самооценку, независимую от баллов ОГЭ; развить ассертивность для защиты своего права на выбор профессии.

- **В области психологических сфер:** достичь эмоциональной стабильности (управление экзаменационной тревожностью); развить критическое мышление для анализа информации о вузах и колледжах.
- **В области профориентации:** провести глубокую диагностику интересов и способностей; сопоставить их с требованиями рынка труда РФ; составить реалистичный ИПОМ для 10–11 классов или колледжа.
- **В области профилактики:** профилактика академического выгорания, депрессивных состояний на фоне стресса и рискованного поведения как способа снятия напряжения.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс рассчитан на **34 часа** (1 час в неделю) и реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль I. Точка сборки: Аудит ресурсов

Понятийный аппарат: самооценка, Я-концепция, компетенция, актив/пассив в контексте личности.

Инвентаризация Hard Skills и Soft Skills: отделение реальных умений от завышенных ожиданий.

Инструменты самодиагностики: SWOT-анализ собственной личности (сильные стороны, слабые стороны, возможности, угрозы).

Рефлексивная грамотность: техники ведения дневника рефлексии (метод утренних страниц, вечерний чек-лист).

Карта социального капитала: определение ресурсов и токсичного окружения.

Легализация неидеальности: принятие собственных слабостей без самобичевания и сильных сторон — без высокомерия.

Модуль II. Экзаменационный антистресс

Механика тревоги: физиологические механизмы работы амигдалы («бей или беги»), почему при панике отключается префронтальная кора (память и логика).

Техники саморегуляции: квадратное дыхание (4-4-4-4), техника заземления «5-4-3-2-1», прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.

Гигиена когнитивного ресурса: принципы работы памяти (кривая забывания Эббингауза) и биоритмов. Построение графика подготовки к ОГЭ с опорой на циклы сна.

Профилактика выгорания: признаки нервного истощения, стратегии восстановления.

Алгоритм «Стоп — Оценка — Действие» для управления эмоциональным импульсом в условиях экзаменационного стресса.

Модуль III. Стратегия коммуникации

Психология конфликта: различение позиции, интереса и потребности собеседника (на примере переговоров с родителями об оценках или выборе профиля).

Вербальные техники: конструирование «Я-сообщений» вместо обвинительных «Ты-сообщений», техника активного слушания без перебивания.

Установление границ: алгоритм вежливого отказа (техники «Заезженная пластинка», «Брокколи»), позволяющий сказать «нет» давлению сверстников или избыточному контролю взрослых, не разрушая отношений.

Переговоры с родителями: перевод эмоциональных упрёков в конструктивные переговоры о ресурсах и ответственности.

Модуль IV. Профнавигация 2.0

Экономика профессии: анализ вакансий на рабочих сайтах, отличие медианной зарплаты junior-специалиста от зарплат топ-менеджмента, разница между окладом и доходом «на руки» (после вычета налогов).

Образовательный маркетинг: расчёт юнит-экономики поступления — соотношение стоимости года обучения (репетиторы, курсы) с потенциальным приростом дохода благодаря диплому.

Анализ рынка труда РФ: текущие тренды (дефицит инженерных кадров, рост спроса на ИИ-специалистов, востребованность квалифицированных рабочих через систему СПО).

Врождённые особенности как основа выбора: темперамент, тип мышления, ведущий канал восприятия и их совместимость с типами профессий.

Модель «Хочу — Могу — Надо» для анализа и сравнения профессий.

Критическое мышление: отличие научных данных от псевдонауки при поиске информации о профессиях.

Модуль V. Проектирование будущего (ИПОМ)

Стратегическое планирование: составление индивидуальной программы образовательного маршрута (ИПОМ) — дорожной карты перехода из 9 в 10 класс или в колледж.

Портфолио-дайджест: требования к портфолио достижений для зачисления в профильные классы, оформление волонёрской книжки, сертификатов олимпиад и проектных конкурсов.

Матрица принятия решений: методика построения таблицы выбора (по критериям или простым сравнительным таблицам) для объективного выбора между несколькими вариантами будущего.

Образовательные маршруты: колледж, вуз, курсы, самообразование, наставничество. Что можно начать делать уже сейчас.

Декомпозиция целей: разбиение крупных задач (подготовка к ОГЭ + выбор профиля) на ежедневные микродействия. Ведение трекеров привычек.

Модуль VI. Итоговый аудит

Инвентаризация: повторная диагностика, сравнение «стартового» и «итогового» профиля, честная рефлексия изменений.

Сборка: создание итогового личностного портфолио — личного плана развития на 10–11 классы с прописанными точками контроля, рисками и альтернативными путями (План Б).

Интеграционные кейсы: решение комплексных жизненных задач, требующих одновременного применения навыков из всех модулей.

Передача опыта: выступление-презентация (питчинг) личного результата перед аудиторией — защита ИПОМ.

Ритуал завершения: экологичное завершение этапа взросления, умение отпускать старые школьные роли и идентифицировать себя как молодого взрослого.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданское воспитание

- осознание себя гражданином РФ через понимание своих прав и обязанностей в правовой системе;
- развитие правовой грамотности: умение защищать свои границы законным путём (знание процедуры апелляции ОГЭ, правил взаимодействия со школьной администрацией);
- формирование ответственной позиции будущего избирателя и налогоплательщика: понимание того, как законы влияют на экономику выбранной профессии.

Патриотическое воспитание

- переход от абстрактной любви к символам страны к деятельной привязанности к месту жизни;
- профессиональная гордость за достижения российской науки и индустрии при анализе рынка труда РФ;
- готовность применять свои таланты для развития своего региона, понимание экономического потенциала страны.

Духовно-нравственное воспитание

- сформированная система личных ценностей и этический компас, работающий под давлением: умение не поступаться принципами ради лёгкой выгоды или сдачи экзамена любой ценой;
- честность перед собой в ходе «Аудита ресурсов»: признание собственных слабостей без самобичевания и сильных сторон — без высокомерия;
- развитие эмпатии и способности к бесконфликтному разрешению споров внутри семьи и коллектива.

Эстетическое воспитание

- развитие способности замечать и ценить эстетику в повседневной жизни как ресурс эмоционального восстановления;
- формирование эстетики самопрезентации: умение оформить портфолио, проект и выступление в выразительной и культурной форме.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- осознанное отношение к телу как к биологическому капиталу: понимание связи сна, питания и когнитивных способностей во время подготовки к ОГЭ;
- владение техниками телесной саморегуляции (дыхательные практики, методы снятия мышечных зажимов при панике на экзамене);

- адаптационная устойчивость: способность сохранять работоспособность организма в условиях длительного интеллектуального напряжения.

Трудовое воспитание

- уважение к любому труду, сформированное через модуль «Профнавигация 2.0»: понимание реальной стоимости рабочего часа, налогов и сложности производственных цепочек;
- развитие предпринимательского мышления: навык упаковывать свои умения в продукт или услугу;
- бережливость и ответственность за ресурсы (время, деньги, школьное имущество) как результат проведённого аудита активов.

Экологическое воспитание

- психологическая экологичность: фильтрация информационного шума, гигиена социальных сетей, отказ от токсичного общения, истощающего нервную систему;
- ответственное потребление: анализ жизненного цикла вещей при обсуждении экономики будущей профессии;
- понимание личной ответственности за среду обитания: от порядка на рабочем столе до влияния профессиональных отходов своей отрасли на природу.

Ценность научного познания

- критическое мышление и иммунитет к манипуляциям: навык отличать научные данные от псевдонауки при поиске информации о профессиях и способах саморазвития;
- отношение к ошибке как к экспериментальным данным: научный подход к провалам (если план провалился, это повод собрать статистику и изменить гипотезу, а не причина для депрессии);
- любознательность как драйвер профессионального долголетия: понимание необходимости непрерывного обучения для сохранения ценности на рынке труда.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактику эмоциональных напряжений, активное восстановление организма после нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий и выбору режима деятельности;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики вредных привычек и рискованного поведения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями

Базовые логические действия:

- проводить SWOT-анализ собственной личности: выявлять сильные и слабые стороны, возможности и угрозы;
- сопоставлять свои психофизиологические особенности с требованиями выбранной профессии;
- устанавливать причинно-следственные связи между физиологией стресса и когнитивными способностями (почему недосып перед ОГЭ гарантированно снижает балл), а также между выбором профиля в 10 классе и доступом к определённым специальностям в вузе.

Базовые исследовательские действия:

- применять научно обоснованные методы самодиагностики (опросники, проективные методики, рефлексивные задания) и интерпретировать полученные данные;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию при выборе профессионального маршрута;
- относиться к ошибке как к экспериментальным данным: анализировать причины неудачи и корректировать подход.

Работа с информацией:

- критически анализировать рынок труда РФ: работать с открытыми данными порталов вакансий, сайтов вузов и калькуляторов ЕГЭ, отделять реальные стартовые зарплаты от рекламных уловок;
- выбирать оптимальную форму представления информации: составлять схемы своих ресурсов, алгоритмы решения конфликтов, визуализировать индивидуальный учебный план (ИПОМ);
- фильтровать информационный шум: отличать научные данные от псевдонауки при поиске информации о профессиях и способах саморазвития.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями

Общение:

- владеть техниками ненасильственного общения при переговорах с родителями об оценках или выборе образовательного маршрута;
- конструировать «Я-сообщения» вместо обвинительных «Ты-сообщений», применять технику активного слушания без перебивания;
- распознавать истинный запрос собеседника (например, страх родителей за будущее ребёнка за их агрессивным контролем) и адекватно на него реагировать;
- давать конструктивную обратную связь сверстникам без перехода на личности.

Совместная деятельность:

- распределять роли внутри проектной группы с учётом сильных сторон каждого участника (на основе аудита ресурсов);
- разрешать межличностные конфликты по алгоритму: переход от позиций к интересам → «Я-сообщения» → активное слушание → поиск решения;
- кратко, убедительно и структурированно презентовать свой итоговый проект или дорожную карту будущего перед аудиторией (защита ИПОМ).

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями

Самоорганизация:

- переходить от расплывчатых желаний к конкретным, измеримым и ограниченным во времени целям (поднять средний балл по алгебре к декабрю; выбрать 3 колледжа и посетить дни открытых дверей до весенних каникул);
- декомпонировать крупные задачи (подготовка к ОГЭ + защита проекта) на ежедневные микродействия;
- вести трекеры привычек и отказываться от прокрастинации ради долгосрочной выгоды;
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, формулировать учебные задачи на основе рефлексии собственных потребностей.

Самоконтроль:

- мониторить собственное состояние в режиме реального времени: замечать первые признаки выгорания и вовремя корректировать график отдыха;
- контролировать импульсивные реакции в спорах с семьёй и сверстниками;
- оценивать результат не по внешней оценке, а по собственным критериям: «Помогла ли мне эта стратегия справиться с паникой? Приблизил ли меня этот выбор профиля к реальной профессии?»;
- принимать ответственность за собственные ошибки как за точки роста, вносить коррективы в выполнение действий.

Эмоциональный интеллект:

- распознавать эмоции — собственные и других людей — по совокупности признаков (телесные сигналы, мимика, интонация, поведение);
- применять техники саморегуляции в стрессовых ситуациях (квадратное дыхание, заземление «5-4-3-2-1», мышечная релаксация);
- понимать сигнальную природу эмоций и использовать их как навигационную систему, а не воспринимать как врагов.

Принятие себя и других:

- осознанно принимать собственную индивидуальность — темперамент, особенности характера — как норму, без чувства стыда или неполноценности;
- признавать право других людей на иные чувства, мнения и потребности;

- выстраивать отношения без давления и манипуляций, противостоять групповому давлению осознанно.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты курса сформулированы в деятельностной форме и распределены по модулям. Курс интегрирует межпредметное содержание: русский язык (совершенствование устной и письменной речи, создание монологических высказываний на основе личных впечатлений), литература (участие в диалоге и дискуссии, аргументированная оценка), обществознание (знания о социальных свойствах человека, социальных нормах, экономических процессах), история (уважение к историческому наследию), география (оценка взаимодействия человека и природы), информатика (безопасные стратегии поведения в сети).

Модуль I. Точка сборки: Аудит ресурсов

Обучающийся научится:

- различать понятия: самооценка, Я-концепция, компетенция, актив/пассив в контексте личности;
- проводить инвентаризацию своих Hard Skills и Soft Skills, отделять реальные умения от завышенных ожиданий;
- проводить SWOT-анализ собственной личности;
- вести дневник рефлексии (методом утренних страниц или вечернего чек-листа), письменно формулировать мысли для выявления скрытых страхов и истинных мотивов;
- составлять карту социального капитала: определять, кто в окружении является ресурсом, а кто — токсичным окружением.

Модуль II. Экзаменационный антистресс

Обучающийся научится:

- объяснять физиологические механизмы работы амигдалы («бей или беги») и понимать, почему при панике отключается префронтальная кора;
- применять протоколы экстренной самопомощи: квадратное дыхание (4-4-4-4), технику заземления «5-4-3-2-1», прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону;
- объяснять принципы работы памяти (кривая забывания Эббингауза) и биоритмов;
- выстраивать график подготовки к ОГЭ с опорой на циклы сна и фазы работоспособности;
- распознавать признаки академического выгорания и применять стратегии восстановления;

- применять алгоритм «Стоп — Оценка — Действие» для управления эмоциональным импульсом.

Модуль III. Стратегия коммуникации

Обучающийся научится:

- различать позицию, интерес и потребность собеседника в конфликте;
- конструировать «Я-сообщения» вместо обвинительных «Ты-сообщений»;
- применять технику активного слушания без перебивания;
- применять алгоритм вежливого отказа (техники «Заезженная пластинка», «Брокколи») для защиты личных границ без разрушения отношений;
- переводить эмоциональные упрёки родителей в конструктивные переговоры о ресурсах и ответственности.

Модуль IV. Профнавигация 2.0

Обучающийся научится:

- анализировать вакансии на рабочих сайтах, отличать медианную зарплату junior-специалиста от зарплат топ-менеджмента;
- объяснять разницу между окладом и доходом «на руки» (после вычета налогов);
- рассчитывать юнит-экономику поступления: соотносить стоимость года обучения (репетиторы, курсы) с потенциальным приростом дохода;
- ориентироваться в текущих трендах рынка труда России (дефицит инженерных кадров, рост спроса на ИИ-специалистов, востребованность квалифицированных рабочих через систему СПО);
- применять модель «Хочу — Могу — Надо» для анализа и сравнения профессий;
- сопоставлять свои врождённые особенности (темперамент, тип мышления) с типами профессий по предмету труда;
- отличать научные данные от псевдонауки при поиске информации о профессиях.

Модуль V. Проектирование будущего (ИПОМ)

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальную программу образовательного маршрута (ИПОМ) — дорожную карту перехода из 9 в 10 класс или в колледж;
- определять требования к портфолио достижений для зачисления в профильные классы, оформлять волонёрскую книжку, сертификаты олимпиад и проектных конкурсов;
- применять методику построения таблицы выбора для объективного сравнения нескольких вариантов будущего;
- декомпозировать крупные цели на ежедневные микродействия, вести трекеры привычек;
- описывать виды образовательных маршрутов (колледж, вуз, курсы, самообразование, наставничество) и строить пошаговый план.

Модуль VI. Итоговый аудит

Обучающийся научится:

- проводить повторную диагностику собственных особенностей и сравнивать «стартовый» и «итоговый» профиль;
- создавать итоговое личностное портфолио — личный план развития на 10–11 классы с прописанными точками контроля, рисками и альтернативными путями (План Б);
- решать интеграционные кейсы, требующие одновременного применения навыков из нескольких модулей;
- готовить и проводить выступление-презентацию (питчинг) личного результата — защиту ИПОМ;
- применять язык чувств для экологичного завершения этапа взросления, отпускать старые школьные роли и идентифицировать себя как молодого взрослого.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		В се го	Контр ольны е работ ы	Практ ическ ие работ ы	
1	Модуль I. Точка сборки: Аудит ресурсов	4	0	4	ЦОР, созданные самостоятельно http://www.openclass.ru/ www.practic.childpsy.ru - http://nsportal.ru/ - https://interactive-plus.ru/ http://festival.1september.ru/ http://practic.childpsy.ru/psychologam_sh/
2	Модуль II. Экзамен ационны й антистресс	6	1	5	ЦОР, созданные самостоятельно http://school-education.ru/ https://pedportal.net/ https://multiurok.ru/ventura/ https://videouroki.net/razrabotki/psihologu/planirovanie-4/ http://a-prizvanie.ru/ http://rospsy.ru/ http://cdk-detstvo.centerstart.ru/
3	Модуль III. Стратегия коммуникации	6	0	6	ЦОР, созданные самостоятельно http://rospsy.ru/node/panel/frontpanel http://www.twirpx.com/files/psychology/periodic/vestnik_prakticheskoy_psihologii_obrazovaniya/ https://pro-psixology.ru/
4	Модуль IV. Профна вигация 2.0	6	0	6	ЦОР, созданные самостоятельно http://rospsy.ru/node/panel/frontpanel http://www.twirpx.com/files/psychology/periodic/vestnik_prakticheskoy_psihologii_obrazovaniya/ https://pro-psixology.ru/
5	Модуль V. Проекти рование будущего (ИПОМ)	6	0	6	ЦОР, созданные самостоятельно http://flogiston.ru/news/partners_news/childpsy.ru http://window.edu.ru/ http://www.proshkolu.ru http://pedsovet.org/ http://window.edu.ru/
6	Модуль VI.	6	1	5	ЦОР, созданные самостоятельно http://flogiston.ru/news/partners

	Итогов ый аудит				_news/childpsy.ru http://window.edu.ru/ http://www.proshkolu.ru http://pedsovet.org/ http://window.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕ СТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАМ МЕ	34	2	32		