

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11122227)

учебного предмета Курс личностного роста

для обучающихся 7 классов

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Пояснительная записка

Школа — это первая серьезная социальная среда. В отличие от семьи, где ребенка принимают безусловно, в школе он постоянно проходит проверку на прочность. Здесь нужно учиться выстраивать границы, договариваться с учителями, находить «своих» людей и справляться с первыми серьезными конфликтами. Личностный рост в этот период — это не про оценки в дневнике, а про умение оставаться собой, когда вокруг столько давления со стороны сверстников и ожиданий взрослых.

Современный подросток живет в режиме многозадачности: соцсети, бесконечный поток информации, страх не соответствовать «успешному успеху». В таких условиях школа должна стать не просто местом трансляции знаний, а пространством, где подросток учится понимать себя: «Кто я? Чего я хочу? Как мне справляться со стрессом?». Если школа игнорирует этот запрос, ребенок чувствует себя потерянным, а его личностный рост замедляется или идет по «кривому» пути.

Подростковый возраст — это время, когда старые авторитеты (родители) отходят на второй план, а новые еще не сформированы. Школа становится тем самым «полигоном», где подросток примеряет на себя разные роли. Актуальность темы заключается в том, чтобы помочь педагогам и родителям понять: как создать такую среду, в которой подросток не просто «отсиживает» уроки, а учится брать на себя ответственность, проявлять инициативу и не бояться ошибок. Личностный рост в школе — это фундамент будущего взрослого. Если мы понимаем, как именно подросток развивается в этих стенах, мы можем помочь ему не просто «выжить» в учебном процессе, а выйти из школы личностью, готовой к реальной жизни. Это не про идеальное поведение, а про умение быть живым, думающим и самостоятельным человеком в меняющемся мире.

Рабочая программа курса «Курс личностного роста» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и программно-методическими документами:

Федеральный уровень

1. Конституция РФ (2025).
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 28.12.2024) Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

3. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
6. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «О наркотических средствах и психотропных веществах».
7. «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 07.07.2025).
8. Уголовный кодекс Российской Федерации.
9. Семейный кодекс (СК РФ).
10. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 23.06.2025 г. № ОК-183508 О примерных штатных нормативах.
11. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 26.01.2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
12. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 29 мая 2003 №03-51-102ин22-03 О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков.
13. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2017 № ВК 106507 «О направлении методических материалов.»

Региональный и муниципальный уровень

1. Приказ о порядке межведомственного взаимодействия (от 29.12.2023 г.).
2. Письмо ГУО мэрии г. Новосибирска от 02.10.2015 г. №14 14 07588 о повышении эффективности мероприятий по профилактике.
3. ПРИКАЗ ДО О мерах по профилактике суицидов от 18.04.2024 № 0390-од.
4. Инструктивное письмо Мин. обр., науки и инн. политики О метод рекомендациях (от 09.01.2017 г.).

5. Приказ ДО от 06.02.2025 № 0075-од «О методическом сопровождении образовательных организаций по вопросам профилактики с и (или) сп обучающихся.
6. Приказ ДО О реализации комплексной модели профилактики КС от 12.08.2025 № 0771-од.
7. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Минпросвещения России 18 июня 2024 года (документ № СК-13/07вн).

Актуальность

Реализация программы «Курс личностного роста» обусловлена глубоким противоречием между требованиями современной образовательной системы и психофизиологическими особенностями развития детей 12–15 лет. В широком смысле актуальность заключается в том, что школа традиционно сфокусирована на передаче Hard Skills (жестких навыков — знаний по математике, физике, истории), в то время как успешность человека в XXI веке определяется уровнем развития Soft Skills (гибких навыков) и состоянием его психологического здоровья.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель: Создание развивающей среды-тренажера для формирования у семиклассников субъектной позиции через практическую работу по развитию психологических сфер личности, раскрытию потенциала и первичному профессиональному ориентированию.

Задачи:

В области раскрытия личностного потенциала:

- Организовать процесс «сборки Я»: помочь подростку интегрировать разрозненные представления о себе в целостный образ.
- Выявить зону ближайшего развития, скрытые таланты и интеллектуальные предпочтения.
- Сформировать адекватную самооценку, устойчивую к внешним оценкам сверстников и учителей.

В области формирования психологических сфер личности:

- Когнитивная сфера: развить критическое мышление, навыки решения нестандартных задач, способность к рефлексии и метапознанию.

- Эмоциональная сфера: сформировать эмоциональный словарь, обучить техникам управления гневом, тревогой и стрессом; развить эмпатию.
- Мотивационно-смысловая сфера: провести ревизию личных ценностей, связать школьную успеваемость с будущими жизненными целями.
- Поведенческая сфера: освоить алгоритмы постановки целей (SMART), тайм-менеджмент и волевую регуляцию.
- Коммуникативная сфера: отработать навыки конструктивной обратной связи, ведения переговоров и защиты границ.

В области профессионального ориентирования:

- Декомпонировать понятие «профессия» на составляющие: интересы, способности, условия труда и ценности.
- Провести первичную психодиагностику профессиональных склонностей (методики Голомштока, Климова, Холланда).
- Научить анализировать тренды рынка труда РФ и соотносить свой психотип с требованиями профессий будущего.

В области профилактики:

- Профилактика школьной тревожности и выгорания.
- Формирование жизнестойкости и навыков асертивного поведения для противостояния травли и манипуляциям.
- Профилактика цифровой зависимости и клипового мышления через развитие концентрации внимания.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс изучается в 7 классе 1 час в неделю. Всего 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Модуль 1. Введение в Курс. Инструменты самопознания.

Запуск курса. Правила безопасного пространства. Язык психологии: как называть то, что чувствуешь. Инструменты самопознания: автопортрет. Темперамент и индивидуальность. Легализация неидеальности.

Модуль 2. Цех мышления. Когнитивные навыки.

Как работает мозг: нейросети, лень и забывание. Внимание и концентрация в эпоху клипового мышления. Память как навык: техники запоминания. Тайм-менеджмент для подростка. ТРИЗ: теория решения изобретательских задач. Обучение без истощения: гигиена работы мозга.

Модуль 3. Лаборатория чувств. Эмоциональный интеллект.

Что такое эмоции и зачем они нужны. Распознавание эмоций: внутренний барометр. Гнев: как превратить разрушительную силу в топливо. Страх: как перестать бежать от тревоги. Грусть и выгорание: когда «нет сил» — это не лень. Эмоциональная регуляция: алгоритм «Стоп-Оценка-Действие».

Модуль 4. Человек среди людей.

Групповая динамика: как устроены коллективы. Личные границы: где заканчиваюсь я и начинаются другие. Конфликт: не битва, а переговоры. Дружба и влюблённость: чувства без драмы. Цифровая безопасность. Статус и репутация.

Модуль 5. Отдел проектирования будущего. Профориентация.

Мифы о выборе профессии. Врождённые особенности как основа выбора. Рынок труда РФ: стратег, а не мечтатель. «Хочу — Могу — Надо»: модель выбора. Образование как маршрут: как дойти до цели. Проект «Мой маршрут».

Модуль 6. Итоговый аудит.

Инвентаризация: что изменилось. Сборка: личностный портфолио. Интеграционные кейсы. Передача опыта: выступление-презентация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- осознанное принятие собственной индивидуальности — темперамента, особенностей характера, эмоциональных реакций — как нормы, без чувства стыда или неполноценности;
- снижение страха осуждения: способность открыто говорить о своих чувствах и трудностях в безопасной среде, признавать неидеальность как естественное состояние, а не повод для самобичевания;
- формирование установки «я в процессе развития, а не в итоге» — замена перфекционизма на установку на рост.
- понимание, что лень, забывчивость и прокрастинация — управляемые процессы, а не фатальные черты характера;
- готовность брать ответственность за собственный режим учёбы, отдыха и восстановления, связывать результаты с собственными действиями, а не только с внешними обстоятельствами.
- способность не пугаться интенсивности собственных эмоций, понимать их сигнальную природу и не воспринимать чувства как врагов;
- готовность применять техники саморегуляции в стрессовых ситуациях вместо импульсивных реакций.
- уважение к чужим границам, праву другого человека на иные чувства, мнения и потребности;
- способность выстраивать отношения без давления и манипуляций, противостоять групповому давлению и кибербуллингу;
- осознанное отношение к собственному статусу и репутации — опора на компетентность и надёжность, а не на подстраивание под ожидания окружающих
- готовность самостоятельно анализировать свои особенности и реалии рынка труда, не делегировать выбор профессии родителям или обстоятельствам;
- понимание выбора как процесса, а не разового решения на всю жизнь.
- способность к честной самооценке собственных изменений, признанию прогресса и зон роста без самообмана;
- готовность формулировать личный результат и передавать опыт другим.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ставит личные цели на основе рефлексии собственных потребностей, интересов и возможностей;
- планирует собственную деятельность (учебную и внеучебную) с использованием инструментов тайм-менеджмента — матрицы Эйзенхауэра, метода «Помодоро», приоритизации задач;
- контролирует собственное эмоциональное и физическое состояние, применяет техники восстановления и предотвращения истощения;
- оценивает результаты собственной деятельности, выявляет причины неудач (в том числе через анализ когнитивных и эмоциональных механизмов) и корректирует подход;
- применяет алгоритм «Стоп — Оценка — Действие» для управления импульсивными реакциями в учебных и социальных ситуациях.

Познавательные универсальные учебные действия:

- анализирует информацию о собственных психологических особенностях и сопоставляет её с наблюдаемым поведением;
- применяет мнемотехники и стратегии эффективного обучения в учебной деятельности across предметов;
- решает нестандартные задачи с использованием базовых приёмов ТРИЗ — формулирует идеальный конечный результат, выявляет и разрешает противоречия;
- анализирует информацию о профессиях и рынке труда: выделяет существенные признаки, сравнивает варианты по заданным критериям модели «Хочу — Могу — Надо»;
- распознаёт эмоции — собственные и других людей — по совокупности признаков (телесные сигналы, мимика, интонация, поведение).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формулирует собственную позицию в диалоге с помощью «Я-сообщений», без агрессии и давления;
- применяет активное слушание: проверяет понимание через перефразирование, задаёт уточняющие вопросы;

- разрешает межличностные конфликты по алгоритму: переход от позиций к интересам → «Я-сообщения» → активное слушание → поиск решения;
- обозначает и защищает личные границы, формулирует отказ и просьбу корректно и конструктивно;
- даёт и принимает обратную связь в конструктивной форме — в том числе при защите проекта «Мой маршрут» и итоговой презентации;
- распознаёт манипулятивное поведение, групповое давление и кибербуллинг, осознанно противостоит им.

Предметные результаты

- соблюдать правила безопасного пространства группы (конфиденциальность, право на «стоп», безоценочность);
- использовать базовый психологический словарь: эмоция, чувство, потребность, мотив, реакция, триггер, установка — для описания собственного внутреннего состояния;
- применять инструменты самопознания: дневник эмоций, карту «Я», шкалирование состояний, методики диагностики самооценки;
- определять собственный тип темперамента, характеризовать его сильные стороны и зоны риска;
- распознавать установки перфекционизма и заменять их на установку принятия неидеальности.
- объяснять принципы работы мозга: нейронные связи, кривую забывания Эббингауза, механизмы прокрастинации;
- применять техники концентрации внимания: метод «Помодоро», правила работы с телефоном во время занятий;
- использовать мнемотехники: метод мест (локус), ассоциативные цепи, интервальное повторение, карточки — для заучивания учебного материала;
- планировать день и неделю с помощью матрицы Эйзенхауэра, списков задач, приоритизации, метода «лягушки»;
- применять базовые принципы ТРИЗ (идеальный конечный результат, разрешение противоречий) к учебным и жизненным задачам;

- составлять персональный «энергобаланс»: режим сна, питания, физической активности, перерывов и восстановления для поддержания когнитивной эффективности.
- называть базовые эмоции (радость, страх, гнев, грусть, отвращение, удивление) и объяснять их функции (сигнальная, защитная, мотивационная, коммуникативная);
- распознавать эмоции в моменте по телесным сигналам, мыслям и поведенческим импульсам, шкалировать их интенсивность;
- распознавать эмоции других людей по мимике, позе, интонации;
- применять техники экологичного выражения гнева: «Я-сообщения», физический сброс, дыхательные практики;
- применять техники работы со страхом и тревогой: заземление, дыхание «4-7-8», постепенное приближение;
- различать эмоциональное истощение (выгорание) от лени и прокрастинации, составлять индивидуальную карту ресурсных состояний;
- применять алгоритм «Стоп — Оценка — Действие» для управления эмоциональным импульсом в реальных ситуациях.
- объяснять законы групповой динамики: роли в группе, механизмы давления, динамику статуса, конформизм, эффект свидетеля;
- определять типы личных границ (телесные, эмоциональные, временные, материальные), распознавать их нарушение;
- формулировать отказ и просьбу без чувства вины и агрессии, слышать «нет» другого без обиды;
- применять алгоритм экологичного разрешения конфликта: переход от позиций к интересам, «Я-сообщения», активное слушание, перефразирование, поиск решения;
- различать здоровые и нездоровые отношения, распознавать признаки манипуляции, эмоциональной зависимости и контроля;
- распознавать виды кибербуллинга, знать алгоритм действий в роли жертвы и свидетеля, каналы помощи;
- различать понятия «популярность» и «авторитет», осознанно формировать репутацию через компетентность и надёжность.
- различать понятия: профессия, специальность, должность, сфера деятельности; профессия и гибкие навыки (soft skills);

- объяснять типы профессий по предмету труда («человек — природа», «человек — техника», «человек — человек», «человек — знаковая система», «человек — художественный образ»);
- анализировать собственные врождённые особенности (темперамент, тип мышления, ведущий канал восприятия) с точки зрения совместимости с типами профессий;
- характеризовать базовые понятия рынка труда РФ: спрос, предложение, тренды, перспективные и исчезающие профессии, автоматизация, ИИ, удалённая занятость;
- применять модель «Хочу — Могу — Надо» для анализа и сравнения профессий;
- описывать виды образовательных маршрутов (колледж, вуз, курсы, самообразование, наставничество) и строить пошаговый план на ближайшие 2–3 года;
- составить и защитить профориентационный проект «Мой маршрут» с обоснованием выбора, планом действий, анализом рисков и альтернатив.
- проводить повторную диагностику собственных особенностей и сравнивать «стартовый» и «итоговый» профиль;
- создавать итоговое личностное портфолио («Карту Мастера»), объединяющее результаты самопознания, когнитивные инструменты, эмоциональный профиль, социальные навыки и профориентационный маршрут;
- решать интеграционные кейсы, требующие одновременного применения навыков из нескольких модулей;
- готовить и проводить выступление-презентацию личного результата (3–5 минут) с честной рефлексией изменений и формулированием следующего шага.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п / п	Наименование раздела в тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль 1. Введение в Курс. Инструменты самопознания.	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 2. Цех мышления. Когнитивные навыки	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://rospsey.ru/ http://cdk-detstvo.centerstart.ru/
3	Модуль 3. Лаборатория чувств. Эмоциональный интеллект	6	0	6	ЦОР, созданные самостоятельно http://rospsey.ru/node/panel/front-panel http://www.twirpx.com/files/psychology/periodic/vestnik_prakticheskoy_psihologii_obrazovaniya/ https://pro-psixology.ru/
4	Модуль 4. Человек среди людей	6	0	6	ЦОР, созданные самостоятельно http://rospsey.ru/node/panel/front-panel http://www.twirpx.com/files/psychology/periodic/vestnik_prakticheskoy_psihologii_obrazovaniya/

					https://pro-psixology.ru/
5	Модуль 5. Отдел проектирования будущего. Профориентация	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 6. Итоговый аудит.	6	1	5	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/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	32	