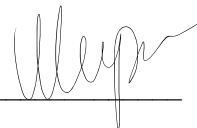


Индивидуальный предприниматель Широков Федор Сергеевич

ОГРНИП 323470400000769 ИНН 471006342248

Утверждаю



ИП Широков Ф.С.

(приказ №1 от 19.03.2025 г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ»**

Срок реализации: 66 часов в течение 21 недели

Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет

Программа реализуется исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Автор программы: Широков Федор Сергеевич

г.Луга, 2025

## Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 4 |
| 1.3. Учебный план.....            | 5 |
| 1.4. Содержание программы.....    | 6 |
| 1.5 Планируемые результаты.....   | 7 |

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 2.1. Календарный учебный график.....   | 8  |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 9  |
| 2.3. Формы аттестации.....             | 10 |
| 2.4. Оценочные материалы.....          | 10 |
| 2.5. Методические материалы.....       | 11 |
| 2.6. Рабочая программа.....            | 11 |

**Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем,  
содержание, планируемые результаты»  
1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования “Основы успешной личностной реализации” имеет социально-гуманитарную направленность и нацелена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, устройстве общества, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетентности.

Система отношений – важный и актуальный аспект взаимодействия человека с окружающим миром. Для того чтобы выделить себя и свои способности, быть самодостаточной личностью, успешным деловым человеком, семьянином, другом, товарищем – необходимо определить и занять свое место в стройной системе отношений личности и общества.

С этой целью необходимо начать, прежде всего, с самого себя, собственной системы взглядов, верований, убеждений. Именно через призму самоотношения и само принятия строится система отношений личности, культура поведения, труда и общения. Успех гармоничных отношений заключается в построении грамотной, стройной системы связей личности в цепочке семейных, деловых контактов и процесс этот всегда требует развития.

Общение как ведущая форма человеческого взаимодействия играет одну из ведущих ролей в системе любого рода отношений. Именно в подростковом возрасте общение со сверстниками, гендерные и семейные отношения приобретают актуальное значение, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности.

Подростковый возраст — определенный отрезок жизни между детством и зрелостью. Личностная нестабильность – отличительная особенность данного возрастного периода. Противоположные стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения подростка. Именно этот фактор способствует формированию конфликтных отношений подростков со старшим поколением и между собой.

В этот период все прежние системы взглядов, представлений претерпевают изменения. По-новому подросток подходит к понятию «мужчина», «женщина», стратегиях поведения в обществе, со сверстниками, с родителями, ищет новые пути построения отношений и способы адаптации к ним.

Сегодня многим подросткам кажется, что они никому не нужны. Отсюда и ощущение собственной ненужности, отчужденность, апатичное восприятие жизни. В основе этих процессов лежит духовная дезориентированность, негативное самовосприятие и низкий уровень

самооценки подростка. Как результат – уход в виртуальный мир компьютерных игр, способствующих возрастанию жестокости, агрессивности, потенциальной конфликтности.

Программа направлена на развитие у обучающихся психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху – самореализации на благо другим и самому себе.

Программа дополнительного образования структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности.

Программа предназначена для реализации подросткам (14-17 лет).

**Основные принципы программы:**

- принцип гуманизации – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
- принцип социализации – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

**Целевая группа:** подростки 14-17 лет.

Количество участников, одновременно проходящих обучение: до 15 человек.

**Реализация программы** проходит посредством проведения онлайн-вебинаров в назначенное время с использованием функционала образовательной программы, самостоятельного ознакомления обучающихся с размещенным на образовательной платформе текстовым материалом, выполнения контрольных работ для промежуточной аттестации.

**Нормативно-правовое обоснование программы**

Программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** помочь обучающимся лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а

также снижение порога негативных эмоций при самовыражении посредством творчества.

#### **Задачи:**

1. научить обучающихся видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии,
2. научить обучающихся видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих,
3. повысить самооценку обучающихся,

### **1.3. Учебный план**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятий</b>                                                    | <b>Кол-во ак.часов</b> |                                                     |              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|
|                  |                                                                        | <b>Вебинар</b>         | <b>Самост.освоение<br/>текстового<br/>материала</b> | <b>Всего</b> |
|                  | <b>Модуль 1 «Основы психологии личности»</b>                           |                        |                                                     |              |
| 1.1.             | «Человек как часть социума»                                            | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 1.2.             | «Осмысление жизни»                                                     | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 1.3.             | «Психологические типы личности. Диагностика типов личности»            | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 1.4.             | «Ценность моей и твоей личности»                                       | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 1.5.             | «Радость общения»                                                      | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 1.6.             | «В море эмоций»                                                        | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 1.7.             | «Право на свое мнение»                                                 | 2                      | 1                                                   | 3            |
|                  | Промежуточная аттестация после первого модуля                          | -                      | -                                                   | 2            |
|                  | <b>Модуль 2 «Факторы и обстоятельства личностной реализации»</b>       |                        |                                                     |              |
| 2.1.             | «Что такое конфликт и пути его разрешения»                             | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 2.2.             | «Коррекция агрессивного поведения: внутреннее равновесие»              | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 2.3.             | «Что такое стресс и как с ним обходиться»                              | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 2.4.             | «Интеллект. Диагностика интеллекта»                                    | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 2.5.             | «Внимание и память, способы развития»                                  | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 2.6.             | «Креативность как фактор личностного роста»                            | 2                      | 1                                                   | 3            |
|                  | Промежуточная аттестация после второго модуля                          | -                      | -                                                   | 2            |
|                  | <b>Модуль 3 «Повышение вероятности успешной личностной реализации»</b> |                        |                                                     |              |
| 3.1.             | «Как побороть свою лень»                                               | 2                      | 1                                                   | 3            |
| 3.2.             | «Тайм-менеджмент»                                                      | 2                      | 1                                                   | 3            |

|      |                                                |           |           |           |
|------|------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 3.3. | «Защити себя»                                  | 2         | 1         | 3         |
| 3.4. | «Моё будущее»                                  | 2         | 1         | 3         |
| 3.5. | «Профессиональная ориентация»                  | 2         | 1         | 3         |
| 3.6. | «Самоанализ «Каким я был и каким я стал»»      | 2         | 1         | 3         |
| 3.7. | «Социально успешная личность»                  | 2         | 1         | 3         |
|      | Промежуточная аттестация после третьего модуля | -         | -         | 2         |
|      | <b>Всего часов</b>                             | <b>40</b> | <b>20</b> | <b>66</b> |

#### 1.4. Содержание программы

| № п/п | Тема занятий                                                           |
|-------|------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Модуль 1 «Основы психологии личности»</b>                           |
| 1.1.  | «Человек как часть социума»                                            |
| 1.2.  | «Осмысление жизни»                                                     |
| 1.3.  | «Психологические типы личности. Диагностика типов личности»            |
| 1.4.  | «Ценность моей и твоей личности»                                       |
| 1.5.  | «Радость общения»                                                      |
| 1.6.  | «В море эмоций»                                                        |
| 1.7.  | «Право на свое мнение»                                                 |
|       | <b>Модуль 2 «Факторы и обстоятельства личностной реализации»</b>       |
| 2.1.  | «Что такое конфликт и пути его разрешения»                             |
| 2.2.  | «Коррекция агрессивного поведения: внутреннее равновесие»              |
| 2.3.  | «Что такое стресс и как с ним обходиться»                              |
| 2.4.  | «Интеллект. Диагностика интеллекта»                                    |
| 2.5.  | «Внимание и память, способы развития»                                  |
| 2.6.  | «Креативность как фактор личностного роста»                            |
|       | <b>Модуль 3 «Повышение вероятности успешной личностной реализации»</b> |
| 3.1.  | «Как побороть свою лень»                                               |
| 3.2.  | «Тайм-менеджмент»                                                      |
| 3.3.  | «Защити себя»                                                          |
| 3.4.  | «Моё будущее»                                                          |
| 3.5.  | «Профессиональная ориентация»                                          |
| 3.6.  | «Самоанализ «Каким я был и каким я стал»»                              |
| 3.7.  | «Социально успешная личность»                                          |

#### 1.5 Планируемые результаты

##### Ожидаемые результаты освоения программы:

1. сформируется адекватная самооценка,
2. повысится уровень знаний основ психологии личности,

3. снизится эмоциональная напряженность,
4. повысится нервно-психическая устойчивость,
5. сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций,
6. выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный график не может быть представлен точными датами, поскольку дата начала обучения определяется набором группы обучающихся, проходящих обучение одновременно.

В нижеизложенном графике приведен ориентир проведения занятий относительно первого занятия с учетом порядкового номера недели обучения и дня недели, в который проводится занятие.

| №п/п | Тема занятия                                                  | Порядковый номер недели обучения | День недели, в который проводится занятие |
|------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|
|      | <b>Модуль 1</b>                                               |                                  |                                           |
| 1.   | «Человек как часть социума»                                   | 1                                | Среда                                     |
| 2.   | «Осмысление жизни»                                            | 2                                | Среда                                     |
| 3.   | «Психологические типы личности. Диагностика типов личности»   | 3                                | Среда                                     |
| 4.   | «Ценность моей и твоей личности»                              | 4                                | Среда                                     |
| 5.   | «Радость общения»                                             | 5                                | Среда                                     |
| 6.   | «В море эмоций»                                               | 6                                | Среда                                     |
| 7.   | «Право на свое мнение»                                        | 7                                | Среда                                     |
| 8.   | <b>Промежуточная аттестация по результатам первого модуля</b> | 7                                | <b>Пятница</b>                            |
| 9.   | <b>Модуль 2</b>                                               |                                  |                                           |
| 10.  | «Что такое конфликт и пути его разрешения»                    | 8                                | Среда                                     |
| 11.  | «Коррекция агрессивного поведения: внутреннее равновесие»     | 9                                | Среда                                     |
| 12.  | «Что такое стресс и как с ним обходиться»                     | 10                               | Среда                                     |
| 13.  | «Интеллект. Диагностика интеллекта»                           | 11                               | Среда                                     |
| 14.  | «Внимание и память, способы развития»                         | 12                               | Среда                                     |
| 15.  | «Креативность как фактор личностного роста»                   | 13                               | Среда                                     |
| 16.  | <b>Промежуточная аттестация по результатам второго модуля</b> | 13                               | Пятница                                   |
| 17.  | <b>Модуль 3</b>                                               |                                  |                                           |
| 18.  | «Как побороть свою лень»                                      | 14                               | Среда                                     |
| 19.  | «Тайм-менеджмент»                                             | 15                               | Среда                                     |
| 20.  | «Защити себя»                                                 | 16                               | Среда                                     |
| 21.  | «Моё будущее»                                                 | 17                               | Среда                                     |
| 22.  | «Профессиональная ориентация»                                 | 18                               | Среда                                     |
| 23.  | «Самоанализ «Каким я был и каким я стал»»                     | 19                               | Среда                                     |
| 24.  | «Социально успешная личность»                                 | 20                               | Среда                                     |



|     |                                                                |    |       |
|-----|----------------------------------------------------------------|----|-------|
| 25. | <b>Промежуточная аттестация по результатам третьего модуля</b> | 21 | Среда |
|-----|----------------------------------------------------------------|----|-------|

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Материально-технические условия**

Для реализации программы как образовательной организации, так и обучающемуся необходим персональный компьютер или планшет.

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5, Adobe Flash Player;
- возможность подключения к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

Реализация программы происходит на Электронной информационно-образовательная платформе GetCourse, которая обеспечивает:

- \*проведение вебинаров в режиме реального времени (функционал планирования вебинаров)
- \*доступ к учебному плану, к текстовым и литературным материалам;
- \* фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации (загрузка ответов на контрольные работы происходит с использованием функционала «окно для ответа»);
- \* хранение, систематизацию и доступ к скачиванию материалов.

### **2.2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для реализации программы привлекаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям реализуемых дополнительных общеобразовательных программ) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организация вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

При приеме на работу по трудовому договору или по иному договору проверяется отсутствие ограничений по занятию образовательной деятельностью.

Педагоги проходят внутреннее обучение основам функционирования электронной образовательной платформы.

### **2.3.Формы аттестации**

После реализации каждого модуля программы проводится промежуточная аттестация в форме письменной контрольной работы. Загрузка ответов на контрольную работу происходит с использованием функционала «окно для ответа» электронной платформы Getcourse.

### **2.4.Оценочные материалы**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по результатам первого модуля - письменной контрольной работы с использованием функционала образовательной платформы:**

1. Перечислите основные эмоции, обозначив их значение для человека.
- 2.Что такое общение и каковы его функции?
3. Раскройте понятия «человек», «индивид», «личность».

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по результатам второго модуля - письменной контрольной работы с использованием функционала образовательной платформы:**

1. Каковы основные пути выхода из конфликтной ситуации?
2. Опишите основные способы снижения влияния стресса.
- 3.Раскройте понятие креативности.

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по результатам третьего модуля - письменной контрольной работы с использованием функционала образовательной платформы:**

- 1.Каковы основные факторы, влияющие на успешную реализацию личности?

2. Опишите один или несколько правил тайм-менеджмента, которые показались вам наиболее эффективными.

3. Какая личность может считаться социально-успешной?

Критерии оценки:

При оценке используется принцип оценивания зачет/незачет. При полном развернутом ответе не менее, чем на два вопроса, раскрытии темы выставляется оценка «зачет». При ответе менее, чем на два вопроса и/или неполном раскрытии темы выставляется оценка «незачет».

## **2.5. Методические материалы**

2.5.1. К каждому уроку на платформе выкладывается текстовый материал для самостоятельного ознакомления обучающимся.

2.5.2. Список литературы, рекомендуемый обучающимся и размещенный в разделе «Библиотека» на электронной платформе в сети Интернет (электронная библиотека):

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. - СПб., 2007.
2. Горелов Н.И. и др. Умеете ли вы общаться? – М., 1991.
3. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям или Практическая психология на каждый день. – М, 1999.
4. Миннулина А.Ф., Гурьянова О.А. Тренинг личностного роста: методическое пособие. –Казань, 2015.
5. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М., 2007.

## **2.6. Рабочая программа**

Каждый урок модуля включает в себя:

\*Лекцию, продолжительностью 2 ак. часа, проводимую онлайн в режиме прямого эфира в заранее запланированное время, с использованием функционала образовательной платформы «Getcourse».

\*Текстовый материал для самостоятельного изучения

### **Модуль 1**

#### **Занятие 1**

##### **Тема: «Человек как часть социума»**

На занятии дается представление о разных социальных ролях, о роли как о проводнике в социум. Раскрывается понятие роли желательной, приемлемой, отвергаемой (неприемлемой).

#### **Занятие 2**

### **Тема: «Осмысление жизни»**

Описывается формирование у подростков системы жизненных ценностей, осмысление жизни как главной ценности, изучается профилактика «антивитальных переживаний».

### **Занятие 3**

**Тема: «Психологические типы личности. Диагностика типов личности»**

На занятии дается представление о типах личности. Раскрываются теоретические основы диагностики типов личности обучающихся.

### **Занятие 4**

**Тема: «Ценность моей и твоей личности»**

Описываются условия и процесс формирования адекватной самооценки.

### **Занятие 5**

**Тема: «Радость общения»**

Изучается коммуникативная компетентность как важный фактор социализации личности.

### **Занятие 6**

**Тема: «В море эмоций»**

В ходе занятий преподносятся знания об эмоциональной сфере, особенностях переживания и проявления различных эмоций.

### **Занятие 7**

**Тема: «Право на свое мнение»**

Изучаются механизмы и способы повышения уверенности в собственных силах для возможности выражения собственного мнения и собственной позиции.

## **Модуль 2**

### **Занятие 8**

**Тема: «Что такое конфликт и пути его разрешения»**

Изучения понятия конфликтных ситуаций и путей выхода из конфликта.

### **Занятие 9**

**Тема: «Коррекция агрессивного поведения: внутреннее равновесие»**

Изучаются навыки самоконтроля, навыки преодоления внутренней агрессии путем невербальной коммуникации и навыки бесконфликтного общения.

#### **Занятие 10**

**Тема: «Что такое стресс и как с ним обходиться»**

Дается представление о стрессе и способах взаимодействия с ним.

#### **Занятие 11**

**Тема: «Интеллект. Диагностика интеллекта»**

Ознакомление с понятием «интеллект» и основами диагностики уровня интеллекта.

#### **Занятие 12**

**Тема: «Внимание и память, способы развития»**

Ознакомление обучающихся со способами развития свойств внимания, с эффективными способами запоминания различного рода информации.

#### **Занятие 13**

**Тема: «Креативность как фактор личностного роста»**

Предоставляются знания о развитии креативности в различных направлениях (творчество, способ мышления и поведения).

### **Модуль 3**

#### **Занятие 14**

**Тема: «Как побороть свою лень»**

Изучение навыков борьбы с ленью и повышения эффективности деятельности.

#### **Занятие 15**

**Тема: «Тайм-менеджмент»**

Обучение навыкам планирования деятельности, эффективного распределения времени и ресурсов для повышения успешности самореализации.

#### **Занятие 16**

**Тема: «Защити себя»**

Углубление знаний учащихся о правах человека, предупреждение жестокого отношения взрослых к детям, просвещение по вопросам насилия и способам предупреждения этого явления.

#### **Занятие 17**

**Тема: «Мое будущее»**

Изучение процесса формирования у обучающихся позитивного образа будущего и значения этого образа для успешной личностной реализации.

**Занятие 18**

**Тема: «Профессиональная ориентация»**

Введение в сферу выбора профессии, определение основных понятий в данной сфере, раскрытие связи между профессиональной реализацией и личностной реализацией.

**Занятие 19**

**Тема: «Самоанализ «Каким я был и каким я стал»»**

Изучение процесса анализа уровня личностного роста, динамики и сущности происходящих изменений.

**Занятие 20**

**Тема: «Социально успешная личность».**

Исследование формирования портрета социально успешной личности обучающимся, его составных компонентов и основных характеристик.