****

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт СОО, утвержденный приказом Минобразования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями).

Программа элективного курса разработана и составлена на основе программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Адреевой «Самопознание школьников»; Леви В. «Искусство быть собой».

**Планируемые результаты освоения курса:**

***Личностные результаты***:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

- сформированность мотивации к учению и познанию,

- социальные компетентности, личностные качества;

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;

- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих моральнонравственных понятий;

- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;

- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;

- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;

- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию. ***Метапредметными результатами*** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

• осознавать свои личные качества, способности и возможности

• осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции

• овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями

• научиться контролировать собственное агрессивное поведение

• осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.

• учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

• учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе

• планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности

• адекватно воспринимать оценки учителей

• уметь распознавать чувства других людей

• обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни

• уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

• учиться строить взаимоотношения с окружающими

• учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации

• учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других

• учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями

• формулировать свое собственное мнение и позицию

• учиться толерантному отношению к другому человеку.

***Предметные результаты*** - психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), - психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), - навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), - опыт творческой самодеятельности, - овладение культурой психической деятельности, - формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

**Ученик научится:**

- слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- принимать и уважать ценности семьи и общества, школы и стремиться следовать им;

- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков;

**Ученик получит возможность научиться:**

- формировать самоуважение и эмоционально-положительное отношения к себе;

- открыто выражать и отстаивать свою позицию;

- критично относиться к своим поступкам и адекватно их оценивать;

- самостоятельным действиям, ответственности за их результаты;

- целеустремленности и настойчивости в достижении целей;

- готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- умению противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Содержание курса**

**Раздел  1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)** Вселенная «нашего Я». Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.

**Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)** Наш физический образ. Самопрезентация. Темперамент и характер человека. Мой темперамент. Я и мой характер.

Ценностные ориентации.

**Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)** Спектр наших эмоций и чувств. Аффект, эмоции, напряжение. Стресс. Жесты и наблюдательность. Навыки распознавания эмоций и чувств. Тренинг «Мои ресурсы». Тренинг социальных навыков. Способы эмоциональной самозащиты. Учитесь властвовать собой.

**Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)** Потребности человека.  Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Саморегуляция деятельности. Стиль поведения.

**Раздел 5. Отношения (6 часов)** Общение в жизни человека. Лидеры и авторитеты. Группировки. Ролевая игра «Необитаемый остров». Конструктивное взаимодействие. Мое будущее – в моих руках.  Техники эффективного общения.

**Раздел 6.  Заключительная диагностика (2 часа)** Мои сильные и слабые стороны.  Расскажи мне обо мне (письмо самому себе).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10-А класса**

**(34 часов, 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практическая часть |
| Раздел 1 | **Введение. Начальная диагностика** | 2 | - |
| Раздел 2 | **Мое здоровье и мой имидж** | 8 | 1 |
| Раздел 3 | **Мир эмоций и чувств** | 10 | 1 |
| Раздел 4 | **Мысли и действия** | 6 | 1 |
| Раздел 5 | **Отношения** | 6 | 1 |
| Раздел 6 | **Заключение** | 2 | 1 |
|  | **ИТОГО** | **34** | **5** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10-А класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Дата** | | **Тема урока** | **Практическая часть** |
| **план** | **факт** | | **план** | **факт** |
| **Введение. Начальная диагностика (2 часа)** | | | | | | |
| 1 | |  | 02.09 |  | Вселенная «нашего Я» | Способы самопознания |
| 2 | |  | 09.09 |  | Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный. | Выполнение тестовых задач  Самоанализ |
| **Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)** | | | | | | |
| 3 | |  | 16.09 |  | Наш физический образ. | Рефлексивный диалог |
| 4 | |  | 23.09 |  | Самопрезентация. | Мотивационный диалог |
| 5 | |  | 30.09 |  | Темперамент и характер человека. | Анализ ситуаций |
| 6 | |  | 07.10 |  | Мой темперамент. | Выполнение тестовых задач  Приемы самоанализа |
| 7 | |  | 14.10 |  | Я и мой характер. | Выполнение тестовых задач  Отработка способов сотрудничества |
| 8 | |  | 21.10 |  | Ценностные ориентации. | Выполнение тестовых задач  Анализ ситуаций |
| 9 | |  | 28.10 |  | Проблема морального выбора и ценностных ориентаций | Тренинг |
| 10 | |  | 11.11 |  | Социальное давление и манипулирование, противостояние | Самоанализ |
| **Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)** | | | | | | |  | 19.11 |
| 11 | |  | 18.11 |  | Спектр наших эмоций и чувств. | Выполнение тестовых задач |
| 12 | |  | 25.11 |  | Аффект, эмоции, напряжение. | Выполнение релаксационных упражнений |
| 13 | |  | 02.12 |  | Стресс. | Выполнение тестовых задач, релаксационных упражнений |
| 14 | |  | 09.12 |  | Жесты и наблюдательность. | Анализ ситуаций, практич. задание |
| 15 | |  | 16.12 |  | Невербальное общение. | Практические упражнения. Тестовая работа |
| 16 | |  | 23.12 |  | Навыки распознавания эмоций и чувств. | Отработка способов сотрудничества  Приемы самоанализа |
| 17 | |  | 30.12 |  | Тренинг «Мои ресурсы» | Выполнение тренинговых упражнений. |
| 18 | |  | 13.01 |  | Тренинг социальных навыков. | Выполнение тренинговых упражнений |
| 19 | |  | 20.01 |  | Способы эмоциональной самозащиты. | Выполнение тренинговых упражнений |
| 20 | |  | 27.01 |  | Учитесь властвовать собой | Выполнение тренинговых упражнений. |
| **Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)** | | | | | | |  | 11.02 |
| 21 | |  | 03.02 |  | Способы сотрудничества | Анализ ситуаций |
| 22 | |  | 10.02 |  | Потребности человека. | Выполнение тестовых задач  Анализ ситуаций |
| 23 | |  | 17.02 |  | Зачем и как человек мыслит. | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций |
| 24 | |  | 03.03 |  | Радость творчества. | Анализ ситуаций  Приемы самоанализа |
| 25 | |  | 10.03 |  | Саморегуляция деятельности | Анализ ситуаций |
| 26 | |  | 17.03 |  | Стиль поведения. | Анализ ситуаций |
| **Раздел 5. Отношения (6 часов)** | | | | | | |  | 31.03 |
| 27 | |  | 31.03 |  | Общение в жизни человека. | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций |
| 28 | |  | 07.04 |  | Лидеры и авторитеты. Группировки. | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций |
| 29 | |  | 14.04 |  | Ролевая игра «Необитаемый остров. | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций |
| 30 | |  | 28.04 |  | Конструктивное взаимодействие. | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций |
| 31 | |  | 05.05 |  | Мое будущее – в моих руках. | Выполнение тренинговых упражнений |
| 32 | |  | 12.05 |  | Техники эффективного общения. | Ролевое проигрывание. |
| **Раздел 6. Заключение (2 часа)** | | | | | | |  | | | 20.05 |
| 33 | |  | 19.05 |  | Мои сильные и слабые стороны. | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций  Самоанализ |
| 34 | |  | 26.05 |  | Подведение итогов. | Круглый стол |