

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 16 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТЕПАНА
ИВАНОВА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

(МБОУ «СШ № 16 им. С.Иванова»)

Рассмотрено
на заседании МО
от 29.08.2023
протокол № 1
Руководитель ШМО

_____ К.В.Подобашева

Согласовано
Зам. директора по УВР

 С.В.Чан
от 30.08.2023 г.



Календарно-тематическое планирование

по элективному курсу

«Познай себя»

для 10-А класса

Составитель программы:

Кислая Татьяна Александровна,

педагог-психолог

высшей категории



Электронные образовательные ресурсы программы:

- «Педагогическая библиотека» (<http://www.pedlib.ru/>)
- Электронная библиотека психологической литературы (<http://bookap.info/>)
- Электронная библиотека «Koob.ru»: подразделы «Психология», «Психотерапия» (<http://www.koob.ru>)
- «Психея» (<http://www.psycheya.ru/>) –
- Газета «Школьный психолог» (<http://psy.1september.ru/>)
- Журнал «Вопросы психологии» (<http://www.voppsy.ru/>)
- Электронный журнал «Психологическая наука и образование» (<http://www.psyedu.ru/>)
- «Флогистон» (<http://flogiston.ru/>)

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 классы**

№ п/п		Дата		Тема урока	Практическая часть
план	факт	план	факт		
Введение. Начальная диагностика (2 часа)					
1		04.09		Вселенная «нашего Я»	Способы самопознания
2		11.09		Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.	Выполнение тестовых задач Самоанализ
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)					
3		18.09		Наш физический образ.	Рефлексивный диалог
4		25.09		Самопрезентация.	Мотивационный диалог
5		02.10		Темперамент и характер человека.	Анализ ситуаций
6		09.10		Мой темперамент.	Выполнение тестовых задач Приемы самоанализа
7		16.10		Я и мой характер.	Выполнение тестовых задач Отработка способов

					сотрудничества		
8		23.10		Ценностные ориентации.	Выполнение тестовых задач Анализ ситуаций		
9		13.11		Проблема морального выбора и ценностных ориентаций	Тренинг		
10		20.11		Социальное давление и манипулирование, противостояние	Самоанализ		
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)							19.1
11		27.11		Спектр наших эмоций и чувств.	Выполнение тестовых задач		
12		04.12		Аффект, эмоции, напряжение.	Выполнение релаксационных упражнений		
13		11.12		Стресс.	Выполнение тестовых задач, релаксационных упражнений		
14		18.12		Жесты и наблюдательность.	Анализ ситуаций, практич. задание		
15		25.12		Невербальное общение.	Практические упражнения. Тестовая работа		
16		15.01		Навыки распознавания эмоций и чувств.	Отработка способов сотрудничества Приемы самоанализа		
17		22.01		Тренинг «Мои ресурсы»	Выполнение тренинговых упражнений.		
18		29.01		Тренинг социальных навыков.	Выполнение тренинговых упражнений		
19		05.02		Способы эмоциональной самозащиты.	Выполнение тренинговых упражнений		
20		12.02		Учитесь властвовать собой	Выполнение тренинговых упражнений.		
Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)							11.0
21		26.02		Способы сотрудничества	Анализ ситуаций		
22		04.03		Потребности человека.	Выполнение тестовых задач Анализ ситуаций		
23		11.03		Зачем и как человек мыслит.	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций		
24		25.03		Радость творчества.	Анализ ситуаций Приемы самоанализа		
25		01.04		Саморегуляция деятельности	Анализ ситуаций		
26		08.04		Стиль поведения.	Анализ ситуаций		
Раздел 5. Отношения (6 часов)							08.0
27		15.04		Общение в жизни человека.	Ролевое		

					проигрывание Анализ ситуаций
28		22.04		Лидеры и авторитеты. Группировки.	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций
29		29.04		Ролевая игра «Необитаемый остров».	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций
30		13.05		Конструктивное взаимодействие.	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций
31		20.05		Мое будущее – в моих руках.	Выполнение тренинговых упражнений
32				Техники эффективного общения.	Ролевое проигрывание.
Раздел 6. Заключение (2 часа)					
33				Мои сильные и слабые стороны.	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций Самоанализ
34				Подведение итогов.	Круглый стол