****

Федеральный компонент государственного стандарта НО, ОО, СО утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 г № 1089 (с изменениями от 07.06.2017 №506)

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:**

**Учащиеся должны знать:**

- основные психологические термины, распознавать их в различных контекстах и правильно использовать их.

- знать основные этапы развития общей психологии, психологию деятельности и познавательных процессов, психологию личности, а также психологию человеческих взаимоотношений;

**Учащиеся должны уметь:**

- *иметь представление* о связи психологии с такими науками, как педагогика, социология, философия, история, физиология;

- *уметь использовать* свои знания на практике, управлять своими эмоциями, самостоятельно анализировать и решать некоторые проблемы личности.

- *Называть* изученные психологические явления и их существенные свойства;

*- Сравнивать* изученные психологические явления, т.е. выявлять их отличия от всех и сходство определенного явления с родственными;

*- Объяснять (интерпретировать)* изученные психологические явления и процессы, т.е. раскрывать их устойчивые существенные связи, как внутренние, так и внешние;

*- Приводить собственные примеры*, т.е. пояснять (иллюстрировать, аргументировать, раскрывать) изученные теоретические положения на соответствующих фактах;

*- Уметь* приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;

*- Использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Содержание курса**

**Раздел  1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)** Я реальный и Я идеальный.

**Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)** Самопрезентация. Жизненные ценности.Умение сказать нет! Алкоголь: мифы и реальность. Сопротивление давлению.

**Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)** Спектр наших эмоций и чувств. Стресс. Кризис: выход есть! Навыки распознавания эмоций и чувств. Я абсолютно спокоен! Уверенное поведение.

**Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)** Потребности человека. Саморегуляция деятельности. Критическое мышление.Мое мнение.

**Раздел 5. Отношения (6 часов)** Толерантность. Искусство общения. Барьеры общения. Мужчина и женщина. Конструктивное взаимодействие. Разрешаем конфликты.

**Раздел 6.  Заключительная диагностика (2 часа)** Мое будущее: стратегии успеха.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практическая часть |
| Индивидуально | Самостоятельно |  |
| Раздел 1 | **Введение. Начальная диагностика**  | 0.5 | 1.5 | - |
| Раздел 2 | **Мое здоровье и мой имидж** | 2.0 | 6.0 | 1 |
| Раздел 3 | **Мир эмоций и чувств** | 2.5 | 7.5 | 1 |
| Раздел 4 | **Мысли и действия** | 1.5 | 4.5 | 1 |
| Раздел 5 | **Отношения** | 1.5 | 4.5 | 1 |
| Раздел 6 | **Заключение** | 0.5 | 1.5 | 1 |
|  | **ИТОГО** | **8.5** | **25.5** | **5** |
|  | **Всего** | **34** |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Практическая часть** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |  |  |
| **Раздел  1. Введение. Начальная диагностика (0.5+1.5 часа)** |
| 1 |  | 04.09 |  | Я реальный и Я идеальный | Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование | Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений |
| 2 |  | 11.09 |  | Навыки рефлексии | Рефлексивный самодиалог, рисунок себя. | Тренинг |
| **Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (2.0+6.0часов)** |
| 3 |  | 18.09 |  | Самопрезентация | Анкетирование «Какой я оратор». | Самопрезентация |
| 4 |  | 25.09 |  | Базовые характеристики личности | Мое внутреннее «я», психические процессы. Сочинение. | Анализ ситуаций |
| 5 |  | 02.10 |  | Жизненные ценности | Мои социальные и семейные ситуации. Жизненный маршрут. | Анализ ситуацийПриемы самоанализа |
| 6 |  | 09.10 |  | Первое впечатление | Реферат «Исследование феномена **первого** **впечатления** и социальной интуиции». | Беседа. |
| 7 |  | 16.10 |  | Умение сказать «нет!» | Анализ ситуаций, самоанализ | Ролевое проигрывание. |
| 8 |  | 23.10 |  | Алкоголь: мифы и реальность | Реферат «Вред алкоголя на организм подростка». | Обсуждение. |
| 9 |  | 30.10 |  | Алкоголь и зависимость | Просмотр фильма «Как стать счастливым человеком» | Обсуждение |
| 10 |  | 13.11 |  | Сопротивление давлению | Анализ ситуаций манипулирования.  | Приемы самоанализа. Контроль знаний по теме. |
| **Раздел 3. Мир эмоций и чувств (2.5+7.5 часов)** |
| 11 |  | 20.11 |  | Спектр наших эмоций и чувств | Уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции». | Анализ ситуацийПриемы самоанализа |
| 12 |  | 27.11 |  | Контроль своих потребностей |  Реферат «Как понимать свои потребности» | Анализ ситуаций |
| 13 |  | 04.12 |  | Стресс | Просмотр фильма «Влияние стресса на организм человека» | Анализ ситуаций |
| 14 |  | 11.12 |  | Кризис: выход есть! | Рисунок «Мой портрет в лучах солнца». | Ролевое проигрывание |
| 15 |  | 18.12 |  | Учитесь властвовать собой | Вред социальной самоизоляции. Как найти друзей.  | анализ ситуаций, самоанализ |
| 16 |  | 25.12 |  | Навыки распознавания эмоций и чувств | Психогимнастика. Отработка навыков. | анализ ситуаций, самоанализ |
| 17 |  | 15.01 |  | Улыбайтесь, господа! | Сочинение «Хорошее настроение, залог счастья!» | Ролевое проигрывание |
| 18 |  | 22.01 |  | Я абсолютно спокоен! | Самостоятельная отработка навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; | анализ ситуаций, самоанализ |
| 19 |  | 29.01 |  | Приемы самоконтроля | Упражнение «Дневник самоконтроля» | Ролевое проигрывание |
| 20 |  | 05.02 |  | Уверенное поведение | Мой опыт осознавать свои действия, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости. | Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ. Контроль знаний по теме |
| **Раздел 4. Мысли и действия (1.5+4.5 часов)** |
| 21 |  | 12.02 |  | Потребности человека | Осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности. | Анализ ситуаций |
| 22 |  | 19.02 |  | Реальные потребности в юношеском возрасте | Рефлексия проблемных жизненных ситуаций на основе сюжета народной сказки. | Анкетирование |
| 23 |  | 26.02 |  | Саморегуляция деятельности | Отработка навыков самоконтроля. | Приемы самоанализа |
| 24 |  | 05.03 |  | Критическое мышление | Самотестирование «Проверь уровень критического мышления» | Анализ ситуаций. |
| 25 |  | 12.03 |  | Откуда берутся наши мысли | Сочинение «Тайны моей души» | Ролевое проигрывание |
| 26 |  | 19.03 |  | Мое мнение | Просмотр фильма «Будь лучшей версией себя». | Рефлексивный диалог. Контроль знаний. |
| **Раздел 5. Отношения (1.5+4.5 часов)** |
| 27 |  | 02.04 |  | Толерантность | Самодиагностика «Терпимы ли вы?» | Психологический тренинг |
| 28 |  | 09.04 |  | Искусство общения | Реферат «Как найти друзей» | Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог |
| 29 |  | 16.04 |  | Барьеры общения | Сочинение «Способы конструктивного взаимодействия». | Анализ ситуаций. |
| 30 |  | 23.04 |  | Мужчина и женщина | Просмотр фильма «Мужчины и женщины». | Мини-лекция |
| 31 |  | 30.04 |  | Конструктивное взаимодействие | Отработка навыков техники и приемов конструктивного общения. | Контроль знаний |
| 32 |  | 07.05 |  | Разрешаем конфликты | Самодиагностика «Стили поведения в конфликте» | Ролевое проигрывание |
| **Раздел 6. Заключительная диагностика (0.5+1.5 часа)** |
| 33 |  | 14.05 |  | Мое будущее: стратегии успеха | Сочинение «Кем я хочу быть. Маршрут достижение цели». | Диагностические тестирование и упражнения |
| 34 |  | 21.05 |  | Проектирования собственного будущего | Сочинение «Письмо самому себе» | Контроль знаний. |