

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)**

Я реальный и Я идеальный. Навыки рефлексии.

**Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)** Самопрезентация. Базовые характеристики личности. Жизненные ценности. Первое впечатление. Умение сказать «нет!». Алкоголь: мифы и реальность. Алкоголь: мифы и реальность. Сопротивление давлению.

**Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)** Спектр наших эмоций и чувств. Контроль своих потребностей. Стресс. Кризис: выход есть! Учитесь властвовать собой Навыки распознавания эмоций и чувств. Улыбайтесь, господа! Я абсолютно спокоен! Приемы самоконтроля. Уверенное поведение.

**Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)** Потребности человека. Реальные потребности в юношеском возрасте. Саморегуляция деятельности. Критическое мышление. Откуда берутся наши мысли. 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. Проектирования собственного будущего.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11-е классы, второй год обучения**

**(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**

**11-А, Б классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Дата** | | **Тема урока** | **Практическая часть** |
| **план** | **факт** | | **план** | **факт** |
| **Раздел  1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)** | | | | | | |
| 1 | |  | 05.09 |  | Я реальный и Я идеальный | Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений |
| 2 | |  | 12.09 |  | Навыки рефлексии | Тренинг |
| **Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)** | | | | | | |
| 3 | |  | 19.09 |  | Самопрезентация | Самопрезентация |
| 4 | |  | 26.09 |  | Базовые характеристики личности | Анализ ситуаций |
| 5 | |  | 03.10 |  | Жизненные ценности | Анализ ситуаций  Приемы самоанализа |
| 6 | |  | 10.10 |  | Первое впечатление | Круглый стол |
| 7 | |  | 17.10 |  | Умение сказать «нет!» | Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ |
| 8 | |  | 24.10 |  | Алкоголь: мифы и реальность | Анализ, обсуждение, круглый стол |
| 9 | |  | 07.11 |  | Алкоголь и зависимость | Обсуждение |
| 10 | |  | 14.11 |  | Сопротивление давлению | Анализ ситуаций  Приемы самоанализа |
| **Мир эмоций и чувств (10 часов)** | | | | | | |
| 11 | |  | 21.11 |  | Спектр наших эмоций и чувств | Анализ ситуаций  Приемы самоанализа |
| 12 | |  | 28.11 |  | Контроль своих потребностей | Психологический тренинг |
| 13 | |  | 05.12 |  | Стресс | Анализ ситуаций  Приемы самоанализа |
| 14 | |  | 12.12 |  | Кризис: выход есть! | Ролевое проигрывание |
| 15 | |  | 19.12 |  | Учитесь властвовать собой | анализ ситуаций, самоанализ |
| 16 | |  | 26.12 |  | Навыки распознавания эмоций и чувств | анализ ситуаций, самоанализ |
| 17 | |  | 09.01 |  | Улыбайтесь, господа! | Психологический тренинг |
| 18 | |  | 16.01 |  | Я абсолютно спокоен! | анализ ситуаций, самоанализ |
| 19 | |  | 23.01 |  | Приемы самоконтроля | Ролевое проигрывание, |
| 20 | |  | 30.01 |  | Уверенное поведение | Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ |
| **Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)** | | | | | | |
| 21 | |  | 06.02 |  | Потребности человека | Отработка способов сотрудничества |
| 22 | |  | 13.02 |  | Реальные потребности в юношеском возрасте | Анкетирование |
| 23 | |  | 20.02 |  | Саморегуляция деятельности | Приемы самоанализа |
| 24 | |  | 27.02 |  | Критическое мышление | анализ ситуаций, самоанализ |
| 25 | |  | 06.03 |  | Откуда берутся наши мысли | Ролевое проигрывание |
| 26 | |  | 13.03 |  | Мое мнение | Рефлексивный диалог |
| **Раздел 5. Отношения (6 часов)** | | | | | | |
| 27 | |  | 27.03 |  | Толерантность | Психологический тренинг |
| 28 | |  | 03.04 |  | Искусство общения | Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог |
| 29 | |  | 10.04 |  | Барьеры общения | Психологический тренинг |
| 30 | |  | 24.04 |  | Мужчина и женщина | Мини-лекция  рефлексивный диалог |
| 31 | |  | 15.05 |  | Конструктивное взаимодействие | Психологический тренинг |
| 32 | |  | 22.05 |  | Разрешаем конфликты | Ролевое проигрывание |
| **Раздел 6. Заключительная диагностика (2 часа)** | | | | | | |
| 33 | |  | 29.05 |  | Мое будущее: стратегии успеха | Диагностические тестирование и упражнения |
| 34 | |  |  |  | Проектирования собственного будущего | Круглый стол |