


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 11-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 «Кооб.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**11-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**11-А класса**

№ п/п		Дата		Тема урока	Практическая часть
план	факт	план	факт		
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)					
1		01.09		Я реальный и Я идеальный	Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений
2		08.09		Навыки рефлексии	Тренинг
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)					
3		15.09		Самопрезентация	Самопрезентация
4		22.09		Базовые характеристики личности	Анализ ситуаций

5		29.09		Жизненные ценности	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
6		06.10		Первое впечатление	Круглый стол
7		13.10		Умение сказать «нет!»	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
8		20.10		Алкоголь: мифы и реальность	Анализ, обсуждение, круглый стол
9		27.10		Алкоголь и зависимость	Обсуждение
10		10.11		Сопротивление давлению	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
Мир эмоций и чувств (10 часов)					
11		17.11		Спектр наших эмоций и чувств	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
12		24.11		Контроль своих потребностей	Психологический тренинг
13		01.12		Стресс	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
14		08.12		Кризис: выход есть!	Ролевое проигрывание
15		15.12		Учитесь властвовать собой	анализ ситуаций, самоанализ
16		22.12		Навыки распознавания эмоций и чувств	анализ ситуаций, самоанализ
17		12.01		Улыбайтесь, господа!	Психологический тренинг
18		19.01		Я абсолютно спокоен!	анализ ситуаций, самоанализ
19		26.01		Приемы самоконтроля	Ролевое проигрывание,
20		02.02		Уверенное поведение	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)					
21		09.02		Потребности человека	Отработка способов сотрудничества
22		16.02		Реальные потребности в юношеском возрасте	Анкетирование
23		01.03		Саморегуляция деятельности	Приемы самоанализа
24		15.03		Критическое мышление	анализ ситуаций, самоанализ

25		29.03		Откуда берутся наши мысли	Ролевое проигрывание
26		05.04		Мое мнение	Рефлексивный диалог
Раздел 5. Отношения (6 часов)					
27		12.04		Толерантность	Психологический тренинг
28		19.04		Искусство общения	Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог
29		26.04		Барьеры общения	Психологический тренинг
30		03.05		Мужчина и женщина	Мини-лекция рефлексивный диалог
31		17.05		Конструктивное взаимодействие	Психологический тренинг
32		24.05		Разрешаем конфликты	Ролевое проигрывание
Раздел 6. Заключительная диагностика (2 часа)					
33				Мое будущее: стратегии успеха	Диагностические тестирование и упражнения
34				Проектирования собственного будущего	Круглый стол