

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.



Рабочая программа

по элективному курсу

«Познай себя»

на уровень среднего общего образования

для 10-11 классов

Составитель программы:

Кислая Татьяна Александровна,

педагог-психолог

высшей категории



2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами. Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности. Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ среднего общего образования;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий.

Программа может быть реализована в работе со школьниками 10 или 11 классов. Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социальнозначимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания. Особенности работы педагога по программе. На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата. Данный курс носит практико-ориентированный и личностноориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к

рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

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».

Содержание курса для 10 класса

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).

Содержание курса для 11 класса

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. Соппротивление 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.

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 морально-нравственных 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-положительные 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.

Электронные образовательные ресурсы:

УРОК.РФ

1сентября.рф

school-collection.edu.ru

ict.edu.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022059

Владелец Донцова Ольга Александровна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024