

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт СО, 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)** 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).

**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** | **индивидуально** | **самостоятельно** | | | | | |
| **Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (0.5+1.5часа)** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | 04.09 |  | Вселенная «нашего Я» | | | | | Рефлексивный самодиалог, рисунок себя. | | Способы самопознания |
|  | |  | 11.09 |  | Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный. | | | | | Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование | | Выполнение тестовых задач  Самоанализ |
| **Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (2.0+6.0часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 3 | |  | 18.09 |  | Наш физический образ. | | | | | | Осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; отработка способов сотрудничества. | Рефлексивный диалог. |
| 4 | |  | 25.09 |  | Самопрезентация. | | | | | Уточнение представлений учащегося о собственном физическом облике. | | Беседа |
| 5 | |  | 02.10 |  | Темперамент и характер человека. | | | | | Мои склонности, интересы, увлечения. | | Анализ ситуаций. |
| 6 | |  | 09.10 |  | Мой темперамент. | | | | | Самодиагностика типа темперамента. | | Самоанализ. |
| 7 | |  | 16.10 |  | Я и мой характер. | | | | | Как характер влияет на судьбу человека. | | Выполнение тестовых задач. |
| 8 | |  | 23.10 |  | Ценностные ориентации. | | | | | Просмотр видеофильма «Общее дело». | | Обсуждение, самоанализ. |
| 9 | |  | 30.10 |  | Проблема морального выбора и ценностных ориентаций | | | | | Мои ценности. Самостоятельное тестирование. | | Рефлексивный диалог. |
| 10 | |  | 13.11 |  | Социальное давление и манипулирование, противостояние. | | | | | Реферат «Умей сказать НЕТ!». Опрос по теме. | | Самоанализ. |
| **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». | | Выполнение тестовых задач. |
| 12 | |  | 27.11 |  | Аффект, эмоции, напряжение. | | | | | Самостоятельная отработка навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. | | Выполнение релаксационных упражнений. |
| 13 | |  | 04.12 |  | Стресс. | | | | | Влияние стресса на организм человека. | | Выполнение релаксационных техник. |
| 14 | |  | 11.12 |  | Жесты и наблюдательность. | | | | | Практические упражнения. Реферат «Жесты в нашей жизни». | | Анализ ситуаций. |
| 15 | |  | 18.12 |  | Невербальное общение. | | | | | Мир жестов. Просмотр видеословаря русского языка **жестов.** | | Практические упражнения. |
| 16 | |  | 25.12 |  | Навыки распознавания эмоций и чувств. | | | | | ПсихогимнастикаОтработка навыков. | | Отработка способов сотрудничества.  Приемы самоанализа. |
| 17 | |  | 15.01 |  | Тренинг «Мои ресурсы» | | | | Рисунок «Дерево моих ресурсов», анализ трудностей. | | | Выполнение тренинговых упражнений. |
| 18 | |  | 22.01 |  | Тренинг социальных навыков. | | | | Закрепление и отработка навыков успешного взаимодействия с другими людьми. | | | Выполнение тренинговых упражнений. |
| 19 | |  | 29.01 |  | Способы эмоциональной самозащиты. | | | | Вред социальной самоизоляции. Как найти друзей. | | | Беседа. |
| 20 | |  | 05.02 |  | Учитесь властвовать собой | | | | Рисунок «Мой портрет в лучах солнца». Подведение итогов темы. | | | Выполнение тренинговых упражнений. Контрольная работа. |
| **Раздел 4. Мысли и действия (1.5+4.5 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 21 | |  | 12.02 |  | Способы сотрудничества | | Отработка способов сотрудничества. | | | | | Анализ ситуаций. |
| 22 | |  | 19.02 |  | Потребности человека. | | Осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности. | | | | | Выполнение тестовых задач.  Анализ ситуаций. |
| 23 | |  | 26.02 |  | Зачем и как человек мыслит. | | Самоанализ жизненных ситуаций. Реферат «Где живут мысли?» | | | | | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций |
| 24 | |  | 05.03 |  | Радость творчества. | | Арт-терапия. Проективные методики. Рисунок «Я и мое настроение». | | | | | Анализ ситуаций.  Приемы самоанализа. |
| 25 | |  | 12.03 |  | Саморегуляция деятельности | | Отработка навыков самоконтроля. | | | | | Анализ ситуаций. |
| 26 | |  | 19.03 |  | Стиль поведения. | | Самодиагностика стиля поведения в конфликте. | | | | | Анализ ситуаций. Контроль знаний. |
| **Раздел 5. Отношения (1.5+4.5 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 27 | |  | 02.04 |  | Общение в жизни человека. | | | Зачем человеку общение, в чем его смысл и польза. Примеры из личного опыта. | | | | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций |
| 28 | |  | 09.04 |  | Лидеры и авторитеты. Группировки. | | | Топ-10 самых широких и влиятельных российских ОПГ. | | | | Ролевое проигрывание.  Анализ ситуаций. |
| 29 | |  | 16.04 |  | Ролевая игра «Необитаемый остров. | | | Отработка навыков уверенного поведения, лидерских качеств, повышение самооценки. | | | | Ролевое проигрывание.  Анализ ситуаций. |
| 30 | |  | 23.04 |  | Конструктивное взаимодействие. | | | Способы конструктивного взаимодействия. Анализ ситуаций. | | | | Ролевое проигрывание. |
| 31 | |  | 30.04 |  | Мое будущее – в моих руках. | | | Сочинение «Кем я хочу быть. Маршрут достижение цели». | | | | Выполнение тренинговых упражнений. |
| 32 | |  | 07.05 |  | Техники эффективного общения. | | | Ролевое проигрывание. Опрос по теме. | | | | контрольная работа. |
| **Раздел 6. Заключение (0.5+1.5 часа)** | | | | | | | |  | | | | |
| 33 | |  | 14.05 |  | Мои сильные и слабые стороны. | | | Резюме «Мои сильные и слабые стороны». Самоанализ. | | | | Ролевое проигрывание  Анализ ситуаций. |
| 34 | |  | 21.05 |  | Расскажи мне обо мне | | | Письмо самому себе. | | | | Выполнение тестовых задач . |