

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия 55 им. Е. Г.Версткиной**

«Согласовано»:
педагогический совет
Протокол № 1
от «28» августа 2024г.

«Утверждено»:
«02» сентября 2024г.
Директор гимназии №55
_____ Е.Ю. Черемных

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА
«ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ»
(для среднего уровня общего образования)
11 классы**

*Количество часов в неделю: 1
Количество часов за год: 34*

**2024 – 2025 учебный год
г.Томск**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса «Психология самопознания» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минпросвещения России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732).

3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

4. Приказ Минпросвещения России от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки и Минпросвещения, касающиеся ФГОС основного общего образования и среднего общего образования».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

6. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».

7. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФОП начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования».

8. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 №62 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

10. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

11. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 18.07.2024 №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

12. Приказ Минпросвещения России от 31.08.2023 №650 «Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования».

13. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

14. Приказ Минпросвещения России от 03.08.2023 № 581 «О внесении изменения в пункт 13 порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом министерства просвещения российской федерации от 22 марта 2021 г. № 115».

15. Положение о рабочей программе МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной г. Томска.

16. Учебный план СОО МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной г. Томска.

17. Календарный учебный график МАОУ гимназии №55 им. Е.Г.Вёрсткиной на 2024 - 2025 учебный год.

Цели реализации Программы

- выявление педагогически одаренных обучающихся и формирование у них готовности к профессионально-личностному самоопределению;
- интеграция педагогически одаренных обучающихся в профессиональное сообщество на этапе обучения в гимназии.

Задачи реализации программы:

- мотивировать обучающихся на осознанный профессиональный выбор и потребность в профессиональном самоопределении с помощью формирования системного представления о педагогической деятельности;
- формировать осмысленное отношение к специфике педагогической профессии, профессионально значимым качествам личности педагога и требованиям к профессиональной педагогической деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о человекоцентрированной профессиональной деятельности;
- предоставление возможностей для получения опыта психолого- педагогической и социально-педагогической деятельности(профессиональные пробы);
- развитие у обучающихся на основе практико-ориентированного и деятельностного подходов в обучении навыков XXI века (в том числе склонностей и способностей к психолого-педагогической деятельности).

Виды деятельности учителя с учётом программы воспитания:

- Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
- Поддерживать в подростковом коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;
- Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;
- Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий подростков, половозрастных и индивидуальных особенностей;
- Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, примеров;
- Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/группе;
- Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание обучающимися;
- Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизировать познавательную деятельность обучающихся;
- Побуждать соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;
- Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебную-познавательную деятельность;
- Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации;
- Опирается на жизненный опыт обучающихся учётом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ);
- Опирается на жизненный опыт обучающихся, приводя действенные примеры, образы, метафоры – из близких им книг, фильмов, мультиков, компьютерных игр;
- Высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
- Привлечь внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества;
- Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще;
- Развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
- Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

- Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их;
- Реализовать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе;
- Опирается на жизненный опыт обучающихся, уточняя что они читают, что они слушают, во что они играют, о чём говорят на переменах, о чём чатятся в сетях;
- Акцентировать внимание обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке;
- Помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности;
- Формировать у обучающихся гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира;
- Моделировать на уроке ситуации для выбора поступка обучающимися (тексты, инфографика, видео и др.);
- Создавать доверительный психологический климат в классе во время урока.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Методологической основой Программы является системно-деятельностный подход, предполагающий активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия: способность формулировать и аргументировать собственную точку зрения, самостоятельно выбирать оптимальные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения.

Основные содержательные линии факультативного курса представлены в программе «Психология самопознания» в виде модулей, изучение которых обеспечивает достижение поставленной цели. Программа факультативного курса не дублирует программы соответствующих дисциплин для вузов, а является пропедевтическим курсом для обучающихся 11 классов.

Каждая тема программы направлена на решение конкретной задачи, для которой разрабатывается соответствующий кейс (основы теории, цитаты и портреты педагогов - психологов, схемы для анализа, примеры конкретных ситуаций, ключевые слова, проблемные вопросы, описание методов для практической работы, др.).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Изучение факультативного курса «Психология самопознания» на уровне среднего общего образования предполагается за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в объеме 34 часов в 11 классе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

— ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

— готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

— готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

— неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко- культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к

государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

— мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

— готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

— экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

— ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

— положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

— уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

— осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

— готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

— потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

— готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

— самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

— оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы,

необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- владеть знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;
- углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии;
- применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении.

Выпускник получит возможность научиться:

- владеть знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;
- развивать познавательный интерес в интеллектуальной и ценностно-смысловой сфере.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА

По учебному курсу «Психология самопознания» итоговая оценка в виде зачета складывается из результатов оценки (зачетов) метапредметных и предметных результатов.

Критерии оценивания работы обучающихся

Так как основная цель курса способствовать осознанию обучающимися роли саморегуляции и развитию способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей, то практическая работа осуществляется посредством активного участия в ролевом проигрывании, анализе жизненных ситуаций и конструктивного диалога в ходе тренинговых занятий.

В течении года работа обучающихся оценивается на:

«**Отлично**» при условии, если ученик:

- всегда занимает активную позицию при обсуждении вопросов;
- умеет презентовать идеи и собственные приоритеты;
- способен реализовать все технологии, предложенные в ходе изучения курса.

«**Хорошо**» при условии, если ученик:

- часто занимает активную позицию при обсуждении вопросов;
- обнаруживает умение презентовать идеи и собственные приоритеты;
- способен частично реализовать технологии, предложенные в ходе изучения курса.

«**Удовлетворительно**» при условии, если ученик:

- не занимает активную позицию при обсуждении вопросов;
- обнаруживает частичное умение презентовать идеи и собственные приоритеты;
- способен частично реализовать технологии, предложенные в ходе изучения курса.

В конце I и II полугодия определяется степень интереса обучающихся к курсу посредством анкетирования, опроса и других видов получения обратной связи.

Описание разделов программы.

11 класс

Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)

Тема 1-2. Я реальный и Я идеальный.

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)

Тема 1-2. Самопрезентация.

Тема 3-4. Жизненные ценности.

Тема 5. Умение сказать нет!

Тема 6-7. Алкоголь: мифы и реальность.

Тема 8. Соппротивление давлению.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)

Тема 1-2. Спектр наших эмоций и чувств.

Тема 3. Стресс.

Тема 4-5. Кризис: выход есть!

Тема 6-7. Навыки распознавания эмоций и чувств.

Тема 8-9. Я абсолютно спокоен!

Тема 10. Уверенное поведение.

Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)

Тема 1-2. Потребности человека.

Тема 3. Саморегуляция деятельности.

Тема 4-5. Критическое мышление.

Тема 6. Мое мнение.

Раздел 5. Отношения (6 часов)

Тема 1. Толерантность.

Тема 2. Искусство общения.

Тема 3. Барьеры общения.

Тема 4. Мужчина и женщина.

Тема 5. Конструктивное взаимодействие.

Тема 6. Разрешаем конфликты.

Раздел 6. Заключительная диагностика (2 часа)

Тема 1-2. Мое будущее: стратегии успеха.

Краткое содержание курса

Раздел 1. Введение.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология». Что такое психология. Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Наш физический образ. Самопрезентация. Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера. Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций. Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние. Индивидуальность.

Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Соппротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций. Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стилль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции. Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

Раздел 6. Заключение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс						
№	Дата	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока	Деятельность обуч-ся
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)						
1-2	-	2	Введение. Я реальный и Я идеальный.	Динамика	Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)						
3-4	-	2	Наш физический образ. Самопрезентация	Выявить специфику жизненных ценностей; Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями. Познакомить с понятием социального давления и манипулирования, научить противостоять ему. Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью	Рефлексивный диалог	Самопрезентация
5-6	-	2	Темперамент и характер человека. Мой темперамент..		Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
7	-	1	Я и мой характер.		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
8-9	-	2	Ценностные ориентации.		Просмотр видеофильма	Анализ, обсуждение, круглый стол
10	-	1	Соппротивление давлению.		Психологический тренинг, Рефлексивный диалог	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)						
11- 12	-	2	Спектр наших эмоций и чувств	Прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций; Научить определять свое эмоциональное состояние и управлять им.	Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
13	-	1	Стресс		Психологический тренинг	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
14- 15	-	2	Кризис: выход есть!		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
16- 17	-	2	Навыки распознавания эмоций и чувств		Рефлексивный диалог	анализ ситуаций, самоанализ
18- 19	-	2	Я абсолютно спокоен!		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
20	-	1	Уверенное поведение		Психологический тренинг	Анализ ситуаций, самоанализ

Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)

21-22	-	2	Потребности человека	Познакомить с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами. Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления.	Анкетирование	Отработка способов сотрудничества
23	-	1	Саморегуляция деятельности		Ролевое проигрывание	Приемы самоанализа
24-25	-	2	Критическое мышление		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
26	-	1	Мое мнение		Рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ

Раздел 5. Отношения (6 часов)

27	-	1	Толерантность	Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности. Формировать навыки общения с противоположным полом, стремления к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; Показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	Психологический тренинг	Отработка способов сотрудничества
28	-	1	Искусство общения		Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог	Анализ ситуаций, самоанализ
29	-	1	Барьеры общения		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
30	-	1	Мужчина и женщина		Мини-лекция рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
31	-	1	Конструктивное взаимодействие		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
32	-	1	Разрешаем конфликты		Ролевое проигрывание	Анализ ситуаций, самоанализ

Раздел 6. Заключительная диагностика (2 часа)

33-34	-	2	Мое будущее: стратегии успеха	Сформировать навык проектирования собственного будущего.	Диагностические тестирование и упражнения	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ, круглый стол
-------	---	---	-------------------------------	--	---	---

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. М. : Юрайт, 2019. 472 с.
2. Коломинский Я. Л. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений. М. : АСТ, 2020. 239 с.
3. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. М. : Юрайт, 2019. 472 с.
4. Немов Р. С. Психология: Пособие для учащихся 10-11 классов. М. : Просвещение, 2020.
5. Психология: Учебное пособие. X класс / Под ред. И. В. Дубровиной. М. : Изд-во МПСИ; Воронеж : МОДЭК, 2021.
6. Реан А. А., Гатанов Ю. Б., Баранов А. А. Психология 8-11 класс. Учебник. СПб.: Питер, 2021. 212 с.
7. Социальная компетентность: учебное пособие для 10-11 классов средней школы / под ред. В. Н. Журкова, С. А. Маничева. М., 2020.
8. Факторович А. А. Педагогические технологии: учебное пособие для СПО ; 2. изд., испр. и доп. М : Юрайт, 2020 . 128 с.

Словари

1. Психология развития: словарь / Под ред. А. Л. Венгера. М., 2005
2. Энциклопедия для детей. Т. 18. Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. М., 2002.
3. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий. М. : ИЭТ, 2013. 268 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолога – педагогической направленности. АО Издательство «Просвещение».