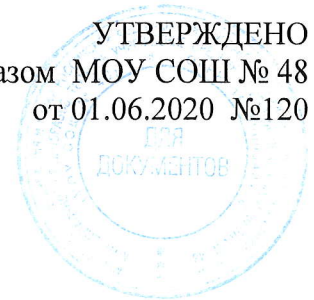




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48**

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
протокол педагогического совета
№ 8 от 01.06.2020

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МОУ СОШ № 48
от 01.06.2020 №120



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по элективному курсу «Основы личностного самоопределения»

ДЛЯ 10 КЛАССА

Количество учебных часов: 34

Составитель: Прохныч Оксана Владимировна

2020– 2021 учебный год

Элективный курс «Основы личностного самоопределения» предполагает сотрудничество старшеклассников создание условий для формирования компетентностей обучающихся в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Программа элективного курса «Основы личностного самоопределения» для 10 класса разработана в контексте общих идей человекознания, составлена на основе учебных программ по психологии М.В.Поповой, Р.С. Немова, программы профессионального самоопределения для подростков “Я и моя профессия” Г.В. Резапкиной.

Целями элективного курса являются:

- Развитие готовности обучающихся к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей обучающихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности обучающегося:

- формирование общих представлений обучающихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения обучающихся.

По учебному плану МОУ СОШ №48 на изучение элективного курса «Основы личностного самоопределения» отводится 1 час в неделю.

К результатам обучения относятся 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), формирование эмоционально-ценностного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Формируемые личностные компетентности

- Учебно-познавательный интерес к новым областям знаний, новым способам решения задач.
- Независимость и критичность мышления.
- Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Формируемые регулятивные компетентности

Совокупность умений

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности.
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Формируемые познавательные компетентности

- Совокупность умений использовать психологические знания для анализа ситуаций.
- Совокупность умений по работе с информацией, в том числе в сети Интернет.

Формируемые коммуникативные компетентности

- Осознание важности общения со сверстниками и взрослыми.
- Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества.

Умения

- Формулировать собственное мнение и позицию.
- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

- Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет.
- Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
- Предвидеть последствия коллективных решений.

Результатом обучения также считается формирование у учащихся некоторых качеств личности:

- ✓ развитие чувства собственного достоинства,
- ✓ снижение уровня агрессивности,
- ✓ повышение уровня рефлексии и самосознания,
- ✓ рост познавательной активности и познавательных интересов,
- ✓ повышение уровня понимания и принятия другого человека,
- ✓ переструктурирование интересов в сторону их социализации,
- ✓ личностный рост

Содержание курса

10 класс

1. Введение. Что такое самоопределение (1ч).

Самоопределение - главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение.

2. Человек в человеческом обществе: проблема нравственности, ценностные ориентации личности (3 ч).

Теоретическое занятие 1. Мироззрение и смысл жизни. Что такое мироззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни.

Практическое занятие 1. Психологическое тестирование: ценностные ориентации.

Практическое занятие 2. Моделирование поведения людей с различными психологическими особенностями в заданных ситуациях

3. Личность (6 ч)

3.1. Личность.

Теоретическое занятие. Понятие «личность»; представление о личности как единстве социального и биологического, путях формирования личности и ее подструктурах; ценности, цели, иерархия мотивов в становлении личности.

3.2. Темперамент.

Теоретическое занятие. Знакомство с психодинамическими особенностями личности, понятием «темперамент»; изучение характерных особенностей 4-х типов темперамента.

Практическое занятие. Особенности и преимущества каждого из типов темперамента. Формирование навыков анализа особенностей поведения людей в зависимости от индивидуально-типологических свойств.

3.3. Характер.

Теоретическое занятие. Понятие «характер». Осознание школьником своих особенностей и черт характера.

Практическое занятие. Диагностика особенностей характера (методика Кэттелла). Рефлексия в режиме развивающей психодиагностики.

3.4. Самосознание – Я-концепция.

Практическое занятие. Источники формирования самооценки. Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Уровень притязаний. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки.

4. Условия и технологии эффективной коммуникации (21 ч)

4.1 Общение. Его структура и средства.

Теоретическое занятие. Значение понятия «общение», структура и средства общения.

4.2 Стили общения.

Теоретическое занятие. Виды, стили общения. Представления об особенностях наиболее эффективных в общении стилей.

4.3 Типичные ошибки понимания личности

Теоретическое занятие 1,2. Общение как восприятие людьми друг друга. Факторы, мешающие правильно воспринимать и оценивать людей. Каузальная атрибуция.

4.4. Эмоции и чувства.

Теоретическое занятие. Понятие «эмоциональная сфера личности», чувства, эмоции, аффекты, настроение.

Практическое занятие. Эмоциональная регуляция жизнедеятельности. Навыки идентификации эмоционального состояния других людей по невербальным признакам, проявляющимся в поведении.

4.5. Конструктивное общение. Контроль эмоций.

Практическое занятие 1,2. Анализ трудностей и барьеров, возникающих в повседневном общении. Приемы управления своими эмоциями; умение конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров по общению

4.6. Барьеры в общении.

Теоретическое занятие. Определение «барьеров» в общении; основные психологические феномены, препятствующие эффективному общению; демонстрация разницы позиций, интересов собеседника; оценочные суждения; переход с роли на личность.

Практическое занятие 1,2. Развитие навыков преодоления барьеров в общении

4.7 Конфликты: природа, механизмы. Стили разрешения конфликтов.

Теоретическое занятие. Понятие «конфликт». Основные стили разрешения конфликтов.

Практическое занятие. Тест Х. Томаса «Стили разрешения конфликтов». Обсуждение результатов.

4.8. Управление конфликтом.

Теоретическое занятие. Способы конструктивного поведения в конфликтах, методы управления конфликтами, роль эмоций в динамике конфликта.

Практическое занятие 1, 2. Овладение способами поведения в конфликтных ситуациях.

4.9. Эмпатия и рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.

Теоретическое занятие. Знакомство с понятиями эмпатии и рефлексии.

Практическое занятие. Развитие навыков саморефлексии, эмпатического восприятия собеседника.

4.10. Активное и пассивное слушание.

Практическое занятие 1. Важность умения слушать для эффективного общения. Виды слушания.

Практическое занятие 2. Техники активного слушания

Практическое занятие 3. Навыки эмпатического слушания.

5. Заключение. Итоговая творческая работа

Практическое занятие 1,2,3. Психологический портрет личности.

Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Тема урока
1.	Введение. Что такое самоопределение?
2.	Мировоззрение и смысл жизни
3.	Психологическое тестирование: ценностные ориентации
4.	Моделирование поведения людей с различными психологическими особенностями в заданных условиях.
5.	Личность.
6.	Психодинамические особенности личности, понятие «темперамент».
7.	Особенности и преимущества каждого типа темперамента.
8.	Понятие «характер»
9.	Диагностика особенностей характера.
10.	Источники формирования самооценки. Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка.
11.	Общение, его структура и средства.
12.	Виды, стили общения.
13.	Ошибки восприятия в межличностных отношениях.
14.	Ошибки восприятия в межличностных отношениях.
15.	Эмоциональная сфера личности.
16.	Эмоциональная регуляция жизнедеятельности.
17.	Приемы управления эмоциями.
18.	Приемы управления эмоциями.
19.	Определение «барьеров» в общении.
20.	Условия и технологии преодоления барьеров в общении.
21.	Условия и технологии преодоления барьеров в общении.
22.	Конфликт: природа, механизмы.
23.	Стили разрешения конфликтов. Методы управления конфликтами, роль эмоций в динамике конфликта.
24.	Способы поведения в конфликтных ситуациях.
25.	Способы поведения в конфликтных ситуациях.
26.	Способы поведения в конфликтных ситуациях.
27.	Понятия «эмпатия» и «рефлексия».
28.	Методы саморефлексии, эмпатического восприятия собеседника.
29.	Виды слушания при общении.
30.	Техники активного слушания.
31.	Техники эмпатического слушания.
32.	Психологический портрет личности.
33.	Психологический портрет личности
34.	Психологический портрет личности