

**Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 8 имени Героя Советского Союза  
Леонида Павловича Тихмянова»  
(МБОУ ЦО № 8)**

300034, г. Тула, ул. Фрунзе 18

телефоны: 31-56-41, 56-88-04

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель кафедры

Директор МБОУ ЦО № 8

\_\_\_\_\_ В.В. Белашова

\_\_\_\_\_ Т.Н. Матвиевская

Протокол № 1

Приказ №146/1-увр

от "28" 08 2023 года

от "28" 08 2023 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Я - личность

(дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа)

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Автор составитель:

Кондрашова Н.С., педагог-психолог

Класс: 10В

ТУЛА 2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Название программы: «Я-личность»
2. Срок реализации: 1 год
3. Классы: 10
4. Направленность: Социально- педагогическая
5. Тип программы: Модифицированная
6. Область применения: Дополнительное образование детей
7. Режим занятий: 1 час в неделю
8. Продолжительность обучения: 34 часа

## **Пояснительная записка**

Программа элективного курса «Я-личность» для учащихся 10 классов рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применять эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического аутотренинга, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Программа рассчитана на 34 часа, с периодичностью занятий 1 раз в неделю.

Данная программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФОП СОО утвержденная Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности. Кроме того, в данной программе предусмотрены занятия, направленные на психологическую подготовку обучающегося к сдаче ЕГЭ.

### **Методическое обеспечение курса**

В основу программы положены следующие принципы:

- системный подход, позволяющий характеризовать современное общество во всех взаимосвязях и взаимозависимостях его основных сфер: экономической, политической, социальной и культурной;
- деятельностный подход, который проявляется в анализе документов, выработке собственной позиции на основе этого анализа;
- практическая направленность, позволяющая применять теоретические знания в решении конкретных ситуационных задач.

**Цель данного курса:** обеспечение психологического сопровождения обучающихся 10 классов.

**Задачи:**

1. Формировать у обучающихся необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и рефлексии.
2. Развивать коммуникативные способности.
3. Формировать основы эмоциональной саморегуляции, эмоционального осознания собственных чувств и переживаний.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** работы по программе курса являются следующие умения и качества:

- овладение навыками эффективного общения;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
- потребность в самовыражении через слово.

**Метапредметными результатами** изучения является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- учиться отреагировать свои чувства
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- владеть приемами саморегуляции.
- отстаивать свои позиции конструктивными способами

**Познавательные УУД:**

- моделировать различные ситуации
- усваивать разные способы запоминания информации
- знать психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения;
- правила межличностного взаимодействия

**Коммуникативные УУД:**

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Я-личность»

Программа направлена на сохранение эмоционального здоровья, коррекцию эмоционально-личностных особенностей подростков старшего школьного возраста, психологическую подготовку к сдаче выпускных экзаменов, на создание условий для развития ребенка как субъекта успешной деятельности.

В структуре программы можно выделить 4 основных раздела:

Содержание	Кол-во часов
Личность и свойства личности	12 часов
Личность и состояния личности	13 часов
Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ	7 часов
Коммуникация	2 часа
Итого	34 часа

**Личность и свойства личности (12 часов)** – рассматриваются индивидуальные особенности психики человека, проявляющиеся в отношении его к действительности и соответствующих формах поведения, носящих устойчивый характер. С помощью диагностических методик выявляются и анализируются индивидуальные особенности личности обучающегося.

*Темы:* «Мотивы. Цели. Мотивация. Успешность», «Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья», «Произвольность и самоорганизация», «Самооценка. Уверенность в себе и самоуверенность», «Особенности личности», «Я-концепция», «Ценности человека».

**Личность и состояния личности (13 часов)** – рассматриваются и исследуются проявления человеческой психики, которые всегда сопровождаются внешними признаками имеют преходящий, динамический характер. С помощью диагностических методик выявляются и анализируются особенности состояний личности обучающегося. А так же изучаются методы саморегуляции и самоконтроля.

*Темы:* «Эмоции и эмоциональные состояния, «Апатия. Способы преодоления апатии», «Стресс и фрустрация. Предрасположенность к стрессу», «Способы совладания со стрессом», «Тревожность. Как справиться с тревожностью», «Техники релаксации. Как справиться с волнением».

**Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ (9 часов)** – изучаются способы совладания с экзаменационным стрессом, страхами и волнением. Обучающийся знакомится и обучается техникам релаксации, способам снятия нервно-психического напряжения, навыкам позитивного конструктивного мышления, а так же приемам тренировки внимания и памяти, приемам работы с текстом.

*Темы:* «Страх перед экзаменами», «Способы совладания с экзаменационной тревожностью», «Память и запоминание. Приемы работы с текстом», «Внимание на экзамене. Приемы тренировки внимания», «Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления».

## Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Мотивы. Цели.	1
2	Мотивация. Успешность.	1
3-4	Психологическая уравновешенность и ее значения для здоровья	2
5	Эмоции.	1
6	Эмоциональные состояния.	1
7	Апатия. Способы преодоления данного состояния	1
8	Стресс и фрустрация.	1
9	Предрасположенность к стрессу.	1
10-11	Способы совладания со стрессом	2
12	Тревожность.	1
13	Как справиться с тревожностью.	1
14	Страх перед экзаменами	1
15-16	Способы совладания с экзаменационной тревожностью	2
17	Произвольность и самоорганизация	1
18-19	Память и запоминание.	1
19	Приемы работы с текстом	1
20	Внимание на экзамене.	1
21	Приемы тренировки внимания	1
22-23	Особенности личности	2
24	Самооценка. Уверенность в себе и самоуверенность	1
25	Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление».	1

26	Приемы развития навыков позитивного мышления.	1
27	Профориентация. Как выбрать профессию.	1
28	Психодиагностика	1
29	Способы совладания со стрессом.	1
30	Копинг-стратегии	1
31	Я-концепция.	1
32	Ценности человека	1
33	Техники релаксации. Как справиться с волнением	1
34	Итоговое занятие. Рефлексия	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Список используемой литературы:

1. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов. Под редакцией В. А. Чикер. – Спб.: Речь, 2007.
2. Вуджек Том. Тренировка ума. - <http://bookimir.ru>
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: «Юрайт», 2002.
4. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. М., 1995.
5. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб: Речь, 2004.
6. Евтихов о. В. Тренинг лидерства: Монография. – СПб: Речь, 2007.
7. Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. - СПб.: Речь, 2007.
8. Карпова Г. А. Педагогическая социометрия ученического коллектива: Метод. реком. / Урал. гос. пед. университет. - Екатеринбург, 1997.
9. Кен Рассел, Картер Филип. Развивайте интеллект. Упражнения для развития творческого мышления, памяти, сообразительности и интеллекта – М: Астрель, 2003
- 10.Клаус Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1 – 4. *Перевод с немецкого.* – М.: «ГЕНЕЗИС», 1998
- 11.Козлова Е. Г. Сказки и подсказки (задачи для математического кружка). Издание 2-е, испр. и доп. — М.: МЦНМО, 2004.
- 12.Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. – М., 1998.
- 13.Общая психология: Учебник для вузов / А. Маклаков. – СПб: Питер, 2003.
- 14.Практическая психология: Учебник. Под ред. д-ра психол. наук, проф., акад. БПА М. К. Тутушкиной — 4-е изд., перераб., доп. — СПб.: «Дидактика Плюс», - 2001.
- 15.Психология личности: Тексты. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М., - 1982.
- 16.Психология эмоций: Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б., Гиппенрейтер. М., - 1993.

### Материально-техническое оснащение программы:

- компьютерное и мультимедийное оборудование;
- видео-аудиовизуальные средства обучения;
- основные периодические профессиональные издания;
- профессиональный психологический инструментарий



### **Литература и интернет-ресурсы для обучающихся**

1. Гуревич П.С. Психология личности: учебное пособие. М.: Юнити-Дана, 2015. 567 с.
2. Нартова-Бочавер С.К. Психология личности и межличностных отношений. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.
3. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования / пер. с англ. М. С. Жамкочьян; под ред. В.С. Магуна. М.: Аспект Пресс, 2001. 607 с.
4. Гриллс Беар. Путеводитель по жизни. Как добиться своих целей, научиться преодолевать препятствия и выковать твердый характер / пер. с англ. Н.Е. Шмелев. Центрполиграф: 2019.
5. Калантерная Анна. Автор жизни. Как создавать успешный жизненный сценарий. Эксмо, 2020. 250 с.
6. Колендо-Смирнова А.А. Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций «мНЕ больно!». Вариант: 2019. 104 с.
7. Каталог изданий – научные журналы / ГОУ ВПО Московский городской психолого-педагогический университет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psyjournals.ru/journals>.
8. Библиотека Максима Мошкова: электронная библиотека. Социология, Психология, Управление [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://soc.lib.ru/books.htm>.
9. Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование / Г. Ефимов, В. Никонов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL:<http://www.koob.ru>.
10. Лучшие книги о психологии: портал / Изд. дом «Питер» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psy.piter.com/>
11. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. Режим доступа: [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru).