

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ВЕЧЕРНЕЕ (СМЕННОЕ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»**

426063, г. Ижевск, ул. Орджоникидзе, 17, тел. 68-15-66, факс 68-52-11,  
sc006-ev@izh-shl.udmr.ru

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ И.А. Юрлова  
Протокол №5 от  
«28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБВСОУ ВСОШ №6  
\_\_\_\_\_ М.В.Захарова  
Приказ № 96 о/д от «28» августа 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО**

**Элективному курсу «Познай себя»**

|   |  |
|---|--|
| Классы  | 9  |
| Наименование и реквизиты основной общеобразовательной программы, компонентом которой является рабочая программа | Основная образовательная программа основного общего образования МБВСОУ ВСОШ №6 на 2023-2024 г.г. |
| Срок реализации рабочей программы   | 2023-2024  |
| Разработчик рабочей программы   | Данилова Татьяна Александровна<br>_____<br>Учитель элективов<br>_____                            |

Ижевск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ №1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями);
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБВСОУ ВСОШ №6;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам (курсам) педагогов, реализующих федеральный государственный стандарт основного общего и среднего общего образования».

### *Общая характеристика курса*

Преподавание курса «Познай себя» в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

**Целью** преподавания элективного курса «Познай себя» является:

- создание условий для развитие эмоциональной сферы, воспитание нравственных качеств;
- решение основных проблем подросткового возраста с целью сохранения его психологического здоровья, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.
- познание подростком своих возможностей, внутренних качеств, постичь смысл своего предназначения;

**Задачи:**

- развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- развитие способности к самоанализу;
- развитие социальной восприимчивости;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

Рабочая программа составлена на основе источников:

- «Познаю себя и учусь управлять собой». Программа уроков психологии для младших подростков. Смирнова Е.Е. СПб.: Речь, 2007.
- «Я-подросток». Программа уроков психологии. Микляева А.В. СПб.: Речь, 2006.
- «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе. Хухлаева О.В.М.: Генезис, 2007.
- «Успешный выбор профессии». М.:Вако, 2015.
- «Работа с подростками девиантного поведения». Программа «Перекрёсток». Устюгова И.А. Волгоград: Учитель, 2015.
- программы Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. «Основы психологии для старшеклассников» издательства ВЛАДОС, учебных пособий Е.И. Рогова «Психология общения», «Психология познания», «Психология человека», «Психология отношений мужчины и женщины».

Элективный курс «Познай себя» является одним из курсов вариативной части учебного плана.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, на курс 9 класса. Программа разработана для обучающихся очно-заочной формы обучения на базовом уровне усвоения учебного материала.

### **Планируемые результаты освоения элективного курса «Познай себя»**

#### **Личностные:**

У выпускника будут сформированы:

- основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других

людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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 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 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 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**

У выпускника будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Регулятивные УУД**

Обучающийся сможет:

- 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 УУД**

Обучающийся сможет:

- 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 УУД**

Обучающийся сможет:

- 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;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, ис-

- полнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
  - 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:**

Выпускник научится:

Изучение элективного курса «Познай себя» будет способствовать формированию у обучающихся:

1. психологической культуре;
2. толерантности;
3. позитивному самоотношению, чувства собственного достоинства;
4. способности к рефлексии и самосовершенствованию;
5. пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей;
6. умению строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом.

Они приобретут умение развивать творческое мышление, способность к выработке собственной позиции и критической переработке информации. Обучающиеся приобретут возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.
2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

### Содержание учебного предмета

| Класс   | Наименование раздела, тем                    | Кол-во часов | Содержательные единицы  | Практическая часть программы   |                         |
|---------|--|--------------|---|--|-------------------------|
|         |  |              |   | Контрольные, лабораторные, практические, проектные работы, сочинения (№, тема) | Зачеты (№, тема, формы) |
| 9 класс | Структура и средства общения.                | 1            | Общение. Структура и средства общения.  |  |                         |
|         | Общение как обмен информацией.               | 1            | Вербальная коммуникация. Речь и язык. Использование в общении различных речевых средств.  |  |                         |
|         | Невербальные средства общения.               | 2            | Межличностное пространство, невербальные сигналы. Жесты, мимика, позы.  |  |                         |
|         | Барьеры общения.                             | 1            | Причины возникновения коммуникативных барьеров. Различие позиций, стилей общения.   |  |                         |
|         | Технологии эффективной коммуникации.         | 1            | Понятие эффективного общения. Представления об активном и пассивном слушании. Освоение навыков активного и эмпатического слушания |  |                         |
|         | Формула выбора профессии                     | 2            | Профессия. Формула выбора профессии: хочу, могу, надо.  |  |                         |
|         | Мои профессиональные интересы и способности. | 2            | Интерес<br>Склонность<br>Способности<br>Задатки   |  |                         |



|  |                           |   |                              |                  |  |
|--|---------------------------|---|------------------------------|------------------|--|
|  | Самопрезентация.          | 2 | Самопрезентация<br>Резюме    | Составить резюме |  |
|  | Деловое общение.          | 1 | Деловое общение по телефону. |                  |  |
|  | Собеседование (интервью). | 2 | Собеседование<br>Интервью    |                  |  |
|  | Тренинг профориентации    | 2 | Профориентация. Деловая игра |                  |  |

### Тематическое планирование

| № урока | Название раздела, тема урока                 | Количество часов | Домашнее задание  |
|---------|--|------------------|---|
| 9 класс |  | 1                |   |
| 1       | Структура и средства общения.                | 1                |   |
| 2       | Общение как обмен информацией.               | 1                |   |
| 3-4     | Невербальные средства общения.               | 2                |   |
| 5       | Барьеры общения.                             | 1                |   |
| 6       | Технологии эффективной коммуникации.         | 1                |   |
| 7-8     | Формула выбора профессии                     | 2                | Написать рассказ «Моя будущая профессия» с учетом своих способностей. |
| 9-10    | Мои профессиональные интересы и способности. | 2                |   |
| 11-12   | Самопрезентация.                             | 2                | Составить свое резюме   |
| 13      | Деловое общение.                             | 1                |   |
| 14-15   | Собеседование (интервью).                    | 2                |   |
| 16-17   | Тренинг профориентации                       | 2                | Написать сочинение «Я через 10 лет».                                  |

### Учебно-методический комплекс:

- 1) Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб, 2003 г.
- 2) Афанасьева Т.М. Семья. – М., 1985 г.
- 3) Все хотят быть счастливыми. / Автор-составитель Субботина Т.З. – Свердловск, 1991 г.
- 4) Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М., 1997 г.
- 5) Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. – М., 1997 г.
- 6) Кипнис М. Тренинг лидерства. – М., 2004 г.
- 7) Моховикова Л.Л. Хорошая жена дом бережет. – М., 1990 г.
- 8) Панкова Л.М. У порога семейной жизни. – М., 1991 г.
- 9) Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. – М., 2004 г.
- 10) Практическая психодиагностика. Самара, 2001 г.
- 11) Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога. – Ч.1. Основы психологии. – М., 2001 г.
- 12) Рогов Е.И. Психология общения – М., 2001 г.
- 13) Рогов Е.И. Психология человека – М., 2001 г.
- 14) Рогов Е.И. Психология отношений мужчины и женщины. – М., 2003 г.
- 15) Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. – СПб, 2003 г.
- 16) Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М., 2001 г.
- 17) «Этика и психология семейной жизни» И.В. Гребенщикова. Москва, «Просвещение», 1984 г.
- 18) Семейный Кодекс Российской Федерации.
- 19) «Семья и формирование личности» А.А. Бодалев, Москва «Просвещение», 1989 г.
- 20) «Современная семья и ее проблемы» А.Г.Харчев, М.С. Мацковский, Москва «Просвещение», 1985 г.
- 21) Венецкая А.Б., Исакова Т.Г. Гармония общения: Методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2003