

Часть содержательного раздела ООП СОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Рабочая программа курса
«Психология самоопределения»

для обучающихся 11 классов

Братск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ АПИСКА

Рабочая программа курса «Психология самоопределения» для обучающихся 11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ «Лицей №1» в соответствии с ФГОС СОО и с учетом рабочей программы воспитания

Цели программы:

- Сформировать психологическую готовность к жизненному самоопределению в личностных, социальных и профессиональных аспектах;
- Повысить компетентность обучающихся в области психологии личности;
- Развить у обучающихся способности к планированию своих действий, рефлексии и достижению целей.

Задачи программы:

- Формирование общих представлений учащихся 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 учащихся;
- Воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью;
- Создание условий для развития прикладных умений (способность действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы в экспериментальной ситуации, корректировать выбор, презентовать себя).

Программой отводится на изучение 17 часов, 0,5 часа в неделю;

Срок реализации программы: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»

Юность – пора самоопределения (3 часа)

Общее понятие о самоопределении. Процесс самоопределения. Возрастные рамки процесса самоопределения. Познавательные процессы. Характеристика познавательных процессов. Внимание. Его функции и виды. Память. Виды памяти. Долгосрочная и краткосрочная память. Мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Воображение. Ощущение. Восприятие. Интеллект. Виды интеллекта. Эмоциональный интеллект. Диагностика познавательных процессов.

Личностное самоопределение (4 часов)

Чувства и эмоции. Различия чувств и эмоций. Эмоциональный интеллект. Модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. Колесо эмоций Р. Плутчика. Эмоции как индикатор внутреннего состояния. Саморегуляция в выражении чувств. Высшие чувства и их характеристика. Смушение, чувство стыда, чувство вины, совесть. Чувство привязанности и чувство одиночества.

Профессиональное самоопределение (3 часов)

Самооценка: личностная и профессиональная. Способности. Развитие способностей. Диагностика профессиональных склонностей. Профессиограмма. Знакомство в «Атласом новых профессий».

Социальное самоопределение (7 часов)

Дружба и дружеское общение. Влюбленность. Любовь – высшее человеческое чувство. Разновидности человеческой любви. Трехкомпонентная теория любви Р. Стернберга. Психология мужчины и психология женщины. Пол и гендер. Гендерные стереотипы. Психологическая совместимость. Любовь в семье. Супружеские отношения. Семья. Формирование семьи. Функции семьи. Семейные ценности. Детско-родительские отношения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- потребность повышать свой культурный уровень, самореализовываться в разных видах деятельности;
- готовность и способность к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- 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;
- 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;
- принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
- сформированность бережного отношения к традициям своей семьи, школы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

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

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков,

распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

8.3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально-значимых мероприятий;
- приобретение опыта исследовательской деятельности;
- оценивать собственные возможности и способности, формировать представление о себе, как о будущем работнике той или иной профессиональной сферы
- получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию
- анализировать актуальный рынок труда, сопоставляя требования к современным специалистам со своими способностями и возможностями
- участвовать в исследовательских работах;
- знать о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- иметь представление о правилах проведения исследования;
- получение первоначального опыта самореализации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Юность - пора самоопределения	3	Профилум https://profilum.ru/
2.	Личностное самоопределение	4	Профилум https://profilum.ru/
3.	Профессиональное самоопределение	3	Атлас новых профессий https://new.atlas100.ru/
4.	Социальное самоопределение	7	Профилум https://profilum.ru/
Итого		17	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название раздела (темы)	Количество часов на изучение
Юность - пора самоопределения		3
1.	Общее понятие о самоопределении. Юность - пора самоопределения.	1
2.	Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека.	1
3.	Свойства временной перспективы. Формирование поколений.	1
Личностное самоопределение		4
4.	Чувства – важная характеристика личности. Эмоциональные состояния и чувства.	1
5.	Тестовый практикум.	1
6.	Саморегуляция в выражении чувств. Высшие чувства и их	1

	характеристика.	
7.	Смущение, чувство стыда, чувство вины, совесть. Чувство привязанности и чувство одиночества.	1
Профессиональное самоопределение		3
8.	Профессиональное самоопределение и отношение к труду.	1
9.	Профессиональное самоопределение и самооценка. Тестовый практикум.	1
10.	Способности и склонности. Выбор будущей профессии.	1
Социальное самоопределение		7
11.	Социальное самоопределение. Что такое семья? Семья и брак. Функции семьи.	1
12.	Психологические особенности мужчин и женщин. Почему существуют психологические различия между полами.	1
13.	Социальные стереотипы мужественности и женственности.	1
14.	Любовь – высшее человеческое чувство. Разновидности человеческой любви. Тестовый практикум	1
15.	Любовь в семье. Супружеские отношения	1
16.	Чего ждут от семейной жизни мужчины и женщины. Совместимость супругов.	1
17.	Семейные роли. Детско-родительские отношения.	1