

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №52  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Согласовано  
на заседании  
ШМО  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2022 г

Утверждено  
Руководитель ОУ

-----Т.И Попова  
Приказ № 144  
От «31» августа 2022

Рабочая программа  
по курсу «Психология самоопределения»  
для 10 классов  
на 2022- 2023 год

Составитель:  
Перминова И.В.,  
педагог-психолог ОУ

г. Ижевск

### **Пояснительная записка.**

Стратегия развития системы образования направлена на вывод отрасли образования на качественно новый уровень, который позволит развивать человеческий капитал, формировать образованную, творческую, социально зрелую, физически здоровую личность молодых граждан России. Для современных десятиклассников, находящихся в условиях обновления содержания образования, важнейшим является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения. К ней, в свою очередь, можно отнести такие проблемы, как адаптация в новом коллективе, адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к системе деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Сегодня редко кто продолжает учиться в том же классном коллективе, что и раньше. Кто-то переходит в другую школу, кто-то в параллельный класс. А при создании профильных классов большинство коллективов формируют из учеников разных классов, выбравших определенное направление обучения. Другими словами, классный коллектив оказывается другим. При этом меняются критерии оценок, теряется статус ученика среди сверстников и подростку вновь приходится формировать представления о себе в глазах окружающих. Этот процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки и требований учителей, особенно это касается профильных классов. Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те обучающиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями. Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы обучающиеся принимали профильное обучение как серьезный шаг к будущему виду деятельности. Здесь очень важно помочь школьникам сформировать цели обучения на ближайшие 2 года и помочь в проектировании дальнейшего жизненного пути. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д. Основные показатели **благоприятной адаптации ребенка**:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

### **Требования к результатам освоения основной образовательной программы**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Цель программы** – создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации обучающихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников через формирование жизненных ценностей и самопознания. Программа реализуется в течение учебного года (сентябрь – май). Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач**:

**Задачи:**

- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
  - способствование повышению самооценки участников группы;
  - способствование повышению общей коммуникативной культуры обучающихся;
  - формирование групповых норм партнерского общения;
  - формирование навыков взаимодействия в команде (группе);
  - развитие чувства «мы»; внутреннего единства класса;
- способствование развитию благоприятного социально-психологического климата классного коллектива

**Ожидаемые результаты:**

- формирование у десятиклассников психологических свойств и умений, необходимых для успешного развития, обучения и общения на соответствующем возрастном этапе;
- создание атмосферы сотрудничества.

**Основные направления программы:**

- оптимизация общения в классе;
- формирование у школьников целей обучения в 10–11 классах;
- принятие новых требований, предъявляемых к ученикам;
- актуализация профессионального и личностного самоопределения старшеклассников.

**Диагностический мониторинг процесса адаптации обучающихся 10-х классов**

<b>Название методик, автор.</b>
Наблюдение за адаптацией обучающихся .
«Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Цель: Выявление уровня тревожности у подростков
Опросник Казанцевой Г.Н. «Изучение самооценки». Цель: Изучение общей самооценки обучающихся.
«Учебная мотивация» Г.А.Карповой. Цель: выявление ведущих тенденций в сфере учебной мотивации учащихся, имеющих на момент среза проблем и отслеживания динамики изменений в данной сфере учебно — воспитательной работы.

«Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности» Айзенка

Цель: выявить индивидуальные особенности характера ученика и стратегию воспитательной работы с ним.

«Социометрия» Дж. Морено

(социологический опрос), индекс групповой сплоченности Сисшора

Цель: изучение межличностных отношений в классных коллективах.

Для профориентирования. «Эрудит», «Тип мышления» и опросник профессиональных склонностей (Г .В. Резапкина). Возможно - опросник Дж. Холланда, тест «Склонность к исполнительскому или творческому труду» Грецова А.В., Азбель А.А., выявление типа темперамента Г. Айзенка, тест «Какая тебя воля» И. В. Дубровиной.

### Содержание адаптационных занятий.

**I этап. «Знакомство».** Ориентация обучающихся в целях занятий, знакомство с вновь прибывшими ребятами. Установление групповых норм.

Создание рабочей атмосферы в классе. Сформировать и закрепить норму общения в группе (по именам), установить равенство позиций.

**II этап. «Учимся общаться».** Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения обучающихся друг с другом в классе. Определение уровня развития личных контактов в классе, развитие навыков открытых, доверительных отношений, уверенности в себе. Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу.

**III этап. «Мы – команда».** Сплочение класса. Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

**IV этап. «Сплочение и доверие».** Формирование доверительной обстановки в классе, умения координировать совместные действия.

**V этап. «Завершение занятия».** Итоговая рефлексия обучающихся.

### Структура проведения занятий.

**Занятия I этапа** направлены на выработку и принятие правил работы группы, создание условий для сплочения и самовыражения в классе и на, формирование коммуникативных навыков, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения.

**Занятия II этапа** начинаются с упражнений направленных на создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, определение предпочтительных форм общения с окружающими, помощь обучающимся в осознании уникальности и неповторимости всего существующего на земле, обучение техникам и приемам саморегуляции. Подобранные упражнения помогают обучающимся осознать свою комфортную позицию в общении, и, может быть, свои страхи в общении, развить ответственность и доверие в межличностном общении.

**Занятия III этапа** позволяют координировать совместные действия, сплочение класса. Упражнения направлены на тренировку уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции. Также в занятия включены упражнения по формированию адекватной самооценки и поиску форм достижения взаимопонимания.

**IV этап** направлен на развитие навыков телесного контакта, пластики движений, навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий. Реализация IV этапа обеспечивает сплочение класса, развитие эмпатии обучающихся.

**V этап.** Подведение итогов, рефлексия обучающихся.

**Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знакомство, ориентация обучающихся в целях занятий, установление групповых норм, создание рабочей атмосферы в группе	2
2	Сформировать и закрепить норму общения в классе (по именам), установить равенство позиций.	2
3	Развитие навыков самопрезентации, эмпатии, создание условий для доверительного общения, возможности лучше узнать друг друга.	2
4	Формирование открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу, сплочение группы, эмоциональная разрядка. Обучение владению собой «Дыши и думай красиво».	2
5	Определение уровня развития личных контактов в группе, развитие навыков открытых, доверительных отношений, уверенности в себе. Устранение барьеров общения «Я + Ты». Разыгрывание ситуаций в паре.	2
6	Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу	2
7	Осознание учащимися своей комфортной позиции в общении и, может быть, своих страхов в общении, развитие ответственности и доверия в межличностном общении.	2
8	Дискуссия «Конфликты и способы их разрешения». Отработка навыков неконфликтного поведения. Анализ сказок.	2
9	Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе. Дискуссия, направленная на раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие».	2
10	Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции	2
11	Обучение секретам планирования. Выделение главного.	2
12	Постановка цели. Личный план действий. Планирование профессионального будущего.	2
13	Развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий. Закрепление навыков релаксации. «Спокойствие. Учимся правильно дышать».	2
14	Сплочение класса, развитие чувства эмпатии обучающихся. Элементы тренинга «Я тебя понимаю».	2
15	Разыгрывание ситуаций в паре «Как поступить», развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	2
16	Расширение представлений о способах самоанализа. Дискуссия «Какое решение верно».	2

17	Заключительной занятие «Я- уникальный». Закрепление адекватной самооценки.	2
<b>Всего</b>		<b>34</b>

### Календарно — тематическое планирование

Этапы адаптационных занятий	Тематика и содержание	Количество часов	Примечание
<b>I этап «Знакомство»</b>	Занятие 1-2. Знакомство, ориентация обучающихся в целях занятий, установление групповых норм, создание рабочей атмосферы в группе	2	
	Занятие 3-4. Сформировать и закрепить норму общения в классе (по именам), установить равенство позиций.	2	
	Занятие 5-6. Развитие навыков самопрезентации, эмпатии, создание условий для доверительного общения, возможности лучше узнать друг друга.	2	
	Занятие 7-8. Формирование открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу, сплочение группы, эмоциональная разрядка. Обучение владению собой «Дыши и думай красиво».	2	
<b>II этап «Учимся общаться»</b>	Занятие 9-10. Определение уровня развития личных контактов в группе, развитие навыков открытых, доверительных отношений, уверенности в себе. Устранение барьеров общения «Я + Ты». Разыгрывание ситуаций в паре.	2	
	Занятие 11-12. Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу	2	
	Занятие 13-14. Осознание учащимися своей комфортной позиции в общении и, может быть, своих страхов в общении, развитие ответственности и доверия в межличностном общении.	2	
	Занятие 15-16. Дискуссия «Конфликты и способы их разрешения». Отработка навыков неконфликтного поведения. Анализ сказок.	2	

<b>III этап «Мы – команда»</b>	Занятие 17-18. Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе. Дискуссия, направленная на раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие».	2	
	Занятие 19-20. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции	2	
	Занятие 21-22. Обучение секретам планирования. Выделение главного.	2	
	Занятие 23-24. Постановка цели. Личный план действий. Планирование профессионального будущего.	2	
<b>IV этап «Сплочение и доверие»</b>	Занятие 25-26. Развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий. Закрепление навыков релаксации. «Спокойствие. Учимся правильно дышать».	2	
	Занятие 27-28. Сплочение класса, развитие чувства эмпатии обучающихся. Элементы тренинга «Я тебя понимаю».	2	
	Занятие 29-30. Разыгрывание ситуаций в паре «Как поступить», развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	2	
	Занятие 31-32 .Расширение представлений о способах самоанализа. Дискуссия «Какое решение верно».	2	
<b>V этап. «Завершение занятия»</b>	Занятие 33-34. .Заключительной занятие «Я- уникальный». Закрепление адекватной самооценки. Обучение методам релаксации «Учимся управлять своими эмоциями».	2	

**Литература для учителя.** 1. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. – Кемерово, 2003.2. Воронцов А. Особенности организации образовательного процесса при переходе с одной ступени образования на другую, или нужна ли нам возрастная школа? // Начальная школа, 2004, №35, 43.3. С.А. Коробкина Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011. – 238.4. Методический журнал для педагогов и психологов Школьный психолог №4. Изд. Первое сентября 2012.5. Методический журнал для школьной администрации Управление школой №8 Изд. Первое сентября 2012.6. Селевко Г.К. «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО»ИМЦ Арскнал образования», 2008.7. О.Ю.Соловьева Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы: тесты, ситуации, тренинги, игры. Упражнения/О.Ю. Соловьева; под ред. проф. Г. К.Селевко.8. Н.Л. Куракина, И.С. Сидорук Психологические аспекты проектной деятельности: программы, конспекты занятий с учащимися – Волгоград: Учитель, 2010.9. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.10. Щетинина С.В. Педагогическое сопровождение детей при переходе из начальной школы в среднюю. // Завуч начальной школы, 2010, №1.11. Е.Д.Шваб. Психологическая профилактика и коррекционно- развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.12. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.,2011.

**Методическое оснащение программы**

Для организации учебного процесса необходима дополнительная литература, наглядный материал, ИКТ, бумага, тетради для записей, альбомы, карандаши, фломастеры, мяч.