

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уховская СОШ» п. Уховский**

**ПРИНЯТО:**

На заседании ШМО СПС

Протокол № 1

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ \Белезова В.А.\

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ «Уховская СОШ»

\_\_\_\_\_ \Кузнецова О.Н.\

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Элективного курса  
«Всё, что тебя касается»  
для обучающихся 10-11 классов**

**2023 – 2024 учебный год.**

Педагог-психолог  
Лобанова Светлана Михайловна

п. Уховский  
2023г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Всё, что тебя касается» для 10-11 классов разработана на основе требований к планируемым результатам освоения ООП СОО и Учебным планом МКОУ «Уховская СОШ».

Программа элективного курса «Всё, что тебя касается» разработана и направлена на укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни», она воплотила в себе современный научный подход к превентивному обучению школьников, она не только предоставляет детям необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение.

Данный курс позволит учителю продолжить систематическую воспитательную работу по снижению факторов риска и усилению защитных механизмов старшеклассников. Возможность разговора о насущных проблемах: предстоящей учебе и работе, свиданиях и конфликтах с родителями и сверстниками, создаст подходящие моменты для акцентирования опасных для здоровья ситуаций, и предоставит учителю возможность обратить внимание старшеклассников на ответственное и безопасное поведение, которое позволит сохранить им здоровье - важнейшую жизненную ценность человека, залог его благополучия и его долголетия.

**Цель:** Формирование у старшеклассников положительного образа Я, активной жизненной позиции, навыков эффективного общения и принятия рациональных решений в различных жизненных ситуациях.

Программа элективного курса «Всё, что тебя касается» рассчитана на 1 год. Общее количество часов составляет 34 часа (1 раз в неделю).

### I. Планируемые результаты освоения элективного курса «Всё, что тебя касается»

1. Повышение уровня воспитанности и правового воспитания обучающихся.
2. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении.
3. Проявление навыков ЗОЖ в повседневной практической деятельности обучающихся.

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- влияние социальных стереотипов на употребление ПАВ;
- признаки ИПП, меры профилактики;
- проблемы дискриминации и насилия в современном обществе;
- связь между употреблением ПАВ и преступностью;
- осознавать собственные потребности;
- положительные и отрицательные стороны собственного выбора;
- стили семейного воспитания;
- собственные профессиональные предпочтения.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- преодолевать социальные стереотипы;
- оказывать сопротивление давлению сверстников;
- составлять резюме;
- работать с источниками информации о вакансиях
- правильно вести себя на собеседовании;
- отстаивать собственную точку зрения;
- анализировать социальные ситуации;
- делать обоснованный выбор;
- нести ответственность за принятое решение
- преодолевать жизненные трудности.

## II. Содержание программы

### 10 класс:

Всё меняется: Подростковый период. Перемены. План. Планирование. Ресурсы. Потребности: Потребность. Качество жизни. Здоровье. Личность: Отношения группы и индивида. Социально-психологический климат группы, коллектива. Коммуникативное воздействие на сознание. Социальные роли. Проблемы лидерства. Человек и общество. Идеология общества и психология личности.

Семья: Семья. Брак. Права и обязанности в семье. Функции семьи. Социальная роль члена семьи.

Отношения с родителями: Стили родительского воспитания.

Формирование образа собственного «Я»: Оценка и самооценка. Эмоции общения.

Как выбрать профессию: Самоопределение. Профессия. Специальность. Должность. Пути достижения профессионального успеха. Безработица - фактор риска употребления ПАВ. Куда пойти учиться: Профильное обучение. Учебные заведения. Вступительные экзамены. Инфекции, передающиеся половым путём: ИПП. Пути передачи ИПП. Профилактика ИПП. Тестирование на ВИЧ: Анонимное тестирование. Конфиденциальное тестирование. Врачебное консультирование.

«Итоговое занятие».

### 11 класс:

Как искать работу: Вакансия. Поиск информации о работе.

Резюме: Резюме. Цель резюме. Структура резюме.

Собеседование: Собеседование. Цель собеседования. Невербальные признаки поведения. Внешний вид. Поведение. Вежливость в разговоре. Навыки эффективного общения.

Социальные стереотипы: Социальный стереотип. Типичные социальные стереотипы мужского и женского поведения. Влияние СМИ на формирование стереотипа. Социальные стереотипы и проблемы употребления ПАВ. Роль социальных стереотипов.

Дискриминация, сила, власть: Дискриминация. Привилегия. Санкционирование. Социальные группы в обществе. Социальная обусловленность отношений власти.

Свидания: Насилие. Ревность. Жестокость. Влияние ПАВ на сексуальную активность.

Это должен знать каждый (часть 1): Секс. «Золотое правило секса». Изнасилование. Правила личной безопасности.

Это должен знать каждый (часть 2): Предвестники криминального будущего человека. Учреждения экстренной помощи. Телефоны служб спасения.

Психологическая готовность к ГИА: Моё отношение к ЕГЭ. Как справиться со стрессом. Снятие нервно-психического напряжения. Уверенность. Приёмы планирования. Аутотренинг. Позитивное мышление. Поддержка.

Итоговое занятие.

## III. Тематическое планирование

### 10 класс:

Тема	Количество часов	Форма контроля
Всё меняется	4	Анкетирование
Потребности	2	Опросник
Личность	6	
Семья	4	Интервьюирование
Отношения с родителями	2	Анкетирование родителей
Формирование образа собственного «Я»	4	
Как выбрать профессию	4	Мониторинг проф. направленности
Куда пойти учиться	2	Анкетирование
Инфекции, передающиеся половым путём	2	Тестирование
Тестирование на ВИЧ	2	-
Итоговое занятие	2	Беседа

*11 класс:*

Тема	Количество часов	Форма контроля
Как искать работу	2	Опросник
Резюме	2	Резюме
Собеседование	2	Интервьюирование
Внешний вид	2	
Социальные стереотипы	4	Ситуационные задачи
Дискриминация, сила, власть	4	Анкетирование
Свидания	5	Ситуационные задачи
Это должен знать каждый (1 часть)	5	Тестирование
Это должен знать каждый (2 часть)	2	Тестирование
Психологическая готовность к ГИА	4	Беседа
Итоговое занятие	2	Беседа





**11 класс.**

**Психопедагогика здоровья.**

**(34 часа).**

**Раздел I. Быть или казаться? (7 часов).**

Кто вы и что можете о себе сказать? Как и в чем проявляются ваши особенности? Индивидуальность и язык. Тело и внутренний мир. Сколько меня во мне? Самоотношение. Комплекс «неполноценности». С чем людям приходится сталкиваться? Можно ли судить о людях по их внешнему виду? Почему человек поступает так, а не иначе? Чем люди отличаются друг от друга? Почему человек должен управлять собой? Проектирование своего будущего: цели, варианты, действия. Искусство жить в настоящем.

**Раздел II. Теория социальных ролей (6 часов).**

Социальные навыки: сущность, диагностика, тренировка. Социальная роль. Кто есть кто? Чем отличаются роли? Игры. Их анализ. Социально-ролевые игры общения. Выбор профессии. Требования профессии к человеку.

**Раздел III. Психопедагогика здоровья (9 часов).**

Здоровый образ жизни. Эмоции и физические болезни. Положительные и отрицательные эмоции. Позитивное и негативное мышление. Механизмы психологической защиты. Душевное здоровье. Психические отклонения и пограничные состояния. Психология сновидений. Психологический механизм пищеварения. Психология пола. Во что люди могут вовлекаться? Алкоголь и различные виды пьянства. Что такое наркоман? Как от этого вылечиться? Что делать, если перед тобой социопат?

**Раздел IV. Практическая психология (12 часов).**

**Психологическая подготовка к ГИА**

История практической психологии и ее состояние. Мы можем измениться.

Аутотренинг. Индивидуальная психокоррекция. Психоанализ. Групповая терапия. Семейная терапия. Поведение человека в нестандартных и экстремальных ситуациях. Что делать в случае тревоги, волнения, стрессовой ситуации? Правила уверенного поведения. Моё отношение к ЕГЭ. Способы снятия нервно-психического напряжения. Позитивное мышление.

**Учебно-тематический план**

**курса «Я и другие»**

**10 класс - Всего часов: 34**

Уроки	Темы программы	Часы
<b>Тема 1. Основы конструктивного общения</b>		<b>24</b>
	Процесс общения. Функции общения и структура общения.	1
	Формирование картины мира.	1
	Восприятие человека человеком.	1
	Мнения, оценки, суждения, взгляды, убеждения, установки.	1
	Виды человеческих взаимоотношений.	2
	1.6.-1.7. Этапы процесса общения.	2
	1.8.-1.9. Как мы говорим и как мы слушаем.	2
	1.10.-1.11. Каналы получения информации.	2
	1.12.-1.13. Невербальное общение.	2
	1.14. Вербальное общение. Речь и общение.	1
	1.15. Межличностное пространство.	2
	1.16.-1.17. Формирование образа собственного «Я».	2
	1.18.-1.19. Оценка и самооценка.	2

1.20. Эмоции общения.	2
1.21.-1.22. Общение в семье.	1
1.23.-1.24. Общение в конфликте.	2
<b>Тема 2. Личность. Группа. Коллектив.</b>	<b>10</b>
2.1. Отношения группы и индивида.	1
2.2. Группы. Их классификация.	1
2.3.-2.5. Социально-психологический климат группы, коллектива.	3
2.6. Коммуникативное воздействие на сознание.	1
2.7.-2.8. Социальные роли. Проблемы лидерства.	2
2.9. Человек и общество.	1
2.10. Идеология общества и психология личности.	1

**Учебно-тематический план**  
**курса «Психопедагогика здоровья»**  
**11 класс - Всего часов: 34**

Уроки	Темы программы	Часы
<b>Тема 1. Быть или казаться?</b>		<b>7</b>
1.1. Самодиагностика и самоанализ.		1
1.2. «Стресс: как его преодолеть».		1
1.3. Проектирование будущего.		1
1.4. Почему человек должен управлять собой? Мотивация к достижению цели.		1
1.5. Проектирование будущего. Мир, который создаю я сам.		1
1.6.-1.7. Искусство жить в настоящем. Мотивация к достижению успеха.		1
		2
<b>Тема 2. Теория социальных ролей</b>		<b>6</b>
2.1. Профессиональная направленность.		1
2.2. «Я бы в ... пошёл...» игровой тренинг.		1
2.3. Рейтинг востребованных профессий.		1
2.4. Социально-ролевые игры.		1
2.5. «Характер». Кто есть кто.		1
2.6. Социальные навыки. Социальные роли.		1
<b>Тема 3. Психопедагогика здоровья</b>		<b>9</b>
3.1. Здоровый образ жизни.		1
3.2. Эмоции и болезни.		1
3.3. Механизмы психологической защиты.		1
3.4. Психология сновидений.		1
3.5.-3.6. Психология пола.		2
3.7. Человеческие пороки.		1
3.8. Что такое наркоман?		1
3.9. Что делать, если перед тобой социопат?		1
<b>Тема 4. Практическая психология. Психологическая готовность к ГИА.</b>		<b>12</b>
4.1. История практической психологии.		1
4.2. Моё отношение к ЕГЭ.		1
4.3. Как справиться со стрессом. Способы мобилизации.		1
4.4. Снятие нервно-психического напряжения.		1



4.5. Позитивное переформулирование.	1
4.6. Уверенность.	2
4.7. Приёмы планирования.	1
4.8. Позитивное мышление.	1
4.9. Аутотренинг.	1
4.10. Поддержка.	1
4.11. Ресурсы.	1



