

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Уярского района

МБОУ "Сушиновская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР


Е.К.Шишмарева
Протокол 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ


Л.В.Коливашко
Приказ О-26 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Мой мир»

для обучающихся 11 класса

с. Сушиновка2023

Пояснительная записка

Программа «Мой мир» составлена на основе программы Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». Гуманизация школьного образования предполагает в первую очередь обращенность к личности ребенка, ее всестороннее развитие, создание благоприятных условий для раскрытия личных качеств учащихся.

При написании рабочей программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
4. постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование личности гражданина демократического правового общества. Все качества гражданина (активность, толерантность, способность к самоопределению и т.д.) связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.

Приходится констатировать, что сложившаяся система обучения и воспитания подрастающего поколения не нацелена на формирование субъектных качеств личности, не опирается на внутреннюю логику их саморазвития и необходимые психолого-педагогические средства.

В связи с этим возрождается интерес к преподаванию психологии в школе и других средних образовательных и специальных учреждениях.

Однако в обычных городских и тем более сельских школах не всегда есть возможность, средства и специалисты, чтобы в полном объеме вести обучение учащихся психологии. Тем не менее, по нашему глубокому убеждению, знание психологии (базовых понятий), навыки конструктивного межличностного взаимодействия, способность к самопознанию и самосовершенствованию необходимы всем выпускникам школы.

В процессе перехода школ на предпрофильное и профильное обучение старшеклассников появилась возможность пропаганды и внедрения

психологических знаний в школе посредством элективных учебных курсов. Так появилась идея создания данной программы. Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она позволит подросткам приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с внешним миром и другими людьми.

Содержание программы направлено на воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе, что будет способствовать формированию позитивного отношения к себе и людям.

Зная элементы общей психологии, подросток сможет самостоятельно и осмысленно действовать при решении личных проблем и проблем самоопределения. В этом заключается новизна данной программы.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала. Занятия строятся в основном из практических упражнений, самонаблюдений, что дает детям знания и умения, необходимые непосредственно в жизни.

Данный курс рассчитан именно на старшеклассников, стремление к самопознанию и самосовершенствованию которых лежит на поверхности. Переломные моменты в жизни подрастающего поколения (в данном случае кризис подросткового возраста и переход в стадию юношества) часто сопровождаются конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Также этот курс может быть использован классными руководителями и воспитателями как серия тематических классных часов не только в школе, но и в других средних и специальных учебных заведениях.

Цель курса: способствовать формированию основных умений и навыков самопознания, самоанализа и самооценки.

Основная задача курса – формирование социальной компетентности, куда входят следующие умения и навыки, которые мы намерены формировать в процессе реализации данной программы:

- способность конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- умение анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки других людей;
- умение понимать самого себя и относиться к себе с должным уважением;
- умение быть независимым, отстаивать свою позицию конструктивными способами.

В процессе изучения курса участникам (слушателям) предлагаются:

- теоретические материалы (основные термины, понятия);
- диагностические методики, нацеленные на самопознание, самоанализ и самооценку (тестирование и самотестирование);
- предполагается обсуждение результатов диагностики;

- решение практических задач (ситуаций);
- деловая игра.

Одновременно с эти курс рассчитан на поддержку и развитие навыков анализа собственного поведения в ситуациях выбора, в том числе и на разрешение внутри личностных трудностей. Является возможность для повышения компетентности в сфере построения социальных и межличностных отношений.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

Программа элективного учебного курса «Мой мир» рассчитана на один учебный год по 1 часу в неделю аудиторных занятий. Общий объем курса 34 часа.

Участники программы: учащиеся 10 класса.

Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Занятия проходят 1 раз в неделю.

Методологический аппарат

Программа носит развивающий характер. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей учащихся: возрастных и психофизических особенностей подростков, с учетом специфики изучения данного учебного предмета

Для реализации целей и задач программы «Мой мир» используются следующие методы и приемы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (демонстрация);
- практические (упражнения);
- игровые;
- психологические (анкетирование, тесты, анализ и решение конкретных ситуаций).

Преподавание курса предусматривает использование разнообразных форм проведения занятий (фронтальные, индивидуальные, групповые), а также активных форм обучения: дискуссий, ролевых игр, самонаблюдений, просмотр и обсуждение кино - и мультфильмов. На занятиях первостепенное значение отводится формированию навыков самоанализа, самопознания и самосовершенствования с целью психофизического развития.

Программное и учебно-методическое обеспечение

Занятия могут проходить в учебном классе. Для реализации программы необходимо следующее оборудование: принадлежности для рисования, кнопки или магниты для крепления продуктов на доске, тетрадь для занятий, ручки для каждого участника; заготовленные задания ведущего и упражнения; необходимое оборудование при проведении психологических игр

индивидуально для каждой игры и указано в сценариях; персональный компьютер и проектор.

Программа Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь.

Содержание обучения

Раздел 1. Встречи с самим собой – 15 часов

Что я знаю о себе. Как меня видят другие. Ценности. Планирование времени. Время взрослеть. Я-мужчина. Я- женщина. Что такое любовь? Умение сказать НЕТ.

Раздел 2. Я среди других людей – 19 часов

Общение. Информация. Мимика. Жесты. Что такое конфликт. Стили поведения. Умею ли я слушать?

Требования к уровню подготовки учащихся

При освоении данной программы учащиеся должны знать:

- предмет психологии, условия формирования и развития личности; структуру и средства общения; стили разрешения конфликта и т.п..

Должны развивать в себе следующие компетентности:

-владеть навыками самоанализа и самораскрытия; позитивно мыслить; уметь анализировать и определять свои психологические характеристики и близких людей; владеть приемами саморегуляции поведения; укреплять самооценку; развивать в себе коммуникативные качества; выражать свое эмоциональное состояние; развивать личностные ресурсы; находить в себе и других главные индивидуальные особенности;

-повышать самопонимание на основе осознания своих отрицательных и положительных качеств.

Предполагается, что к завершению курса ученики будут:

- знать основные термины и понятия, адекватно использовать их в устной и письменной речи;

- объяснять (интерпретировать) наблюдаемые и изучаемые явления и процессы;

- приводить собственные примеры явлений и тенденций.

Критериями эффективности программы являются (фиксируются в процессе наблюдения освоения учащимися программы):

- снижение уровня личностной тревожности;
- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности;
- активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологом, либо выявляется в процессе беседы с классным руководителем).

Учебно-тематический план

№	Содержание	Количество
---	------------	------------

		часов
	Раздел 1. Встречи с самим собой	15
1	Психика. Психическое здоровье.	1
2	Что я знаю о себе. Мое имя.	1
3	Как меня видят другие. Самооценка и оценивание	1
4	Мои достоинства и недостатки.	1
5	Ценности.	1
6	Планирование времени.	1
7	Время взрослеть.	1
8	Как я выгляжу?	1
9	Моя семья.	1
10	Я-мужчина.	1
11	Я- женщина.	1
12	Что такое любовь?	1
13	Уверенность и самоуверенность.	1
14	Умение сказать НЕТ.	1
15	Будь собой, но в лучшем виде.	1
	Раздел 2. Я среди других людей	19
16-17	Информация. Виды информации.	2
18	Жесты. Мимика	1
19	Эмоции. Чувства.	1
20-21	Как лучше подать информацию. Как лучше понять информацию	2
22	Общение. Позиции в общении.	1
23	Стили общения.	1
24	Мотивация. Понимание.	1
25	Взаимоотношения. Межличностное понимание	1
26-27	Что такое конфликт. Причины конфликтов.	2
28	Человек в конфликте.	1
29	Стили поведения в конфликте.	1
30	Доверие в общении.	1
31	Анализ конфликтов.	1
32	Умею ли я слушать?	1
33	«Трудные люди».	1
34	Умение работать в команде (заключительное занятие)	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема
1		Психика. Психическое здоровье.
2		Что я знаю о себе. Мое имя.

3		Как меня видят другие. Самооценка и оценивание
4		Мои достоинства и недостатки.
5		Ценности.
6		Планирование времени.
7		Время взрослеть.
8		Как я выгляжу?
9		Моя семья.
10		Я-мужчина.
11		Я- женщина.
12		Что такое любовь?
13		Уверенность и самоуверенность.
14		Умение сказать НЕТ.
15		Будь собой, но в лучшем виде.
16		Информация.
17		Виды информации.
18		Жесты. Мимика
19		Эмоции. Чувства.
20		Как лучше подать информацию.
21		Как лучше понять информацию
22		Общение. Позиции в общении.
23		Стили общения.
24		Мотивация. Понимание.
25		Взаимоотношения. Межличностное понимание
26		Что такое конфликт.
27		Причины конфликтов.
28		Человек в конфликте.
29		Стили поведения в конфликте.
30		Доверие в общении.
31		Анализ конфликтов.
32		Умею ли я слушать?
33		«Трудные люди».
34		Умение работать в команде (заключительное занятие)

Литература

1. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками» Питер, 2007.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
3. Ефимова Н. «Психология взаимопонимания» Питер, 2004.
4. Каменская В.Г.. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. СПб.: «Детство – пресс», 1999, 143 с.
5. Микляева А. «Я - подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
6. Справочник педагога-психолога. Школа. 2012.