

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ "СОШ № 35"

РАССМОТРЕНО

школьной предметной
комиссией



Мусатова Е.Д.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

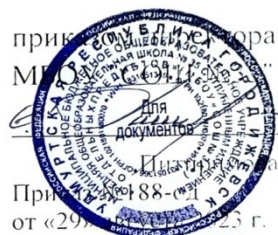
педагогическим
советом

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ "СОШ № 35"

Ижевск 2023 г.
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Я и социум»

для обучающихся 10-11 класса

Ижевск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «*Я и социум*» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Программа курса «Психология для старшеклассников» рассчитана на два года обучения. Данная программа предполагает ведение занятий в 10-11 классах средних общеобразовательных учреждений.

Нормативно-правовая основа для составления рабочей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05. 2020 г. №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом министерства просвещения РФ от 20 мая 2020г. № 254»;
- Примерные программы по предметам, созданные на основе ФГОС СОО;
- Учебный план организации, осуществляющей образовательную деятельность на 2023-2024 учебный год;
- Годовой календарный график организации, осуществляющей образовательную деятельность на 2023 -2024 учебный год;
- Положение о рабочей программе.

Преподавание курса в средних общеобразовательных учреждениях является актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимо для развития успешной личности. Введение психологии, как учебного предмета обусловлено тем, что в современной школе отсутствует такой курс, где учащийся смог бы получить знания о самом себе, других людях, о том, каковы мотивы поступков человека и каковы его потенциальные способности.

Цель курса: формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Задачи курса:

- Формирование психологических знаний;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие способностей к критической переработке информации;
- Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие умений конструктивно решать конфликты;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
- Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;

- Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Методическая особенность курса – проблемность обучения (за счет привлечения учащихся к обсуждению проблем личного и общего характера).

Форма ведения занятий разнообразная. В зависимости от целей и задач могут применяться такие методы, как свободная или директивная дискуссия, эвристическая беседа, ролевое обучение и т.д.

Программа рассчитана на преподавание в классе с обычной наполняемостью, один урок в неделю, 34 часа в год.

Курс является элективным, поэтому выставление оценок не предполагает. Контрольных и проверочных работ нет.

В программе курса больше времени отводится на активные формы работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитию социальной компетентности. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнеров по общению, а также навыки конструктивного ведения диалога.

Основная направленность уроков в **10 -11 классах** на актуализацию опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние; формирование представления о психологических аспектах общения, о различных способах разрешения конфликтов, развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми; углубление знаний учащихся о рынке труда и требованиях профессии к человеку, анализ соответствия профессиональных намерений и имеющихся интересов и склонностей.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия
Внутренний мир человека		
1		Вводное занятие
2		Образ - Я
3		Человек и его возможности.
4		Мои способности
5		Гимнастика для ума.
6		Понятие о самопознании
7		Я глазами других людей.
8		Все мы разные, все мы одинаковые.
9		Мир моих чувств
10		Эмоции.
11		Как справиться с гневом?
12		Освоение психотехнических упражнений
13		Я - настоящее, я - идеальное
Общение		
14		Я в общении
15		Стереотипы, позиции, стиль общения
16		Конфликт и его природа
17		Бесконфликтное общение с «трудными людьми»
18		Дружба, дружеские отношения
19		Как поддерживать дружеские отношения?
20		Кто я, или что я думаю о себе?

Мир профессий		
21		Мир профессий: дороги, которые мы выбираем.
22		На пути к профессиональной цели.
23		Гамма способностей.
24		Влияние темперамента на профессиональное самоопределение.
25		Мир профессий и твоё место в нём.
26		Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии.
27		Стратегия выбора профессии
28		Мои личные жизненные и профессиональные планы.
29		Перспективы твоего профессионального старта.
Человек и семья		
30		Введение в психологию семьи.
31		Жизненный цикл семьи. Готовность к браку.
32		Психологические особенности добрачного периода.
33		Прекращение брака. Развод и его последствия.
34		Итоговый урок

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№	Дата	Тема занятия
Внутренний мир человека		
1		Нужно ли человеку учиться познавать себя?
2		Кто я? Какой я?
3		Моя жизненная лестница
4		Я в глазах других людей
5		Три состояния личности.
6		Внутренний Ребенок: какой он?
7		Внутренний Родитель: какой он?
8		Внутренний Взрослый: какой он?
9		Эмоции
10		Пойми меня
11		О пользе и вреде эмоций
12		Я управляю своими эмоциями и чувствами
13		Стресс
14		Саморегуляция
15		Саморегуляция
Общение		
16		Общение. Структура и средства общения
17		Невербальные средства общения
18		Барьеры в общении
19		Психологические защиты
20		Конфликт. Стили разрешения конфликтов
21		Управление конфликтом
22		Коллектив и личность
23		Приемы расположения к себе. Самопрезентация.
Мир профессий		
24		Мир профессий: дороги, которые мы выбираем.
25		На пути к профессиональной цели.
26		Мир профессий и твоё место в нём.
27		Типичные ошибки и затруднения при выборе профессии.
28		Стратегия выбора профессии

29		Мои личные жизненные и профессиональные планы.
30		Перспективы твоего профессионального старта.
Человек и семья		
31		Введение в психологию семьи.
32		Жизненный цикл семьи. Готовность к браку.
33		Прекращение брака. Развод и его последствия.
34		Итоговый урок

Литература

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Андрус Н.Л., Андрус Л.А. Искусство общения. Челябинск, 1993.
3. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М., 1989.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди; Люди, которые играют в игры.- М., 1988.
5. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
6. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 1989.
7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
8. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М. 1991.
9. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В.- М., 1994.
10. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы.- Ростов-на-Дону, 2004 г.
11. Как улучшить собственную память.- Екатеринбург, 1992.
12. Климов Е. А. Как выбирать профессию. – М., 1990 г.
13. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону, 1996 г.
14. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М., 1987.
15. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников.- Екатеринбург, 1996.
16. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию.- М., 2005 г.
17. Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся 10–11 классов.- М., 1995.
18. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры.- М., 1990.
19. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М., 1999.
20. Пекелис В. Твои возможности, человек! М., 1986.
21. Пиз А. Язык телодвижений. М., 1991.
22. Познавательные процессы и способности в обучении // Под ред. Шадрикова В.Д.- М, 1990.
23. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.- М, 1990.
24. Рудестам К. Групповая психотерапия.- М., 1993.
25. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В.- М., 1995.
26. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома.- М., 1993.
27. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях.- Екатеринбург, 1999.
28. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет.- М., 2001.
29. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М., 2000.
30. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1994.