

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ № 8

**Программа
по учебному предмету
«Сделай себя сам»
6 класс
основного общего образования**

Составитель:

Родионова Н.Н., учитель начальных классов
I квалификационная категория

г.о. Красноуральск 2015 г.

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета:

Преподавание курса психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Ранний подростковый возраст – важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные требования и роли.

Данный курс занятий направлен на изучение внутреннего мира, мыслей, чувств, причин поведения младшего подростка. Почему одни люди относятся к нему хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Как избежать ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Как справляться с домашними заданиями? Как стать умным и сильным, смелым, чтобы все ценили и уважали?

Ответы на эти вопросы можно получить ответ, изучив курс занятий по психологии «Сделай себя сам».

Цель:

Познание младшим подростком своих возможностей, внутренних качеств, постичь смысл своего предназначения.

Задачи:

- Развитие собственного чувства достоинства и умение уважать достоинства других;
- Развитие способности к самоанализу;
- Развитие социальной восприимчивости;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Формирование поведенческих навыков и умений эффективного выхода из сложных ситуаций.

Количество часов на год: 35 ч. в неделю: 1 ч.

Программа составлена на базе авторских разработок Г.К. Селевко «Сделай себя сам». Год издания: 2009г. Издательство: Москва, «Народное образование»

Данная программа ориентирована на 35 часов в год, из расчета 1 учебный час в неделю.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование ответственного отношения к обучению;
- формирование познавательных интересов и мотивов к обучению;
- формирование осознанных навыков поведения в обществе;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ конструктивного взаимодействия.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

Учащиеся должны уметь:

- работать в соответствии с поставленной задачей;
- составлять простой и сложный план текста;
- участвовать в совместной деятельности;
- узнавать изучаемые объекты на таблицах, в жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- способы отработки навыков внимательного отношения друг к другу;
- способы анализа собственных достоинств и недостатков;
- способы мотивации на работу с собственными недостатками;
- способы организации своего времени;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения.

Содержание учебного курса:

В структуре каждого занятия выделяются смысловые блоки:

1. Ритуал приветствия.

Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объяснение темы занятий.

3. Работа по теме занятий.

Основное содержание занятий представляет собой совокупность психотехнических упражнений, приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформированными для работы над каждой темой.

4. Подведение итогов занятий.

Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Создание мотивации на работу по следующей теме.

5. Ритуал завершения занятий.

Основные разделы курса:

1. Личность.
2. Самопознание.
3. Качества личности.

4. Эмоции и чувства.
5. Темперамент.
6. Внимание.
7. Мышление.
8. Память.
9. Воображение.
10. Характер.
11. Самосознание.
12. организация (самонаблюдение, самооценка, самоконтроль, рефлексия);
13. Регистрация самопознания (тесты, анкеты, дневники, воспоминания).

В работе используются следующие методические приемы (виды деятельности):

- устный или анкетный опрос,
- проективные методы работы,
- обращение к личному опыту учащихся,
- тестирование, ситуативно-ролевые, деловые, развивающие игры, рефлексия урока,
- контроль «уровня достижений»,
- мини-тренинги.

Такая форма работы ориентирована на обращение к тем проблемам, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Планируемые результаты изучаемого учебного предмета:

- Приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия;
- Владение способами самопознания и релаксации;
- Получение подростком опыта переживания базовых ценностей общества;
- Позитивное отношение к этим ценностям;
- Получение опыта выхода из сложных жизненных ситуаций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- - применять техники и приемы эффективного общения,
- - использовать приемы саморегуляции поведения и самоанализа.
- — адекватно оценивать себя, свои способности и возможности;
- — регулировать свои психические состояния;
- — демонстрировать навыки уверенного поведения.

Автор программы: Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина

Год издания: 2009г.

Издательство: Москва, «Народное образование»

Количество учебных часов: 3

Учебно – методический комплекс.

Учебно – методическое обеспечение по психологии для 6-го класса.

Учебники	Литература для учителя	Литература для учащихся
Г Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина , Сделай себя сам,- Москва: Народное образование, 2009 г.	1. Н.М. Погосова, Цветовой игротренинг ,- Санкт-Петербург: Речь, 2007 г. 2. О.В. Хухлаева, Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в средней школе,- Москва: Генезис, 2005 г. 3. М.Ю. Савченко, Л.А. Обухова, Формирование коллектива класса,- Москва: 5 за знания, 2007г.	Г Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина , Сделай себя сам,- Москва: Народное образование, 2009 г.

Материально-техническое оснащение и оборудование.

Занятия проходят в учебном классе. Кабинет должен быть оборудован стульями, какой-либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- компьютер с мультимедийным устройством,
- принадлежности для рисования: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, А2, А1;
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы,
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- мячик;
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- заготовленные задания.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмет «Сделай себя сам»
для 6-го класса
2015-2016 учебный год**

№	Темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Сам себе воспитатель	1		
2.	Снова смотримся в зеркало	1		
3.	Какой из меня воспитатель	1		
4.	Создание своего имиджа	1		
5.	Человек и изобразительное искусство	1		
6.	Человек и музыка	1		
7.	Человек и поэтическое слово	1		
8.	Как стать интересным	1		
9.	Как стать обаятельной девушкой	1		
10.	Как стать обаятельным юношей	1		
11.	И, наконец, о любви	1		
12.	Ваше здоровье в ваших руках	1		
13.	Следи за здоровьем и физическим развитием	1		
14.	Ваши герои	1		
15.	Ребенок, взрослый и родитель в вашем «Я»	1		
16.	Поведение: от самооценки к поступку	1		
17.	Вырабатывайте характер	1		
18.	Человек и обстоятельства	1		

19.	Поверьте в себя	1		
20.	Воспитание воли	1		
21.	Жизнеутверждающий мажор	1		
22.	Учитесь дружить	1		
23.	Учитесь любить труд	1		
24.	«Я» и «Мы». Ваше поручение	1		
25.	Ваш дневник-хроника	1		
26.	Тематический дневник	1		
27.	Вы — деловой человек	1		
28.	Природа и вы	1		
29.	Ваш досуг	1		
30.	Скажите себе: нет! (Отказ от вредных привычек)	1		
31.	Мои сильные и слабые стороны А	1		
32.	Как работать над собой	1		
33.	Перемены к лучшему	1		
34.	Три кита успеха: доброжелательность, мудрАость и смелость	1		
35.	Десять шагов уверенности в себе	1		
		Всего 35 ч		

№ урока	Дата	Тема урока	Требования к уровню подготовки	Контроль знаний учащихся	ИКТ – поддержка Программное обеспечение Описание деятельности	Домашнее задание
1		Сам себе воспитатель	Умение слушать собеседника, определять общую цель и пути её решения	Психологический тренинг		Обсудить с родителями правила поведения на тренинге
2		Снова смотримся в зеркало	Умение оказывать поддержку себе и другим	Упражнения, игры, работа в группах		Обсудить с родителями, какая помощь может понадобиться в 5-м классе
3		Какой из меня воспитатель	Умение осмысливать свои возможности по оказанию помощи близким	Упражнения, дискуссия		Обсудить с родителями свои рисунки
4		Создание своего имиджа	Развитие навыков произвольного влияния на собственное настроение	Игры, дискуссия, психогимнастика		Учиться дома выполнять упражнение «Вверх по радуге»
5		Человек и изобразительное искусство	Умение предварительно планировать предстоящие дела	Упражнение-разминка, работа в группах		Сделать подборку картин своего вкуса.
6		Человек и музыка	Развивать умения слушать музыку. Чувствовать	Упражнения, работа в группах		Обсудить с родителями Какая музыка красивая?

			свое настроение.			
7		Человек и поэтическое слово	Развивать умения слышать и слушать . Чувствовать свое настроение в поэтических высказываниях ...	Упражнение с элементами тренинга, дискуссия, работа в группах		Сделать подборку цитат или высказываний о воспитании
8		Как стать интересным	Развитие умения учитывать свои сильные и слабые стороны	Игры, беседа, психологическое упражнение		Обсудить дома, как можно в себе развить выбранные достоинства
9		Как стать обаятельной девушкой	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Упражнения с элементами тренинга		Обсудить с родителями Какие качества должны быть у современной девушки
10		Как стать обаятельным юношей	Развитие умения уважать права других и отстаивать свои права	Упражнения, психологическая ситуация		Обсудить с родителями Какие качества должны быть у современного юноши
11		И, наконец, о любви	Умения высказывать свое мнение	Элементы тренинга, упражнения, общая фотография группы		Заполнение анкеты
12		Ваше здоровье в ваших руках	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Упражнения, анкетирование , ситуации-пробы		Расположить свое окружение в порядке значимости
13		Следи за здоровьем и физическим развитием	Умение оценивать свои внутренние качества	Беседа, упражнение, ситуация-проба		Вспомнить примеры из жизни проявления своих

						внутренних качеств
14		Ваши герои	Адекватно оценивать качества	Беседа, самонаблюдение, упражнение		Оцените свои качества по пятибалльной системе
15		Ребенок, взрослый и родитель в вашем «Я»	Умение адекватно оценивать мнение	Упражнения, дискуссия		Ответить на вопрос: «В чем вы хотите в будущем походить на своих родителей»
16		Поведение: от самооценки к поступку	Умения распознавать свои ощущения	Упражнения, игры		Оцените способности своих органов чувств по пятибалльной системе
17		Вырабатывайте характер	Знание основных понятий, умение работать над собой	Упражнения, тестирование		Сочинения Какой Я?
18		Человек и обстоятельства	Развивать умения находить выход из ситуаций	Упражнения, тестирование		Вспомнить случай из жизни. Как я вышел из проблемной ситуации
19		Поверьте в себя	Умение адекватно анализировать себя	Упражнения, тестирование		Обсудить с родителями «Каким бы вы хотели видеть меня в будущем»
20		Воспитание воли	Умение тренировать волю	Упражнения, тестирование		Разобрать волевые упражнения
21		Жизнеутверждающий мажор	Знание основных понятий	Беседа, упражнения		Повторить вопросы темы
22		Учитесь дружить	Знание основных понятий	Тестирование, упражнения		Дать характеристик у своему другу

23		Учитесь любить труд	Знание основных понятий	Упражнения, тестирование		Разобрать рекомендации
24		«Я» и «Мы». Ваше поручение	Знание основных понятий	Упражнения, дискуссия		Разобрать рекомендации к решению задач
25		Ваш дневник-хроника	Дать ответ на вопрос Он все-таки нам нужен?	Разбор жизненных ситуаций		Обсудить с родителями Для чего нужен нам дневник - хроника
26		Тематический дневник	Умение распознавать термины: дневник – хроника и дневник тематический.	Жизненные ситуации		Повторение изученного
27		Вы — деловой человек	Умение адекватно оценивать мнение	Упражнения, дискуссия		Подборка высказываний деловой человек.
28		Природа и вы	Знание основных понятий	Беседа, упражнения, диагностика		Повторить вопросы темы
29		Ваш досуг	Умение адекватно оценивать мнение	Беседа, упражнения,		Подготовить сообщение о семейном досуге
30		Скажите себе: нет! (Отказ от вредных привычек)	Знание основных понятий	Беседа, упражнения		Повторить вопросы темы
31		Мои сильные и слабые стороны	Знание основных понятий	Тестирование, анкетирование		Повторить основные понятия
32		Как работать над собой	Знание основных понятий	Упражнения, дискуссия		Вспомнить проблемную ситуацию и способы выхода из нее
33		Перемены к лучшему	Знание основных понятий	Тестирование, анкетирование упражнения		Вспомнить проблемную ситуацию и

						способы выхода из нее
34		Три кита успеха: доброжелательность, мудрость и смелость	Навыки взаимопонимания и взаимопомощи	Дискуссия, анкетирование		
35		Десять шагов уверенности в себе	Знания, умения, навыки по сплочению классного коллектива	Тренинг		

