

Управление образования администрации Туруханского района  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Борская средняя общеобразовательная школа»



**Утверждаю:**

Директор МОУ «БорСШ»

Хильченко Е.А.

"30" августа 2013г

Приказ № 60 от 30.08.2013

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основное общее образование

Предмет: курс по выбору «Профконсультирование»

Класс: 9

Разработана

Проверено:

Зам.директора поУВР

Т.А. Ладаева

«\_\_\_» августа 2013г

Рассмотрено на МО

Руководитель МО

Л.А. Кичило

Протокол № \_1\_ от 28.08.13

2013-2014 учебный год

### **Пояснительная записка**

В учебных планах современных образовательных учреждений отсутствует такой учебный предмет, который готовил бы молодого человека к жизни самым непосредственным образом, давая знания, которые помогали бы ему ориентироваться в своей собственной судьбе, не оставаться беспомощным в планировании и осуществлении деловой карьеры и личной жизни. Приобретённые в ходе такого предмета навыки научили бы обучающихся разбираться в себе и окружающем, беречь и сохранять свое физическое и психическое здоровье.

Не обладая необходимыми в этой области знаниями, старшие школьники испытывают множество проблем, итогом которых может стать полная неудовлетворенность жизнью, ведущая к невротическим отклонениям, развитию соматических и психических заболеваний, в том числе сердечнососудистых, депрессивных расстройств, и компенсиремая во многих случаях курением, употреблением алкоголя и наркотиков.

Учащиеся старшего подросткового возраста испытывают огромный дефицит навыков самообладания в стрессовых ситуациях. Физиологически они оказываются не готовыми к неожиданным воздействиям внешних факторов, при влиянии которых их внутренняя оболочка оказывается не защищенной. Этот возраст обозначен тем, что учащиеся часто страдают от неэффективности применения усилий по самовоспитанию и самосовершенствованию. Поэтому подростки начинают задумываться: как повлиять на свои физические и личностные качества, чтобы наилучшим образом изменить их в лучшую сторону. Для разрешения проблем данного возраста не обойтись без помощи квалифицированного специалиста по вопросам возрастной психологии.

Курс по выбору «Сделай себя сам» направлен на формирование способности управлять психологическими состояниями, обучение методам саморегуляции, приобретение навыков эмоционального равновесия, способов быстрого снятия стрессовых состояний.

Продолжительность занятий курса «Сделай себя сам» в каждом 9 классе составляет 17 ч.

**Цель:** Создать педагогическую ситуацию, направленную на формирование навыков саморегуляции, способов взаимодействия, умения работать над собой.

**Задачи:**

1. Развитие самопознания, саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования.
2. Формирование социальной компетентности учащихся, которая включает в себя такие умения и навыки, как:
  - способность конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
  - умение анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки собственные и других людей;
  - умение понимать самого себя и относиться к себе с должным уважением;
  - умение быть независимым, отстаивать свою позицию конструктивными способами;
  - умение применять методы самопознания и саморегуляции.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**Учащиеся должны уметь:**

- конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- анализировать ситуации, мотивы, интересы, чувства, поступки собственные и других людей;
- применять диагностические методики, нацеленные на самоанализ и самооценку

**Учащиеся должны знать:**

- теоретические материалы, включающие в себя основные термины, понятия, определения;
- правила использования тестирования и само тестирования

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**программы курса «Сделай себя сам» 9 класс  
(17 ч. 0,5 ч. в неделю)**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Календарно тематический план	Годовой календарный график школы	Проверочные работы
1.	Введение	1		
2.	Методы работы над собой	5		Тест
3.	Методы самовоспитания	5		Тест
4.	Культура эмоций	3		
5.	Самопрезентация	3		Защита проекта
	Итого:	<b>17 часов</b>	Дни проектов (1)	
			Дни модулей (1)	

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ  
Перечень контрольных (проверочных) работ 9 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения		
			1 группа	2 группа	3 группа
1.	Методы работы над собой	0,5	01.10.2013	4.10.2013	
2.	Методы самовоспитания	0,5	19.11.2013	22.11.2013	
3.	Способы публичного выступления	1	24.12.2013	30.12.2013	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

- словесные (лекции, беседы, консультации)
- наглядные (презентации, ЦОРы)
- практические (тесты, тренинги, деловые и ролевые игры)
- методы работы с пластилином, фрагменты арттерапии, методы пальчиковой изотерапии.
- релаксационные и психотехнические упражнения.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

1. <http://get.adobe.com/reader/>
2. [www.infad.eu](http://www.infad.eu)
3. [www.mapn.su](http://www.mapn.su)
4. [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ:  
индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные).**

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ю.М. Иванов Как управлять собой и влиять на других людей. М. 1991 г.
2. Психология человека от рождения до смерти. Под редакцией Реан, 2002 г.
3. Практикум по возрастной психологии. Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко 2001 г.
4. Н.В. Самоукина Игры в школе и дома. М. Новая школа 1995 г.
5. Л.Г. Федоренко Психологическое здоровье в условиях школы. СПб КАРО 2003 г.
6. Н.И. Дереклеева, Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире. Вако М. 2004 г.
7. Г.К. Селевко, Тихомирова Н.И., Левина О.Г., Сделай себя сам.