

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ ИЕГЛ "Школа - 30"

Рассмотрено на заседании ШМО

естественных наук

МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

«28» августа 2023 года

Принято на заседании педагогического совета № 11

«28» августа 2023 года

Утверждено

Приказ № 311 от «28» августа 2023 года

**Рудольская
Марина
Ивановна**

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина Ивановна
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30", 1.2.643.100.3=12083036303537383634333733, 1.2.643.3.131.1.1=120С313833343637303138313138, email=iegl-30@udm.ru, givenName=Марина Ивановна, sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина Ивановна
Дата: 2023.08.29 15:04:30 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Проектируем будущее»

для обучающихся 8 классов

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ведущими идеями современной школы являются идеи гуманизации образовательного процесса. В связи с этим большое внимание уделяется личности ученика как субъекту учебного процесса, равноправному партнеру общения. Такой подход к организации образовательного процесса предполагает умение всех участников вести диалог, выбирать необходимые формы и средства общения, позволяющие конструктивно взаимодействовать (сотрудничать) как на уроке, так и во внеурочной деятельности. Не менее важным становится эмоциональное состояние собеседника, чтобы выбрать наиболее оптимальные способы и средства общения.

Главная особенность данной программы заключается в том, что она направлена, главным образом, на формирование социальной компетенции. Для развития социальных компетенций важен опыт активного социального взаимодействия. Поэтому, важным является специально организованное межличностное взаимодействие между детьми, с целью формирования социальных навыков и умений. К таким навыкам относятся вступление в контакт, совместная работа, распределение обязанностей, разрешение конфликтов, слушание другого, запрашивание помощи и т.д. Эти навыки формируются в групповой работе.

XXI век предъявляет свои требования к каждому из нас, кем бы мы не были: менеджерами, специалистами, студентами, школьниками. В этих условиях исключительное значение приобретает управление таким неосязаемым и невозполнимым ресурсом, как время, которое становится важнее всего.

Основополагающими компетенциями современного человека в последнее время стали умение эффективно организовывать время на любом уровне - личном, командном; способность согласовывать свои действия с окружающими для выполнения поставленных задач, а также умение самостоятельно принимать решения, организовывать и планировать свою работу, расставлять приоритеты в условиях ограниченного времени.

Современный тайм-менеджмент – это не просто набор приемов из области «как успевать и укладываться в сроки» и т.д. – это система управления собой и своей деятельностью.

В рамках новых ФГОС от современного выпускника ждут не только учебных знаний, умений, навыков, но и способности управлять собой, сотрудничать, определять цели на любом этапе своей жизни, определять тактику и стратегию их достижения.

Цель - способствовать развитию, формированию эффективных поведенческих стратегий для осознанного планирования дальнейшего образовательного маршрута, определения жизненной перспективы.

Задачи:

1. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве: умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности; способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
2. Осознание необходимости самосовершенствования, постановки целей;
3. Активизация процесса самоактуализации и самопознания;
4. Формулирование одного или нескольких образовательных маршрутов.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие формы работы: групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические занятия с элементами тренинга, интерактивные и ролевые игры, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач.

Цикл занятий по данной программе лишен чрезмерной теоретической нагрузки. На каждом уроке планируется либо мини-лекция, либо эксперимент, либо игровая ситуация. На каждом занятии учащиеся получают конкретную информацию о способах и приемах постановки целей, определения приоритетов, управления временем.

Программа направлена на обучающихся 8 классов и выстроена с учетом психофизиологических изменений школьников, ведущих к изменению ведущего вида деятельности и познавательных интересов.

Курс «Проектируем будущее» нацелен на приобщение обучающихся к вопросам самопознания, саморазвития, к сохранению и укреплению психического и физического здоровья.

Во время занятий по программе происходит становление у детей развитых форм самосознания и самоконтроля, осознание своих возможностей, исчезает боязнь ошибочных шагов, снижаются тревожность и агрессивность поведения. Тем самым создаются необходимые личностные и интеллектуальные предпосылки для формирования навыков управления собой, сотрудничать, определять цели на любом этапе своей жизни, определять тактику и стратегию их достижения.

Сроки реализации рабочей программы: 1 год (8 класс).

При реализации Рабочей программы возможна интеграция очного обучения с обучением с применением дистанционных образовательных технологий, электронным обучением. При организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения используются утвержденные приказом директора электронные образовательные ресурсы, цифровые образовательные платформы и видеосервисы.

Реализация программы предусматривает работу одночасовом (1ч в неделю) во втором полугодии учебного года.

Название программы	Классы	Часов в неделю	Часов всего
Проектируем будущее	8	1	17

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел 1. Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент как система. Проактивный и реактивный подход к жизни. Ценности как основа целеполагания. Цели и ключевые области жизни. Подходы к определению целей. Мемуарник. Подходы к определению целей. Метод критических ситуаций. Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени.

Раздел 2. Планирование

Планирование. Пирамида планирования. Мемуарник-метод определения ценностей. Долгосрочное планирование. Планирование на год, день.

Раздел 3. Система планирования

Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Система планирования на основе структурированного внимания. Расстановка приоритетов. Основные способы. Приоритеты в долгосрочных целях. Определение приоритетов в текущих задачах. Закон Парето. Стратегии отказа.

Раздел 4. Эффективность работы

Распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективности работы. Работоспособность человека и биоритмы. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон. Способы самомотивации. Творческая лень. Эмоциональное отношение к решению трудоемких задач. Решение мелких «неприятных» задач. Программные возможности для выполнения задач.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к обучению, познанию, выбору индивидуальной образовательной траектории;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Предметные результаты:

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей;
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия..

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов	Формы реализации воспитательного потенциала раздела	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Тайм-менеджмент	4	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации Развитие навыков публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения Использование интерактивных форм работы с обучающимися: рисуночная техника, игровые и тренинговые упражнения, самооценочные карты, коллажи и др. Использование ИКТ в процессе обучения	ЦОК, Сферум
2	Планирование	3		
3	Система планирования	4		
4	Эффективность работы	6		

При реализации Рабочей программы возможна интеграция очного обучения с обучением с применением дистанционных образовательных технологий, электронным обучением. При организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения используются указанные в данном разделе электронные образовательные ресурсы, цифровые образовательные платформы и видеосервисы.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел Тема урока	Количество часов	Основное содержание по темам рабочей программы, включая практическую часть
Раздел 1. Тайм-менеджмент (4ч)			
1	Тайм-менеджмент как система. Проактивный и реактивный подход к жизни	1	Понятие и определение целеполагания. Круг забот и круг влияния.
2	Ценности как основа целеполагания. Цели и ключевые области жизни	1	Ценности, потребности, цели. Человек как организм, личность, носитель психики и смыслов. Миссия
3	Подходы к определению целей. Подходы к определению целей. Метод критических ситуаций	1	Рефлексия личного опыта. Осознанность личной истории. Моделирование критических ситуаций.
4	Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени	1	Модель жизненных интересов. Хронометраж.
Раздел 2. Планирование (3ч)			
5	Планирование	1	Основа планирования. Различные подходы
6	Пирамида планирования. Мемуарник-метод определения ценностей	1	Пирамида планирования Б.Франклина.
7	Долгосрочное планирование. Планирование на год, день	1	Капитал времени. Учет жизненных обстоятельств в долгосрочном планировании. Цели и задачи года, дня.
Раздел 3. Система планирования (4ч)			
8	Метод структурированного внимания и горизонты планирования. Система планирования на основе структурированного внимания.	1	Как вспоминать о нужных делах в нужное время. Роль подсознания. Горизонты планирования и их взаимовлияние.
9	Расстановка приоритетов. Основные способы. Приоритеты в долгосрочных целях	1	Матрица Эйзенхауэра. Многокритериальная оценка
10	Определение приоритетов в текущих задачах. Закон Парето.	1	Основы построения системы приоритетов текущих задач. 80\20 – планируем время и расставляем задачи по степени

			важности.
11	Стратегии отказа	1	Прием логической аргументации
Раздел 4. Эффективность работы			
12	Распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективности работы.	1	Синдром Кароши. Баланс труда и отдыха.
13	Работоспособность человека и биоритмы. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон.	1	Человек - биологическая система. Дневной, недельный, годовой биологический ритм. Ритмичность, переключение, смена контекста.
14	Способы самомотивации. Творческая лень	1	Техника якорения. Причины лени. Лень- как защитная реакция
15	Эмоциональное отношение к решению трудоемких задач.	1	Задача «слон». Задача «лягушка»
16	Использование компьютера для выполнения задач тайм-менеджмента	1	Использование компьютерных программ в планировании
17	Итоговое занятие	1	Определение перспективных целей и задач. Выстраивание индивидуального образовательного маршрута

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Хухлаева «Тропинка к своему «Я» (средняя школа 5-6 класс).М:Генезис, 2010

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2. Абрамова Г.Практическая психология. – М., 1999
3. Амен Дн.Дж. Великолепный мозг в любом возрасте. М.:ЭКСМО. 2011г
4. Архангельский Г.А. Тайм-менеджмент.М.:МФПА, 2011
5. Бачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 1999
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры.М.:ЭКСМО, 2010
7. Битянова Н.Р.Психология личностного роста. – М., 1995
8. К.Фопель. Как научить детей сотрудничать?Ч.1,2. М.:Генезис, 2001
9. Кривцова С. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М., 1997
10. Лещинская Е.А. Тренинг общения для обучающихся 4-6 классов. – Киев, 1996
11. Лидерс А.Г.Тренинг для подростков.М.:Академия, 2004
12. Осмина Е.В. Истоки жестокости (по материалам авторского семинара)
13. Сמיד Р.Групповая работа с детьми и подростками. – М., 1998
14. Хейм Дж.Джиннот Групповая психотерапия с детьми. М.:ЭКСМО, 2001
15. Хухлаева «Тропинка к своему «Я» (средняя школа 5-6 класс).М:Генезис, 2010

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК