

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Главное управление образования администрации города Красноярска

МАОУ СШ № 34

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СШ №34

Ядринкина В.В.

Приказ № 01-10-130/1п
от 30.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса «Психология»
для обучающихся 7 классов

Красноярск, 2023

Пояснительная записка

Поиск себя, создание себя как успешного человека, лучшие люди Земли всегда начинали с решения двух главных вопросов: сначала – каким быть, а потом уже – кем быть. «Путь к успеху» - означает суметь самому себя воспитать, сформировать свою готовность к реальной жизни после школы, свой характер и устремления, чтобы взрослая жизнь после школы стала счастливой, полезной для себя и для общества, полноценной, обеспеченной и успешной. Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. В нашем обществе ценится успех, но уже как свершившийся факт — редко кто задумывается над тем, как именно достигается этот успех. Так же в обществе, особенно в СМИ, пропагандируется искаженный образ успеха, успешной личности.

В существующих ныне образовательных программах мало разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушания, самопрезентации и саморегуляции, так необходимых для достижения успеха. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни.

Школьный возраст (7 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Данный элективный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Данная рабочая программа составлена на основе следующих изданий: Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004; Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – СПб. 2003; Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты; Столяренко Л.Д. Социальная психология – Ростов н/Д, 2009.

Программа элективного курса составлена в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 34 часа, с периодичностью 1 час в неделю для обучающихся 7-го класса.

Цель курса:

Способствовать осознанию обучающимися роли саморегуляции в формировании психологической готовности к вступлению во взрослую жизнь.

Задачи:

1. Знакомство обучающихся с основами саморегуляции;
2. Овладение определенными социально-психологическими знаниями;

3. Развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;
4. Изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности;
5. Формирование конструктивной стратегии деятельности на уроках;
6. Развитие установки на успех.

В содержание программы элективного курса включены проективные методики, приемы ролевой игры, блок теоретической информации по психологии, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения.

Ожидаемые результаты:

В результате целенаправленной деятельности на занятиях обучающиеся должны:

Знать: основы психологии личности и межличностных отношений.

Уметь: рефлексировать, отслеживать своё состояние, анализировать ситуации и взаимоотношения.

Владеть: навыками самоконтроля, навыками взаимодействия в группе, навык принятий решений.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Знакомство	1
2	Понятие личности. Я реальный, я идеальный.	1
3	Мой темперамент	1
4	Я и мой характер	1
5	Ценностные ориентации	1
6	Спектр наших эмоций и чувств	1
7	Жесты и наблюдательность	1
8	Навыки распознавания эмоций и чувств	1
9	Тренинг «Мои ресурсы»	1
10	Тренинг социальных навыков	1
11	Способы эмоциональной защиты	1
12	Потребности человека	1
13	Зачем и как человек мыслит	1
14	Радость творчества	1
15	Саморегуляция деятельности	1
16	Стили поведения личности	1
17	Общение в жизни человека	1
Итого:		17

Список использованной литературы:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., Мысль. 2001
2. Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991
3. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Издательский центр «Академия». 2004
4. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. - М., «Когито-Центр». 2001
5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005.
6. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр «Сфера». 2000.
7. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 2003
8. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., «Вако». 2005
9. Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2011
10. Смирнова Е. Е. Психология общения. - С-Пб., Каро. 2005.
11. М.Ю. Чибисова Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М. 2009.
12. Чернышова Ю. Как подготовиться к экзамену и сохранить здоровье // Школьный психолог.- 2002. — №19.