

**ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 12
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области*

Рассмотрена
на заседании ШМО «классных
руководителей»
Протокол № 1 от «26» августа
2022г

Проверена
«30» августа 22г.
Зам. директора по УВР

Прокофьева Н.А

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ № 12 г.
Сызрани

_____ О.Н. Важнова

Приказ № 197/2-ОД от
31.08.22г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 10-11
классов

клуб общения «Психология общения»

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по выбору «Психология общения» для учащихся 10-11 классов составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

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. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Курс по выбору «Психология общения» направлен на повышение психологической информированности, ориентирование учащихся в психологической науке, а также на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Теоретические знания и практические умения в области психологии позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала склонностей и способностей.

В программе курса «Психология общения» особое внимание уделяется активным формам работы. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволят учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению и самоанализа, конструктивного ведения диалога.

Цель курса: повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития.

Задачи курса:

1. Формировать у учащихся практические навыки общения, самопознания, саморазвития.
2. Формировать устойчивый навык конструктивного общения.
3. Развивать социальную компетентность.
4. Познакомить с условиями и приемами эффективного ведения деловой беседы.
5. Формировать ценностное отношение к собственному психологическому здоровью и толерантное отношение к окружающим.

Количество часов в неделю - в 10 классе -1 час, в 11 классе -1 час.

Курс рассчитан на 2 года - 69 часов.

Формы и методы обучения.

Методы ведения **занятий** выбирались исходя из их выраженной практической направленности. На протяжении занятий психолог занимает позицию активного участника. В зависимости от вида задания он выступает то, как информатор, то, как эксперт, то, как равноправный участник или наблюдатель.

В преподавании данного курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: словесные, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

- ✓ групповая работа;
- ✓ информирование;
- ✓ диагностика;
- ✓ элементы индивидуальной работы;
- ✓ групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- ✓ психогимнастика;
- ✓ наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- ✓ ролевые игры;
- ✓ элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- ✓ подвижные игры.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях учащиеся отрабатывают навыки инициативности в общении, умение "пристроиться" к партнеру. Школьники могут "примерить" на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций учащиеся научатся как "правильно" общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, ОПТИМИЗМ.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся будут уметь распознавать невербальные сигналы в общении, использовать различные речевые средства (интонацию, темп, громкость речи), знать основные виды психологических защит, анализировать особенности их проявления в поведении человека, уметь управлять своими эмоциями, знать виды конфликтов, стили разрешения конфликтных ситуаций, уметь конструктивно разрешать конфликт, уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников, уметь уверенно сказать «нет», правильно строить деловой разговор.

В результате изучения курса учащиеся приобретут умения:

- ✓ выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- ✓ находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- ✓ приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- ✓ выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- ✓ применять практические методики для определения качественных характеристик личности. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения; определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;
 - выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;
 - решения практических задач по выработке совместного решения;
- ✓ использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- ✓ аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.
- ✓

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности

10 класс

Раздел 1. Психология как наука. (3 часа)

Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии. Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.

Форма организации: психологический клуб, дискуссия

Вид деятельности: проблемно-ценностное общение

Раздел 2. Психические процессы. (9 часов)

Ощущение как базовый психический процесс. Виды ощущений. Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия. Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания. Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемотехники. Мышление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления. Процесс воображения. Роль воображения в научном и художественном творчестве, в профессиональной деятельности. Методы развития воображения. Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная). Саморегуляция эмоциональной сферы. Особенности чувств, их роль в жизни человека. Высшие чувства.

Специфика волевого действия. Структура волевого акта. Психология принятия решений и их исполнения. Волевые качества личности.

Форма организации: дискуссия, тренинг, ролевая игра, мастерская актера

Вид деятельности: познавательная

Раздел 3. Личность в психологии. (15 часов)

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь. Самосознание личности и его уровни. Образ «Я». Самооценка, уровень притязаний личности. Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности. Процесс освоения деятельности. Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей. Иерархия потребностей. Понятие о мотивации. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности. Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента. Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента при выборе профессии. Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека. Основные пути становления и развития характера.

Общее понятие о способностях. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности. Формирование и развитие способностей.

Понятие о группе и коллективе. Структура группы. Виды групп. Процессы возникновения, функционирования и развития групп.

Динамические процессы в группе: групповое давление, феномен группомыслия, феномен подчинения авторитету. Жизненный путь личности. Пространство и время личности. Принцип относительности свободы. Характеристики зрелой личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.

Форма организации: ролевые игры, тренинг, клуб «Хочу и могу», устный журнал

Вид деятельности: проблемно-ценностное общение

Раздел 4. Психология конфликта. (8 часов)

Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов. Конструктивные и деструктивные функции конфликта. Стадии развития конфликта (предконфликтная ситуация, инцидент, конфликтное поведение, кульминация, разрешение конфликта, послеконфликтная стадия). Личность в конфликте. Типы конфликтных личностей. Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации. Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта. Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента. Последовательность оптимального разрешения конфликта. Алгоритм разрешения конфликта. Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.

Форма организации: дискуссия, ролевые игры, тренинг

Вид деятельности: проблемно-ценностное общение

11 класс

Раздел 1. Основы психологии общения. (11 часов)

Сущность общения. Виды, функции и структура общения. Средства коммуникации. Структура речевого акта. Понятие о вербальном и невербальном общении. Искажение и потеря информации при общении: причины и пути преодоления. Коммуникативные барьеры в общении. Барьер темперамента. Барьер характера. Барьер манеры общения. Барьер отрицательных эмоций. Барьер речи. Преодоление коммуникативных барьеров.

Невербальные средства общения. Мимические выражения эмоциональных состояний. Мимика и голос как экспрессивные составляющие общения. Экспрессия взгляда. Организация пространства и времени общения. Территории и зоны в общении. Язык жестов и поз в коммуникации. Виды жестов, используемых в повседневной жизни. Важность анализа совокупности жестов. Место взаимодействия в структуре общения. Формы взаимодействия в процессе общения. Формирование навыков социального взаимодействия. Сущность процесса восприятия одним человеком другого. Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению (эффект ореола, эффект новизны, эффект первичности, стереотипизация). Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.

Форма организации: тренинги, ролевые игры, клуб «Язык жестов», мастерская «Я – это ты, ты – это я»

Вид деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Раздел 2. Психические техники общения. (11 часов)

Качества личности, необходимые для успешного общения. Правила подачи обратной связи. Правила принятия обратной связи. Техника активного слушания. Техника «Я-высказывание». Психотехника овладения инициативой в общении: прямое включение, экспрессия, юмор, неожиданность, прогнозирование реакции, активизация сопереживания, сокращение коммуникативной дистанции, вовлечение в действие. Психотехника «Создаем себе настроение». Психологическая техника убеждающего воздействия: психотехнические приемы убеждающего воздействия, тактические и риторические методы аргументации.

Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении: Психологический прием «Имя собственное»; психологический прием воздействия улыбкой; психологический прием «Золотые слова»; психологический прием «Герпеливый слушатель». Трансактный анализ общения. Техники трансактного анализа общения.

Форма организации: тренинги, ролевые игры, глухой телефон

Вид деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Раздел 3. Психология делового общения. (10 часов)

Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения. Речевой этикет в деловом общении. Нормы делового общения. Личный тайм-менеджмент. Правила распределения времени между различными видами деятельности. Понятие об имидже. Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа. Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих. Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления. Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.

Форма организации: тренинг, дискуссия, ролевые игры, в гостях у имиджмейкера, клуб знатоков

Вид деятельности: проблемно-ценностное общение, познавательная.

3. Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Психология как наука	3
2	Психические процессы	9
3	Личность в психологии	15
4	Психология конфликта	8
	Итого :	35

3. Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Основы психологии общения	13
2	Психологические техники общения	11
3	Психология делового общения	10
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ урока	Дата	Тема	Форма организации	Корректировка
Раздел 1. Психология как наука (3 часа)				
1		Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке.	Упражнения Тренинг	
2		Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии.	Занятия с элементами лекции	
3		Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.	Практикум	
Раздел 2. Психические процессы (9 часов)				
5		Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия.	Практикум	
6		Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания.	Урок-практикум	
7		Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемотехники.	Семинар-практикум	
8		Мышление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления.	Практикум с использованием проективных методов	
9		Процесс воображения. Методы развития воображения.	Лекция	
10		Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций.	Семинар-практикум	
11		Саморегуляция эмоциональной сферы.	Лекция Тренинг	
12		Особенности чувств, их роль в жизни человека. Высшие чувства.	Лекция Тренинг	
Раздел 3. Личность в психологии (15 часов)				
13		Понятие личности, индивида, индивидуальности.	Занятие с элементами дискуссии	
14		Органические предпосылки и социальные условия развития личности.	Лекция	
15		Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь.	Дискуссия	
16		Самосознание личности и его уровни. Самооценка, уровень притязаний личности.	Урок-практикум	
17		Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности.	Урок-практикум	
18		Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей.	Практикум с использованием проективных методов	
19		Понятие о мотивации. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.	Урок-практикум	
20		Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности.	Практикум	
21		Темперамент. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента.	Лекция	
22		Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента при выборе	Семинар-практикум	

		профессии.		
23		Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека.	Тренинг	
24		Способности. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности.	Практикум	
25		Личность и группа. Понятие о группе и коллективе. Структура группы. Виды групп.	Тренинг	
26		Тренинг командообразования как способ повышения групповой сплоченности.	Тренинг	
27		Жизненный путь личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.	Практическая работа	
Раздел 4. Психология конфликта (8часов)				
28		Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов.	Семинар	
29		Стадии развития конфликта.	Семинар-практикум	
30		Личность в конфликте. Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации.	Практикум	
31		Способы разрешения конфликта	Тренинг	
32		Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта.	Семинар-практикум	
33		Последовательность оптимального разрешения конфликта. Алгоритм разрешения конфликта.	Семинар-практикум	
34		Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.	Решение проблемных задач	
35			Клуб знатоков	

Календарно-тематическое планирование 11 класса

№ урока	Дата	Тема	Форма организации	Корректировка
Раздел 1. Основы психологии общения (13 час)				
1		Сущность общения.	Тренинг Упражнения	
2		Виды, функции и структура общения.	Лекция	
3		Тренинг общения как способ повышения коммуникативной компетентности	Тренинг	
4		Средства коммуникации.	Ролевая игра	
5		Понятие о вербальном и невербальном общении.	Семинар-практикум	
6		Коммуникативные барьеры в общении.	Дискуссия	
7		Невербальные средства общения.	Семинар-практикум	
8		Язык жестов и поз в коммуникации.	Семинар-практикум	
9		Общение как взаимодействие. Формы взаимодействия в процессе общения.	Лекция	
10		Формирование навыков социального взаимодействия	Ролевая игра	

11		Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.	Круглый стол	
12		Сущность процесса восприятия одним человеком другого.	Беседа с элементами тренинга	
13		Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению.	Дискуссия	
Раздел 2. Психологические техники общения (11 часов)				
14		Качества личности, необходимые для успешного общения	Круглый стол	
15		Правила подачи обратной связи.	Беседа	
16		Правила принятия обратной связи.	Беседа	
17		Техника активного слушания.	Тренинг	
18		Техника «Я-высказывание».	Тренинг	
19		Психотехника овладения инициативой в общении.	Беседа с элементами тренинга	
20		Психологическая техника убеждающего воздействия.	Беседа с элементами тренинга	
21		Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении.	Беседа с элементами тренинга	
22		Психологические приёмы в общении.	Семинар-практикум	
23		Трансактный анализ общения.	Лекция	
24		Техники трансактного анализа общения.	Лекция	
Раздел 3. Психология делового общения (10 часов)				
25		Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения.	Беседа с элементами тренинга	
26		Речевой этикет в деловом общении.	Беседа	
27		Нормы делового общения.	Беседа	
28		Личный тайм-менеджмент.	Круглый стол	
29		Правила распределения времени между различными видами деятельности.	Деловая игра	
30		Понятие об имидже.	Лекция	
31		Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа.	В гостях у имиджмейкера	
32		Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих.	Круглый стол	
33		Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления.	клуб знатоков	
34		Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.	Семинар-практикум	