

**МБОУ «Дедуровская средняя общеобразовательная школа
Оренбургского района» Оренбургской области**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО классных рук-лей и
педагогов ДО
_____Короткова.
Протокол №1
от «24» августа 2023 г.

Заместитель директора по
ВПр
_____Короткова Ю.И.
Протокол №1
от «24» августа 2023 г.

Директор школы
_____Дубских Г.Н.
Приказ №239
от «25» августа 2023 г.

X

Г.Н.Дубских
Директор МБОУ "Дедуровская СОШ"

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
"Психология эффективного общения"**

11 класс

2023 г.

Пояснительная записка

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Психология эффективного общения» составляют следующие документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ 4

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

5. Образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Дедуровская СОШ»;

6. Учебный план внеурочной деятельности СОО на 2023-24 учебный год

Результаты освоения курса ВУД

Личностными результатами освоения программы являются:

- сформированность представлений о психологии как о науке, изучающей поведение и внутренние психические процессы человека, о психологических взаимосвязях, которые устанавливаются между людьми в процессе их взаимодействия.

- сформированность мотивационных компонентов профессиональной пригодности, побуждающих реализовывать обучающегося свои способности и личностные особенности в профессиональной деятельности.

- овладение закономерностями, психологическими факторами и механизмами общения и взаимодействия людей при совместной деятельности.

- воспитание средствами психологии культуры личности, понимания значимости психологии для формирования особенностей личности в различных общностях людей.

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность к коллективной работе, сотрудничеству со сверстниками в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- целеустремленность в поисках и принятии решений, сообразительность и интуиция, развитость пространственных представлений; способность воспринимать красоту и гармонию мира.

Предметными результатами освоения программы являются:

- развитие личности обучающихся средствами психологии: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- овладение систематическими знаниями основ психологии, социальной психологии и психологии труда, приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;
- развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному

приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции;

- обеспечение академической мобильности и возможности поддерживать избранное направление образования;
- обеспечение профессиональной ориентации обучающихся.

Содержание программы.

Тема 1. Введение. Предмет курса, основные понятия и определения

Первое знакомство с новым учебным предметом и наукой. Что изучает наука психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и самом себе.

Тема 2. Общение как межличностное взаимодействие

Личные и деловые отношения. Чувства симпатии и антипатии. Товарищество и дружба. Любовь.

Тема 3. Общение как понимание людьми друг друга

Первое впечатление о человеке. Значение установки и прошлого опыта в восприятии человека человеком. Восприятие людей разного возраста, пола, профессии. Гендерные и профессиональные стереотипы. Как люди воспринимают меня самого.

Тема 4. Цели общения. Структура и средства общения. Виды общения

Непосредственное общение; неречевые средства общения. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа). Самопрезентация как умение подать себя в общении.

Тема 5. Практикум. Коммуникативное общение

Психические процессы и понимание людьми друг друга. Стереотипы понимания другого человека. Понимание чувств другого человека.

Тема 6. Невербальные средства общения.

Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

Тема 7. Мимические коды эмоциональных состояний

Шесть основных эмоциональных состояний, их мимические коды по В.А.Лабунской.

Тема 8. Вербальное общение

Понятие вербального общения. Влияние психотипов и темперамента на общение. Стилль и манера общения. Пространство и время общения. Подстройки в общении.

Тема 9. Речевые средства общения.

Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация – их различительное значение.

Тема 10. Позиции в общении. Стили общения.

Позиции в общении: доброжелательная позиция принятия собеседника; нейтральная позиция; враждебная позиция непринятия собеседника; доминирование или «общение сверху»; общение «на равных»; подчинение, или позиция «снизу». Стили общения.

Тема 11. Манипулирование.

Понятие манипулирования. Манипулирование в повседневной жизни. Манипуляция представляет собой один из видов психологического давления, наиболее опасный для общающихся, т. к. он не всегда распознается манипулируемым.

Тема 12. Какие существуют наиболее распространенные способы манипулирования людьми и как им противостоять?

Какие существуют наиболее распространенные способы манипулирования людьми и как им противостоять?

Тема 13. Механизмы межличностного восприятия. Правила ведения беседы.

Знакомство с частично стандартизированным типом беседы. Правила ведения беседы.

Тема 14. Синтоническая модель общения и НЛП.

Понятие о синтонической модели общения и овладеть начальными навыками. Умение наблюдать и стремление понять другого человека.

Тема 15. Психологические защиты. Барьеры в общении.

Выстраиваемая психологическая защита – один из серьезных барьеров общения.

Тема 16. Конструктивное общение. Контроль эмоций.

Что такое конструктивное общение? это способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению другого человека. Это умение слушать и слышать, смотреть и видеть. Это умение управлять своими эмоциями и работать со своей реакцией на сказанное или увиденное.

Тема 17. Активное и пассивное слушание.

Неактивное слушание — это когда во время речи собеседника вы никак не демонстрируете свое участие. Если же вы сопровождаете слушание вербализацией, то это можно считать активным слушанием.

Тема 18. Коммуникативная игра «Пойми меня».

Тема 19. Приемы расположения к себе. Самопрезентация.

Умение формировать у других благоприятное впечатление о себе, т.е. «подать себя» в выгодном свете.

Тема 20. Конфликт.

Что такое конфликт? Ключевые виды, типы, формы конфликтов, подробная классификация.

Тема 21. Стили разрешения конфликтов.

5 основных стилей поведения при конфликте: приспособление, компромисс, сотрудничество, уклонение, соперничество (или конкуренция).

Тема 22. Практикум. Способы разрешения конфликтов.

Несколько способов разрешения конфликтных ситуаций: уход от него или избегание конфликта, когда одна из сторон не замечает или делает вид, что не замечает возникших разногласий; сглаживание противоречий, когда один из субъектов конфликта либо соглашается с предъявленными другой стороной претензиями, либо оправдывает себя; компромисс, когда оба оппонента идут на взаимные уступки в целях разрешения конфликта; возрастание напряженности, когда начало конфликта носит особо резкий характер и переходит в серьезное противостояние, не ограниченное сроками; подавление конфликта силой, когда одну из сторон или обоих субъектов вынуждают принять определенную точку зрения.

Тема 23. Управление конфликтом. Общение в семье: конфликты и их преодоление.

Пути и способы конструктивного решения конфликта». Понятие «конфликт» и его структурные характеристики.

Тема 24. Коллектив и личность. Лидерство. Конформизм.

Лидерство характеризует отношение доминирования и подчинения в группе. Оно является результатом действия как объективных, так и субъективных факторов. К объективным факторам относятся цели и задачи группы в конкретной ситуации. ... Конформизм – тенденция индивида в группе поддаваться влиянию остальных, некритически изменять свое поведение в соответствии с требованиями большинства; это тенденция людей изменять свое поведение в соответствии с поведением и требованиями других людей.

Тема 25. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе.

Психологические особенности малой группы определяются тем, что людей в ней объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и процессов.

Тема 26. Развитие навыков уверенного отказа.

Умение противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Тема 27. Деловая беседа. Психологические особенности публичного выступления.

Психологические особенности ведения деловых дискуссий и публичных выступлений.

Тема 28. Психологические аспекты успеха.

Психология достижения успеха включает в себя такие составляющие: уверенность в успехе, миф о везении, принятие успеха. Как поверить в успех?

Тема 29. Успех. Составляющие успеха.

Что такое успех? Составляющие успеха. От чего зависит успех? Как быть успешным?

Тема 30. Стратегии успеха. Целеполагание. Планирование достижений.

Мотивации достижения успеха, создание возможности оценки своих личностных качеств. Целеполагание помогает структурировать, организовать и начать контролировать свою деятельность. И в целом, учит брать ответственность за свою жизнь.

Тема 31. Творчество, как составляющая успеха.

Творчество и успех неразделимы. Творческие стратегии на пути к успеху. Креативность: Системный подход. Что делает человека креативным?

Тема 32. Самостоятельность. Ответственность.

Многие из нас хотят принимать самостоятельные, независимые решения. Но очень немногие понимают, что тот, кто принимает самостоятельное решение или делает самостоятельный поступок, несет за это полную ответственность.

Тема 33. Препятствия. Пути их преодоления.

Виды препятствий и способы их преодоления.

Тема 34. Промежуточная аттестация в форме творческого эссе.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Введение. Предмет курса, основные понятия и определения	1
2.	Общение как межличностное взаимодействие	1
3.	Общение как понимание людьми друг друга	1
4.	Цели общения. Структура и средства общения. Виды общения.	1
5.	Практикум. Коммуникативное общение	1
6.	Невербальные средства общения.	1
7.	Мимические коды эмоциональных состояний	1
8.	Вербальное общение	1
9.	Речевые средства общения.	1
10.	Позиции в общении. Стили общения.	1
11.	Манипулирование.	1
12.	Какие существуют наиболее распространенные способы манипулирования людьми и как им противостоять?	1
13.	Механизмы межличностного восприятия. Правила ведения беседы.	1
14.	Синтоническая модель общения и НЛП.	1
15.	Психологические защиты. Барьеры в общении.	1

16.	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1
17.	Активное и пассивное слушание.	1
18.	Коммуникативная игра «Пойми меня».	1
19.	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	1
20.	Конфликт.	1
21.	Стили разрешения конфликтов.	1
22.	Практикум. Способы разрешения конфликтов.	1
23.	Управление конфликтом. Общение в семье: конфликты и их преодоление.	1
24.	Коллектив и личность. Лидерство. Конформизм.	1
25.	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе.	1
26.	Развитие навыков уверенного отказа.	1
27.	Деловая беседа. Психологические особенности публичного выступления.	1
28.	Психологические аспекты успеха.	1
29.	Успех. Составляющие успеха.	1
30.	Стратегии успеха. Целеполагание. Планирование достижений.	1
31.	Творчество, как составляющая успеха.	1
32.	Самостоятельность. Ответственность.	1
33.	Препятствия. Пути их преодоления.	1
34.	Промежуточная аттестация в форме творческого эссе	1
	Итого:	34

Приложение

Курс ВУД «Психология эффективного общения».

Творческое эссе.

Критерии оценки творческого эссе:

Оценка «отлично»:

- полное раскрытие темы;
- ярко выражен творческий подход к осмыслению предложенной темы;
- обоснованность, доказательность и оригинальность постановки и решения проблемы;
- наличие большого количества собственных рассуждений, выводов по рассматриваемой проблеме;
- чёткость, лаконичность изложения собственных мыслей;
- высокий уровень самостоятельности при написании;
- точное соответствие работы формальным требованиям и жанру самостоятельной работы.

Оценка «хорошо»:

- достаточное раскрытие темы;
- наличие собственных рассуждений, выводов по рассматриваемой проблеме;
- чёткость, лаконичность изложения собственных мыслей;
- достаточной уровень самостоятельности при написании;
- соответствие работы формальным требованиям и жанру самостоятельной работы.

Оценка «удовлетворительно»:

- тема раскрыта недостаточно;
- недостаточное количество собственных рассуждений, выводов по рассматриваемой проблеме;
- наблюдаются нарушения лаконичности изложения собственных мыслей;
- низкий уровень самостоятельности при написании;
- наблюдается несоответствие работы формальным требованиям и жанру самостоятельной работы.

Оценка «неудовлетворительно»:

- тема не раскрыта;
- отсутствуют собственные рассуждения, выводы по рассматриваемой проблеме;
- низкий уровень самостоятельности при написании;
- структура нарушена;
- полное несоответствие работы формальным требованиям и жанру самостоятельной работы.

Требования к структуре эссе:

1. Титульный лист;
2. Содержание, или краткий план, выполняемой работы;
3. Введение;
4. Основную часть, включающую 1-2 параграфа;
5. Заключение;
6. Список использованной литературы (библиографию).

Формы представления эссе:

- анализ литературы по какой-либо проблеме или аналитический обзор периодической печати по тому или иному вопросу;
- сравнительно-аналитический подход к освещению психологических феноменов в современной литературе;
- попытка самостоятельного осмысления того или иного аспекта практического применения психологических знаний;
- описание и обобщение авторской позиции в том или ином литературном источнике (монография, книга, статья в журнале).

Требования к оформлению и содержанию эссе

Эссе должно быть напечатано 12 или 14 шрифтом через 1,5 интервала (MS Word), общим объемом от 1 до 15 (примерно) страниц. Страницы эссе должны иметь сквозную нумерацию. Первой страницей является титульный лист, на котором номер страницы не проставляется.

Введение

Введение должно включать обоснование интереса выбранной темы, ее актуальность или практическую значимость. Важно учесть, что заявленная тема должна быть адекватна раскрываемому в эссе содержанию, иначе говоря, не должно быть несогласования в названии и содержании работы.

Основная часть

Основная часть предполагает последовательное, логичное и доказательное раскрытие заявленной темы эссе со ссылками на использованную и доступную литературу, в том числе электронные источники информации. Каждый из используемых и цитируемых литературных источников должен иметь соответствующую ссылку.

Заключение

Обычно содержит до 1 страницы текста, в котором отмечаются достигнутые цели и задачи, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме и перспективные направления возможных исследований по данной тематике.

Литература

Должны быть обозначены несколько литературных источников, среди которых может быть представлен только один учебник, поскольку эссе предполагает умение работать с научными источниками, к которым относятся монографии, научные сборники, статьи в периодических изданиях.