

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области  
(ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани)**

Рассмотрена на  
заседании МО  
учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № 1  
от 29.08.2022

Проверена  
Заместителем директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ О.Н. Конюхова  
30.08.2022

Утверждена  
Директором ГБОУ СОШ  
№29 г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ М.А.  
Шапошникова  
Приказ от 31.08.22 № 16

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Психология общения»  
10-11 классы**

**2022 г.**

Данный учебный курс внеурочной деятельности направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

### **10-11 классы**

По окончании курса дети должны **знать/понимать**:

#### ***Предметные результаты.***

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

#### ***Личностные результаты***

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
4. норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### ***Метапредметные результаты***

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
  2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **2. Содержание курса**

Каждое психологическое занятие имеет определенную структуру, куда входят:

- эмоциональная разминка;
- основная часть по теме занятия;
- заключительная часть : игровая или тестовая.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетаний:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.
  2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
	Познавательные процессы. Способности	9	<p><b>Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.</b> Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.</p> <p><b>Психические познавательные процессы.</b> Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.</p> <p><b>Способности. Интеллект.</b> Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта.</p> <p><b>Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.</b> Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное»</p>
	Диагностика	2	<p>«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн»</p> <p>Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.</p> <p>Тест школьной тревожности Филлипаса</p>
	Личность	14	<p><b>Личность.</b> Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и</p>

			<p>обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А.Маслоу. Самоактуализация.</p> <p><b>Темперамент и характер.</b> Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.</p> <p><b>Самосознание. «Я-концепция».</b> Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции»(самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции».</p> <p>Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.</p> <p><b>Эмоции и чувства.</b> Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека.</p>
	Саморегуляция	5	<p><b>Стресс.</b> Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?</p> <p><b>Саморегуляция.</b> Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.</p>
	Диагностика	1	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина
	Возрастная психология	3	<p><b>Психологические особенности развития ребенка.</b> Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие</p>

			характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего
--	--	--	--

### 11 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
	Общение. Структура и средства общения	4	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.
	Диагностика	1	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн»  Тест школьной тревожности Филлипаса
	Позиции в общении	5	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет  Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.
	Механизмы межличностного восприятия.	2	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.
	Психологические защиты	3	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация
	Конструктивное общение	3	Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.
	Приемы расположение к себе. Самопрезентация	2	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.
	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	2	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Психологические аспекты семейных отношений	4	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.
Коллектив и личность	3	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.  Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.
Диагностика	1	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина
Профессиональное самоопределение	4	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.  Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

### 3. Тематическое планирование

#### 10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Введение в мир психологии</b>	9
	<b>Познавательные процессы. Способности</b>	
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Методика изучения мотивации учения подростков (М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина)	
2	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	
3	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	
4	Особенности моей памяти.	
5	Мышление и его характеристика.	
6	Особенности моего мышления.	
7	Направленность и способности личности: потребности, интересы,	

	склонности, способности, задатки.	
8	Творческие способности. Креативность.	
9	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	
	<b>Диагностика</b>	2
10	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн»  Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.	
11	Тест школьной тревожности Филлипаса	
	<b>Личность</b>	14
12	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование	
13	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.	
14	Индивидуальная теория личности А. Адлера	
15	Бихевиористическая теория	
16	Гуманистическая теория личности А.Маслоу	
17	Понятие о темпераменте.	
18	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент	
19	Понятие о характере. Черты характера.	
20	Самосознание. Я-концепция.	
21	Самоотношение	
22	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	
23	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	
24	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	
25	Дружба	
	<b>Саморегуляция</b>	5
26-27	Трудные состояния, их типология. Стресс.	
28	Основы саморегуляции	
29	Профилактика активного поведения	
30	Позитивное мышление	
	<b>Диагностика</b>	1
31	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина	
	<b>Возрастная психология</b>	3
32	Психологические особенности развития ребенка	
33	Подростковый возраст	
34	Юность	

### 11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Общение. Структура и средства общения</b>	4
1	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Методика изучения мотивации учения подростков	



	(М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина)	
2	Общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.	
3	Роль невербальных средств в передаче информации.	
4	Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.	
	<b>Диагностика</b>	1
5	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн» Тест школьной тревожности Филлипаса	
	<b>Позиции в общении</b>	5
6	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса.	
7	Стили общения. Виды общения. Этикет	
8	Что такое манипулирование? Причины манипулирования.	
9	Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.	
10	Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что мешает открытому общению?	
	<b>Механизмы межличностного восприятия.</b>	2
11	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.	
12	Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.	
	<b>Психологические защиты</b>	3
13	Психологическая защита.	
14	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение.	
15	Психологическая защита. Отрицание. Рационализация. Сублимация.	
	<b>Конструктивное общение</b>	3
16	Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.	
17	Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств.	
18	Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.	
	<b>Приемы расположение к себе. Самопрезентация</b>	2
19	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.	
20	Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	
	<b>Конфликт. Стили разрешения конфликтов</b>	2
21	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	
22	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	
	<b>Психологические аспекты семейных отношений.</b>	4
23	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака.	
24	Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи.	

25	Детско-родительские отношения.	
26	Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.	
	<b>Коллектив и личность.</b>	3
27	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.	
28	Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.	
29	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе.	
	<b>Диагностика</b>	1
30	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина	
	<b>Профессиональное самоопределение.</b>	4
31	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.	
32	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.	
33	Возможные затруднения при выборе профессии.	
34	Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения.	