


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Ставропольского края  
Предгорный муниципальный округ МБОУ СОШ № 24

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора школы по ВР  
 Е.Н.Кудряшова  
«30» 09 2023г

«УТВЕРЖДЕНО»  
МБОУ СОШ № 24  
Директор школы  
Тарасова Н.Ю.  
Приказ № 139 от «21» 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

(10—11 класс)

**Направление развития личности:** Занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся, на педагогическое сопровождение деятельности социально ориентированных ученических сообществ, детских общественных объединений, органов ученического самоуправления, на организацию совместно с обучающимися комплекса мероприятий воспитательной направленности

**Вид деятельности:** познавательный, межличностное общение

**Возраст обучающихся:** 16-17 лет

Составитель: Остроухова Т.А.

Ст.Суворовская, 2023г

## Пояснительная записка.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы

**Цель программы:** создание системы психолого-педагогического сопровождения учебного процесса для создания социально – психологических условий нормального личностного развития обучающихся (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте), и их социализации;

**Для достижения цели решаются следующие задачи:**

1. организация психологического сопровождения обучающихся на этапе всего процесса обучения в средней школе;
2. развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся;
3. формирование психологических знаний;
4. развитие способностей к критической переработке информации;
5. осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
6. осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
7. развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
8. воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.
9. поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития; помощь в решении проблем социализации: учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута;
10. профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы; помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками; профилактика девиантного поведения.

Программа «Психология общения» рассчитана на обучающихся 10-11 класса и состоит из двух курсов, каждый из которых проводится в течение одного учебного года. Курс состоит из 34 занятий по 40 минут каждое. Занятия проводятся в тренинговой форме.

### Методы и средства оценки результатов программы

Выделены критерии оценки успешного прохождения программы:

- осознание своей индивидуальности;
- формирование самопрятия и самопонимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- умение решать конфликтные ситуации;
- профессиональное самоопределение учащихся;

В результате прохождения программы «Психология общения» у обучающихся формируются Личностные УУД:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»,

- проявлять уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- положительно относиться к занятиям предметно-практической деятельностью;
- знать о причины успеха в предметно-практической деятельности;
- ориентироваться на оценку результатов собственной деятельности;
- проявлять интерес к отдельным видам предметно-практической деятельности;
- принимать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- испытывать этические чувства (стыда, вины, совести) на основании анализа простых ситуаций;
- знать основные моральные нормы поведения;
- соблюдать гигиену учебного труда и уметь организовать рабочее место;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

#### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
- понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу;
- определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.

#### Познавательные УУД:

- ориентироваться в учебном материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- понимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме;
- устанавливать связи в изучаемом круге явлений.

#### Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях;
- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;

- 
- принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами;
- понимать важность коллективной работы;
- контролировать свои действия при совместной работе;
- допускать существование различных точек зрения;
- договариваться с партнерами и приходить к общему решению.

### **Курс «Я-личность» 10 класс**

#### **Задачи курса:**

- Актуализация знаний обучающихся о понятии «личность».
- Ознакомление обучающихся с основными положениями различных направлений психологии о структуре личности.
- Развитие навыков самопознания.
- Расширение представления обучающихся о разнообразных приемах самосовершенствования.
- Ознакомление с процессами саморегуляции.
- Формирование у обучающихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека.
- Показать возможность управления своими состояниями, мыслями, поступками.
- Обучение обучающихся самостоятельному снятию психического напряжения.
- Обучение навыкам регулирования своего настроения.
- Формирование мотивации на самопознание, саморегуляцию и самосовершенствование.

### **Курс «Психология самоопределения» 11 класс (34 часа)**

#### **Задачи курса:**

- Формирование психологической установки на самопознание и самореализацию.
- Ознакомление с многообразием жизненных обстоятельств, ожидающих выпускников.
- Формирование положительных ценностных ориентаций и установок в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы.
- Формирование у обучающихся конкурентоспособности и умения защитить себя.
- Ориентация на дальнейшее самосовершенствование.
- Подготовка к встрече со стрессами, опасностями, трудностями.
- Формирование умения обучающихся предостеречь себя от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений.
- Формирование у выпускников понимания смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

**«ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**  
**Календарно – тематическое планирование курса**  
**10 класс**

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1		1	
2-8	Личность	7	Индивид и личность. Соотношение биологического и социального в личности. Теории личности. Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд). Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности (А.Маслоу). Отечественная теория личности. Самосознание. Самоотношение. «Я» - концепция. Потребности. Активность личности. Мотивы. Мотивация. Цели и ценности. Неосознанные побуждения. Направленность личности. Механизмы психологической защиты
9-12	Психологические особенности развития личности.	4	Общие вопросы возрастной психологии. Развитие личности. Динамика взросления. Понятие возраста. Роль деятельности в развитии личности. Понятие ведущей деятельности. Виды ведущей деятельности. Поведение. Динамика развития – противоречия и их разрешения. Кризисы развития и их характеристика. Понятие сензитивности.
13-16	Возрастная психология.	4	Период младенчества. Ранний возраст. Дошкольный возраст. Младший школьный возраст. Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Особенности подросткового возраста. Трудности роста. Особенности развития личности подростка. Противоречия и задачи взросления. Взрослеть – значит уметь. Юность. Развитие личности в юношеском возрасте. Формирование мировоззрения. Построение жизненного плана. Моделирование будущего.
17-18	Стресс	2	Понятие «стресс». Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Понятие «саморегуляция». Правила саморегуляции. «Телесное» выражение чувств. Тест на самооценку стрессоустойчивости.
19-21	Внешняя саморегуляция.	3	Создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими
22-24	Внутренняя саморегуляция.	3	Управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.
25-28	Эмоциональная саморегуляция.	4	Самоконтроль, самообладание. Способы погашения отрицательных эмоций. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой. Психологическая самозащита. Классические формы

			воздействия на работу своего сознания. Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции. Тренинг релаксации.
29-31	Саморегуляция и самосовершенствование в различных философских системах	3	Йога как система саморегуляции физического состояния и сознания, дисциплина тела и ума. Йоговское понимание смысла жизни и места человека во Вселенной. Карма и создающие её силы: мысли, страсти и поступки. Медитация как методика формирования доминанты на психическое и умственное самосовершенствование и саморегуляцию. Космическая (био-) энергетика человека. Биополе. Энергетические часы – чакры. Энергетические доноры и вампиры. Саморегуляция энергетического состояния.
32	Профилактика аддиктивного поведения.	1	Актуализация знаний учащихся о вредных последствиях злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами. Стадии формирования зависимого (аддиктивного) поведения). Формирование установки на здоровый образ жизни (умение сказать «нет»)
33	Позитивное мышление	1	Значение позитивного мышления. Приемы развития и сохранения навыков позитивного мышления.
34	Итоговое занятие.	1	Рефлексия полученных знаний и умений.

**«ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**  
**Календарно – тематическое планирование курса**  
**11 класс**

№ п/п	Тема раздела, тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	Введение.	1	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения. Потребность человека в самоактуализации, самореализации. Самоопределение – это определение себя в дальнейшей жизни. Самоопределения человека: самоопределение профессиональное (кем быть?), самоопределение личностное (каким быть?), самоопределение социальное (с кем быть?). Типичные ошибки, совершаемые при выборе профессии.
2-3	Психология малых и больших групп.	2	Понятие социальной общности, общества и социума. Толпа – неорганизованная общность. Социально организованные общности. Понятие социальной группы. Классификация малых групп. Группы формальные и неформальные. Референтная группа. Социально ориентированные группы: асоциальные и антисоциальные, примитивные группы.
4	Коллектив и личность.	1	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.
5-6	Лидерство.	2	.Кто может стать лидером. Руководитель и лидер. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.
7	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм.	1	Групповые нормы. Конформизм. Факторы, влияющие на уровень конформности.
8-9	Развитие навыков уверенного отказа.	2	Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.
10-11	Проблемы безопасности человека в социальной и природной среде.	2	Подготовка себя к психологической самозащите. Основы безопасности жизнедеятельности. Оружие самообороны и правовые основы его применения. Манеры поведения против обмана, шантажа, рэкета. Поведение при взаимодействии с органами правопорядка. Экологическая безопасность.
12	Путь к счастью в личной жизни	1	Полоролевое поведение. Любовь от секса до платонических вершин. Выбор партнера: случайность или расчет. Дружба. Выбор друзей.
13	Биологические и психологические различия мужчин и женщин.	1	Проблема одиночества. Слагаемые привлекательности. О дружбе вообще и между мальчиками и девочками.
14	Влюбленность	1	Признаки влюбленности. Любовь с первого взгляда. Можно ли влюбиться в себя.
15	Любовь	1	Определение понятия «любовь». Ухаживание. Подарки. Любовь и близость. Интимные отношения. Норма и патология
16	Психологические аспекты семейных отношений.	1	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль

			сексуальных отношений в стабильности семьи.
17	Интимные отношения в семье.	1	Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.
18	Семья.	1	Качества, необходимые для семейной жизни. Функции семьи. Виды семейных союзов: брак по расчету, духовный брак, романтический брак, брак-товарищество, открытый брак, брак для любви. Семейные роли.
19-20	Воспитание детей в семье	2	Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания: потворствующая гиперпротекция, доминирующая протекция, повышенная моральная ответственность, эмоциональное отвержение, жестокое обращение родителей с детьми. Причины негармоничного воспитания.
21-22	Помехи семейному счастью.	2	Размолвки. Преодоление конфликтности. Ревность. Измена. Развод
23	Жизненные пути и основные сферы самореализации.	1	Проблемы смысла жизни и счастья, составляющие счастья. Пять источников несчастий человеческого «Я»; как их избежать.
24	Подготовка себя к деловой карьере.	1	От самоопределения к самореализации. Образование и специальность: выбор цели и пути ее достижения. Карьера. Хотеть, уметь, мочь. Свобода и ответственность. Закон. Честолюбие и тщеславие.
25-26	Деловое общение.	2	Деловое общение. Функции деловой беседы. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.
27	Психологические особенности публичного выступления	1	Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций.
28	Подготовка к рыночным социальным отношениям	1	Частная собственность как фундамент свободы и рынка. Деньги и товар. Предпринимательство и бизнес. Доходы и налоги. Конкуренция и банкротство. Работа и безработица. Воспитание в себе честности, умений делового общения, предприимчивости, практицизма.
29	Мир профессий и твое место в нем	1	Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения. Межличностное взаимодействие. Развитие умений по принятию решений. Эмоциональное отношение к выбору профессии. Умение учитывать сильные и слабые стороны своих способностей и личностные качества при выборе профессии. Роль жизненных ценностей при выборе профессии. Планирование профессионального пути.
30	Профессиональная самопрезентация.	1	Значение умелой самопрезентации при устройстве на работу. Отработка навыков уверенной самопрезентации.



31-32	Профориентационные игры и упражнения	2	. Создание условий для закрепления и реализации полученных знаний и навыков профессионального самоопределения.
33	Экзамен. Психологические аспекты	1	Стратегия построения ответа на экзамене. Актуализация знаний и умений психологической саморегуляции на экзамене. Приемы самонастройки и аутотренинга.
34	Жизненные планы.	1	Человек и судьба. Ступени взросления. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе профессии. Рефлексия пройденных занятий.