

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования Березовского муниципального округа
БМАОУ СОШ №45

РАССМОТРЕНО

руководитель предметной
кафедры

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор БМАОУ СОШ
№45

А.Н. Киселёва

Т.Г. Вараксина

Л.В. Нохрина

Протокол от «25» августа
2025 г. № 1

«26» августа 2025 г.

Приказ от «29» августа
2025 г. № 102

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 7459534)

Психология общения
для обучающихся 7-9 классов

Березовский, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Психология общения"

Программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативных актов:

Конституция Российской Федерации;

Конвенция о правах ребенка;

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Постановление Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 27.09.1996 № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;

Приказ об утверждении ФГОС ООО Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года №19644);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.28210 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Устав БМАОУ СОШ № 45;

Рабочая программа воспитания БМАОУ СОШ № 45.

Программа курса “Психология общения” составлена на основе уроков психологии, написанных школьным психологом и психологом Московского тренинг-центра “Синтон” Юлией Зузенко, а также на основе уроков психологии в средней школе (6-7 классы) Хухлаевой О.В. Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития. Данная программа курса включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него

ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Программа «Психология общения» ориентирована на реализацию социального направления внеурочной деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Психология общения"

Цель программы:

помочь школьникам освоить коммуникативные умения и навыки;
выработать индивидуальный стиль общения;
стать более гибкими в общении;
научиться адекватно выражать своё внутреннее состояние;
стимулировать процесс самосознания и самопонимания.

решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи программы:

формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищено, смогут раскрыться психологически;

создание условий для самоанализа учащимися собственного “Я-образа”, развития рефлексии, навыков внимательного отношения к другому человеку, а также повышение уровня самопринятия;

создание условий для формирования навыка эффективного общения, умения анализировать конфликтные ситуации и находить их конструктивное решение.

Обучающие:

научить положительному самоотношению и принятию других людей;
научить рефлексивным умениям;
формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
воспитывать нравственные качества учащихся.

Развивающие:

создавать условия для развития личности каждого подростка;
развивать положительные эмоции и волевые качества;
развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

В результате у школьников должны быть развиты навыки общения и социальной адаптации, выражающиеся:

в знании прав личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими;

в обучении умению сотрудничать;

в снижении уровня конфликтности;

в умении принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;

в умении осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;

в понимании необходимости самому делать выбор и нести за него ответственность;

в формировании потребности самоизменения и личностном росте.

Направления деятельности в соответствии с возрастными особенностями:

1 год (7 класс) – основная задача - оптимизация процесса адаптации учащихся, поступивших в кадетский класс, склонных к переживанию адаптационного стресса, организация групповых и индивидуальных форм коррекционной работы.

2 год (8 класс) – организация и проведение групповых занятий по формированию навыков общения.

3 год (9 класс) – содержание работы направлено на формирование представлений о себе, своих способностях, усвоение их внешней оценки, расширение профориентационной работы.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Психология общения" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса для обучающихся 7-9 классов составлена из расчета 51 час. Продолжительность курса 3 года. Включает в себя как теоретический материал, так и практические упражнения и тренинги. Занятия проводятся 1 раз в две недели. Длительность занятия составляет 40 минут. Модификация данной программы состоит в интеграции двух программ и внесении в программу практической части (тематические и игровые тренинги, самодиагностика и рефлексия), а также в изменении содержания и наполнения тем (новые упражнения, игры, тесты).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Психология общения"

1. Лекции и презентации: Теоретические занятия, на которых учащиеся знакомятся с основами психологии общения, изучают различные модели и стили коммуникации.

2. Практические упражнения: Выполнение заданий, направленных на развитие навыков активного слушания, ведения диалога, разрешения конфликтов и других аспектов общения.

3. Ролевые игры: Учащиеся разыгрывают различные сценарии общения, что позволяет им практиковать новые навыки в безопасной и контролируемой среде.

4. Дискуссии и дебаты: Обсуждение актуальных тем, связанных с общением, развитие навыков аргументации и критического мышления.

5. Тренинги и мастер-классы: Интенсивные занятия, направленные на отработку конкретных коммуникативных навыков, таких как публичные выступления или ведение переговоров.

6. Групповые проекты: Совместная работа над проектами, требующими взаимодействия и сотрудничества, что способствует развитию командных навыков и умений работать в коллективе.

7. Кинотренинги: Просмотр и обсуждение фильмов или видеороликов, посвященных теме общения, с последующим анализом поведения персонажей и обсуждением эффективных стратегий коммуникации.

8. Индивидуальные консультации: Предоставление возможности учащимся получить индивидуальную консультацию по вопросам, связанным с общением, и получить персональные рекомендации.

9. Онлайн-курсы и вебинары: Использование цифровых платформ для проведения занятий и предоставления дополнительного материала для самостоятельного изучения.

10. Квесты и игры: Проведение интерактивных игр и квестов, направленных на развитие навыков общения и командной работы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Психология общения"

Программа курса по Психологии общения составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Данная Программа состоит из 4 блоков:

- 1 «Диагностический» блок;
- 2 «Мотивационный» блок»;
- 3 «Личностный блок»;
- 4 «Коммуникативный блок»;
- 5 «Релаксационный блок»

В каждом блоке даны темы занятий, определено содержание практических работ (методик) и упражнений.

- 1 блок: «Диагностический» (2 занятия)

Цель первичной диагностики: проведение диагностики для выявления группы риска и формирование групп. Рекомендуемые Методики:

1. Изучение уровня самооценки и уровня притязаний (методика Дембо-Рубинштейн; модификация А.М. Прихожан).
2. Изучение уровня мотивации обучения (методика изучения школьной мотивации; автор Н. Лусканова).
3. Изучение уровня и характера тревожности, связанного со школой (методика диагностики показателя уровня тревожности и страхов «Тест школьной тревожности Филлипса»).
4. Изучение уровня агрессии и аутоагрессии («опросник Басса-Дарки»).
5. Определение социометрического статуса каждого ученика в классном коллективе (Социометрическая методика).

- 2 блок: «Мотивационный» (1 занятие)

В данном разделе вырабатываются правила работы в группе. Знакомство с учащимися. Формируется мотивация на участие в занятиях. Актуализируется опыт отношений с другими людьми и представления о свободе выбора, об ответственности за свой выбор, отношениях с другими.

1. Знакомство.
2. Мое пространство.
- 3 Блок «Личностный» (4 занятия)

Основная задача раздела – расширить представления о себе, своих особенностях, возможностях (ресурсах внешних и внутренних), формировать способность понимать себя и других. Способствовать формированию адекватной самооценки.

1. Представление о себе.
2. Мой внутренний мир.
3. Ценности личности.
4. Мои ресурсы.
5. Я глазами других.

- 4 блок: «Коммуникативный» (5 занятий)

Цель раздела: формировать навыки эффективного общения (вербального и невербального), создавать условия для формулирования участниками правил эффективного общения. Дать представление об уверенном поведении.

Совершенствовать навыки уверенного поведения. Формировать представление о сети социальной поддержки, навыках дружеских отношений. Познакомить с понятием «толерантность». Способствовать осознанию собственной уникальности и уникальности другого. Учить терпимо, относиться друг к другу.

1. Как мы общаемся без слов. Как мы разговариваем.
2. Барьеры в общении. Манипуляции.
3. Что такое уверенное поведение.
4. Дружба. Взрослые и подростки.
5. Конфликты и как им противостоять.
6. Стресс и как им управлять. Я управляю стрессом.
7. Толерантность. Я и другие.
8. Обобщение. Подведение итогов I полугодия.

5 блок: «Релаксационный» (5 занятий)

Цель: профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок.

1. Создание положительного эмоционального состояния.
2. Снижения беспокойства и агрессивности, снятия нервного возбуждения и тревожности, активизации мозговой деятельности.
3. Снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, активизировать функции ЦНС в условиях обогащенной мультисенсорной среды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся будут анализировать и оценивать общение, а именно:

корректность речевого поведения;

уместность использования несловесных (невербальных) средств общения – жестов, мимики, телодвижений, интонации в устных высказываниях.

Научаться общаться при решении риторических задач, в частности:

ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его (на элементарном уровне);

уместно использовать словесные и несловесные средства общения.

Личностные результаты:

обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;

формирование ответственного отношения к учению;

готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты:

Предметными результатами освоения программы кружка «Психология общения» являются следующие знания и умения:

знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;

знание правил работы в тренинговой группе;

знание способов разрешения конфликтных ситуаций;

умения вести конструктивный диалог;

умение определять жизненные цели и задачи.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать себя, свои желания, мечты, ценности;

вести конструктивную беседу;

учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;

бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также пройдет выставка тетрадей по саморазвитию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п\п	Наименование темы	Кол-во часов
1-2	Диагностика	2
3	Знакомство. Принятие правил. Мое пространство	1
4	Представление о себе.	1
5	Мой внутренний мир. Моя индивидуальность.	1
6	Ценности личности. Мои ресурсы.	1
7	Каков я на самом деле? Я глазами других.	1
8	Формирование команды. Мы разные, но мы вместе!	1
9	Как мы общаемся без слов. Как мы разговариваем. Барьеры в общении.	1
10	Дружба. Взрослые и подростки. Конфликты и как им противостоять.	1
11	Стресс и как им управлять. Я управляю стрессом.	1
12	Дружба между народами . Я и другие.	1
13	Эмоции и чувства.	1
14	Вводное «Сенсорная комната». Секреты сенсорной комнаты.	1
15	Сеанс в сенсорной комнате. «Полет в космос»	1
16	Сеанс в сенсорной комнате «Дом моей души»	1
17	Сеанс в сенсорной комнате «Радуга дружбы»	1
Итого:		17

8 класс

№ п\п	Наименование темы	Кол-во часов
1-2	Диагностика	2
3	Принятие правил.	1
4	Мое пространство.	1
5	Уверенность в себе	12
6	Мои ресурсы	1
7	Виды общения	1
8	Технологии коммуникации	1
9	Эффективные приёмы общения. Я тебя понимаю.	1
10	Взаимопомощь	1
11	Что такое уверенное поведение. Манипуляции.	1

12	Типы и механизмы психологического воздействия. Конфликт.	1
13	Способы разрешения конфликтов	1
14-15	Сенсорная комната «Подъем на гору»	1
16-17	Саморегуляция. Средства и методы саморегуляции	1
Итого:		17

9 класс

№ п\п	Наименование темы.	Кол-во часов
1-2	Диагностика	2
3	Принятие правил.	1
4	Характер. Самооценка	1
5	Мотивационная сфера личности.	1
6	Жизненное самоопределение. Смысл и цель жизни человека	1
7	Исследование самоотношения.	1
8	Коммуникабельность.	1
9	Общение среди сверстников.	1
10	Вербальная коммуникация.	1
11	Невербальная коммуникация.	1
12	Этика и психология критики и конфликта	1
13	«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу»- «могу»- «надо»	1
14	Профессионально важные качества «Сенсорная комната».	1
15	Навыки самопрезентации	1
16	Стресс и тревожность	1
17	«Сенсорная комната»	1
Итого:		17