

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
 «Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара
 (МАОУ «Лицей народной дипломатии» г.Сыктывкара)
 «Йозкост дипломатия лицей» Сыктывкарсамуниципальноййасшёрлунавёлдан учреждение

Рассмотрено на заседании кафедры учителей ИЗО, музыки, ОБЖ, физической культуры протокол №1 от «30» августа 2021 г.	«Согласовано» заместитель директора МАОУ «Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара Т. Н. Селькова «30» августа 2021 г.	Утверждено приказом директора МАОУ «Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара И. В. Пустоваловой «30» августа 2021г № 130/1-ОД
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Психология общения»

для 11 классов

среднее общее образование

Срок реализации – 1 год

Программа составлена педагогом-психологом Кириловой Л.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Психология общения» разработана для обучения учащихся 11 классов МАОУ «Лицей народной дипломатии» г. Сыктывкара с учетом основных направлений программ основной образовательной программы среднего общего образования лицея.

При реализации общеобразовательной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Программа составлена на основе программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ» (М. Ю. Чибисова), «Путь к успеху» (Н. Стебенева, Н. Королева), программы занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к экзаменам с элементами психологического тренинга (Е.В. Гуськова, Г.Н. Будневич), программы психологической подготовки к сдаче единого государственного экзамена (А.Ю. Барышев), программы занятий анти-стрессового тренинга (А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак).

Курс рассчитан на 17 часов. Изучение курса предполагает активное участие лицеистов в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков различными психологическими упражнениями, играми, раздаточным дидактическим материалом.

Оптимальный выбор методов и форм реализации содержания позволяет сообщить занятиям коррекционную направленность: личностная аутокоррекция выступает как следствие проживания, осмысления социального опыта и повышения уровня компетентности в области психологии здоровья, психологии общения. Психология общения включает также и формирование готовности к прохождению государственной (итоговой) аттестации.

Цель программы: в формировании психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь, подготовка к ЕГЭ, формирование основных умений и навыков самопознания, самоанализа, самооценки.

Задачи:

- 1) овладение определенными социально-психологическими знаниями;
- 2) развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;
- 3) развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;
- 4) изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности;
- 5) научиться создавать у себя установку на успех, на положительный результат сдачи государственной итоговой аттестации;
- 6) теоретическое изучение и практическое освоение технологий продуктивного и рационального управления временем.

Формы проведения уроков: беседа, мини-лекция, практические задания, анализ ситуаций, психологические упражнения.

Методы обучения учащихся: наглядные (предметы, таблицы, рисунки, видеоматериалы), практические (психодиагностика, анализ результатов, работа в группах), словесные (лекция, беседа, консультация).

Согласно учебному плану основной образовательной программы среднего общего образования лица предусмотрено для изучения 0,5 недельного часа в индивидуальных учебных планах учащихся.

Класс	Количество часов в неделю за счет части, формируемой участниками образовательных отношений	Общее количество часов в год
11	0,5	17
Всего		17

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

1. Личностными результатами являются (Л):

- 1) личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;
- 2) самопознание и самоопределение;
- 3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов в учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- 5) формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

2. Метапредметными результатами являются (М):

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

3. Предметными результатами являются (П):

Учащийся будет знать, научиться:

- знать о влиянии стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека; индивидуальные реакции на дистресс; способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; способы получения информации о себе;
- владеть приемами психоэмоциональной саморегуляции; вербализации чувств; мобилизации внутренних ресурсов для успешной сдачи экзаменов;

- приобретут навыки самодиагностики личностных качеств; кооперации и сотрудничества в групповой работе; эффективной коммуникации со сверстниками и взрослыми; определения иррациональных установок; проведения когнитивного самоанализа;
- владеть техниками эффективного планирования временем; активизации умственной деятельности;
- будут уметь создавать у себя установку на успех, на положительный результат сдачи ГИА; соотносить успех на экзамене с долгосрочными целями обучения, получения профессии; рефлексировать по поводу своего эмоционального состояния, осознавая ценность государственной итоговой аттестации, как значимого события школьной жизни.

2. Содержание учебного курса

Тема 1. Вводное занятие. Основы психологии общения.

Предмет и задачи курса. Определение понятия психология общения. Составляющие психологии общения.

Тема 2. Стресс и психологическое здоровье учащихся.

Аспекты эмоций. Понятия: «стресс», «дистресс», влияние стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека.

Тема 3. Целеполагание.

Диагностика "Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?". Дискуссия на тему: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Построение плана промежуточных целей, направленных на достижение основной цели. Практикум - «Дорога в будущее».

Тема 4. Психологическая подготовка к ГИА.

Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний на основе методики М.Ю. Чибисовой. Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ГИА.

Тема 5. «Экзамен без стресса».

Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом. Контрольный тест «Экзамен без стресса».

Тема 6. Повышение стрессоустойчивости.

Определение степени стрессового состояния в экзаменационный период у старшеклассников и снижение его через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара. Практикум «Шкала предэкзаменационного волнения». Работа по подгруппам по теме «Приемы преодоления предэкзаменационного волнения».

Тема 7. Работа с тревогой.

Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения: дыхательная релаксация, мышечная релаксация, медитация на предмет и др. упражнения на снятие напряжения, примеры формул достижения цели самопрограммирования.

Тема 8. Иррациональные стрессогенные установки.

Понятие «Иррациональная установка». Диагностика иррациональных установок по методике Эллиса. Практикум.

Тема 9. Когнитивный самоанализ.

Понятие когнитивного анализа. История Геродота. Практикум с использованием технологии «Когнитивный самоанализ».

Тема 10. Особенности эмоционального состояния.

Диагностика особенности эмоционального состояния связанного с предстоящей сдачей ГИА – упражнение "Самоактуализация". Рефлексия на момент окончания занятия.

Тема 11. Психологический практикум.

1 этап - рисование на тему “Как я сдаю ГИА”. Комментирование своих рисунков учащимися.

2 этап - рисование на тему “Как я готовлюсь к ГИА”. Комментирование своих рисунков учащимися.

3 этап- рисование на тему “Я уже сдал ЕГЭ (успешно)”. Комментирование своих рисунков учащимися.

Тема 12. Мотивация успеха.

Упражнение «Прогноз успешной сдачи ГИА». Рефлексия по истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ГИА. Памятка для выпускников и родителей (законных представителей).

Тема 13. Исследование и практический анализ влияния индивидуальных установок на эффективное использование времени.

Диагностика индивидуальных установок. Определение индивидуальных особенностей восприятия времени. Определение особенностей восприятия времени при выполнении какой-либо деятельности. Обсуждение результатов и рекомендации.

Тема 14. Оптимальное обращение с собственным временем (искусство хроносейвинга).

Знакомство с этапами алгоритма планирования. Практическое упражнение на постановку целей («Колесо» самоменеджмента).

Тема 15. Технологии эффективного планирования времени.

Алгоритм планирования. Рациональное ранжирование поставленных задач. Правило Парето, категоризация ABC. Реализация и контроль.

Тема 16. Активизация умственной деятельности.

Понятие образовательной кинезиологии. Практические упражнения нейрогимнастики.

17. Промежуточная аттестация.

Тест для проверки усвоения знаний по элективному курсу «Психология общения».

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с учетом рабочей программы воспитания

Тема/Промежуточная аттестация	Количество часов	Основные виды деятельности	Воспитательный потенциал
Тема 1. Вводное занятие. Основы психологии общения.	1	Предмет и задачи курса. Определение понятия психология общения. Составляющие психологии общения.	

<p>Тема 2. Стресс и психологическое здоровье учащихся.</p>	<p>1</p>	<p>Аспекты эмоций. Понятия: «стресс», «дистресс», влияние стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека.</p>	<p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>
<p>Тема 3. Целеполагание.</p>	<p>1</p>	<p>Диагностика "Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?". Дискуссия на тему: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Построение плана промежуточных целей, направленных на достижение основной цели. Практикум - «Дорога в будущее».</p>	<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
<p>Тема 4. Психологическая подготовка к ГИА.</p>	<p>1</p>	<p>Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний на основе методики М.Ю. Чибисовой. Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ГИА.</p>	<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –</p>

			иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
Тема 5. «Экзамен без стресса».	1	Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом. Контрольный тест «Экзамен без стресса».	
Тема 6. Повышение стрессоустойчивости.	1	Определение степени стрессового состояния в экзаменационный период у старшекласников и снижение его через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара. Практикум «Шкала предэкзаменационного волнения». Работа по подгруппам по теме «Приемы преодоления предэкзаменационного волнения».	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Тема 7. Работа с тревогой.	1	Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения: дыхательная релаксация, мышечная релаксация, медитация на предмет и др. упражнения на снятие напряжения, примеры формул достижения	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают

		цели самопрограммирования.	установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Тема 8. Иррациональные стрессогенные установки.	1	Понятие «Иррациональная установка». Диагностика иррациональных установок по методике Эллиса. Практикум.	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
Тема 9. Когнитивный самоанализ.	1	Понятие когнитивного анализа. История Геродота. Практикум с использованием технологии «Когнитивный самоанализ».	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

Тема 10. Особенности эмоционального состояния.	1	Диагностика особенности эмоционального состояния связанного с предстоящей сдачей ГИА – упражнение "Самоактуализация". Рефлексия на момент окончания занятия.	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Тема 11. Психологический практикум.	1	1 этап - рисование на тему “Как я сдаю ГИА”. Комментирование своих рисунков учащимися. 2 этап - рисование на тему “Как я готовлюсь к ГИА”. Комментирование своих рисунков учащимися. 3 этап- рисование на тему “Я уже сдал ЕГЭ (успешно)”. Комментирование своих рисунков учащимися.	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
Тема 12. Мотивация успеха.	1	Упражнение «Прогноз успешной сдачи ГИА». Рефлексия по истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ГИА. Памятка для выпускников и	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися

		родителей (законных представителей).	требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Тема 13. Исследование и практический анализ влияния индивидуальных установок на эффективное использование времени.	1	Диагностика индивидуальных установок. Определение индивидуальных особенностей восприятия времени. Определение особенностей восприятия времени при выполнении какой-либо деятельности. Обсуждение результатов и рекомендации.	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Тема 14. Оптимальное обращение с собственным временем (искусство хроносейвинга).	1	Знакомство с этапами алгоритма планирования. Практическое упражнение на постановку целей («Колесо» самоменеджмента).	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу,

			выработки своего к ней отношения;
Тема 15. Технологии эффективного планирования времени.	1	Алгоритм планирования. Рациональное ранжирование поставленных задач. Правило Парето, категоризация ABC. Реализация и контроль.	
Тема 16. Активизация умственной деятельности.	1	Понятие образовательной кинезиологии. Практические упражнения нейрогимнастики.	
17. Промежуточная аттестация.	1	Тест для проверки усвоения знаний по элективному курсу «Психология общения».	