

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 7 г. Томска**

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-
методического совета
протокол № 10
« 24 » июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
автономного образовательного
учреждения лицея № 7

Д.В. Смолякова
« 24 » июня 2024г.

**Рабочая программа
по курсу «Психология для тебя и о тебе.
Коммуникативная компетенция»
11 класс
Количество часов: 34 ч**

Разработано:
Пановой Ларисой Михайловной,
педагогом – психологом
высшей квалификационной
категории

**2024-2025
учебный год**

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. ФГОС СОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732)

3. Учебно-методический комплект «Основы педагоги и психологии». Автор Басюк В.С., Казакова Е.И. и др. для 10-11 классов.

Знание психологии, как науки, становится необходимым для каждого человека, живущего в современном мире. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни. Приобретая психологические знания, школьники получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними.

В период подготовки и сдачи экзаменов учащиеся испытывают большую эмоциональную нагрузку, что порой ведет к стрессу, порождает неуверенность в будущем. Возможные стрессовые ситуации при сдаче экзаменов в основном связаны с особенностями нервнопсихической устойчивости ученика. «Состояние, в котором находится старшеклассник в это время, психологи называют «стрессом развития». Перед учащимися стоят несколько серьезнейших задач развития: построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость» (С. Вопилова)

Обучая детей соответствующим психологическим способам и приемам, мы повышаем их психологическую устойчивость, развиваем мыслительную работу, формируем умение в ситуации экзамена мобилизовать себя. Важнейшей целью психологического сопровождения является ознакомление учащихся с простыми психологическими способами снижения тревоги и противодействия стрессовым факторам в различных ситуациях жизнедеятельности.

Цель программы: профориентация, психологическая подготовка старшеклассников к экзаменам.

Задачи:

- Повышение сопротивляемости стрессу
- Отработка навыков поведения на экзамене
- Развитие уверенности в себе
- Развитие коммуникативной компетентности
- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок
- Формирование мотивации на самопознание, саморегуляцию и самосовершенствование.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты

Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Смысловое чтение;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Предметные результаты.

Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком

Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.

Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах

Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.

Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии.

Формирование понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении.

Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.

Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.

Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека.

Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.

Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека

Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

Раздел 2. Содержание учебного курса

Введение

Знакомство с содержанием курса.

Основы целеполагания и планирования (виды целей, постановки. Способность к целеполаганию.)

Стресс и средства его преодоления (стресс в жизни человека, что нужно знать о стрессе, стресс на экзамене, средства его преодоления, «понятие саморегуляции»).

Формирование коммуникативных навыков (с целью развития навыков самопрезентации ученикам предоставляется теоретическая информация о средствах общения, которая отрабатывается в ролевых играх. В результате моделирования ситуации общения с экзаменатором, у подростков расширяются представления о возможностях способах взаимодействия. Занятия ориентируют их на активный поиск взаимопонимания с учителями, что благоприятным образом сказывается на отношении к экзаменам в целом. Также ученики знакомятся с правилами построения диалога и речевым этикетом.)

Профориентация (расширение кругозора учащихся в мире профессий; повышение уровня профессиональной зрелости; актуализация процесса профессионального самоопределения учащихся; исследование

Обобщение знаний по курсу

Рефлексия полученных знаний и умений.

Раздел 3. Тематическое планирование

Раздел курса, тема, количество часов	Предметное содержание	Основные виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы	Достижение личностных результатов в рамках реализации рабочей программы
Знакомство с содержанием курса, 1 час Раздел курса: Основы целеполагания и планирования. Стресс. (8 часов)	Основные задачи целеполагания. Виды целей. SMART – технология постановки целей. Фасилитация как инструмент эффективного диалога. Практические упражнения (модели работы с информацией) Практические упражнения (модели работа	Осознать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Характеризовать целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;	http://gotourl.ru/14880 – Министерство просвещения Российской Федерации http://gotourl.ru/14883 – Официальный сайт Российской государственной библиотеки.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения

	с информацией). Стресс, приемы саморегуляции. Понятие. Фазы развития стресса. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом на экзамене. Приемы саморегуляции. Практические упражнения. Способы снятия нервно-психического напряжения. Тренинг «Развитие уверенности на экзамене».	Проявлять, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Использовать в учебной деятельности сотрудничество и	конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
--	---	--	---

		совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); Использовать возрастную динамику становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком Сформировать представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах		
--	--	---	--	--

		Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком. Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека. Составить представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.		
Раздел курса: Формирование коммуникативных навыков (13 часов)	Понятие коммуникативности. Техники эффективного общения. Способы развития коммуникативности. Что помогает достижению успеха и что мешает. Планирование достижений. Творчество как составляющая успеха. Развитие навыков самопрезентации. Личный брендинг. Поиск уникальности.	Использовать в общении гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества. Устанавливать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; Использование <i>воспита-</i>

	Формирование коммуникативных компетенций. Ресурсы и сила. Гибкость и устойчивость в достижении успеха. Тест с практическим заданием Профориентация Выбор профессии. Диагностика. Составление индивидуального плана развития. Формирование положительного отношения к труду. Коррекция профессиональных планов. Оценка готовности к избранной деятельности. Коррекция профессиональных планов. Оценка готовности к избранной деятельности. Представление о собственных интересах и	Использовать в общение особенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Овладевать коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; организовывать учебное сотрудничество и совместную		<i>тельных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе</i>
--	---	---	--	--

	возможно- стях. Представле- ние о соб- ственных интересах и возможно- стях. Практиче- ское занятие. Способы написания резюме.	деятельность с учителем и сверстни- ками; работать индивидуально и в группе: нахо- дить общее ре- шение и разре- шать конфликты на основе согла- сования пози- ций и учёта ин- тересов; форму- лировать, аргу- ментировать и отстаивать своё мнение; осознанно ис- пользовать рече- вые средства в соответствии с задачей комму- никации для вы- ражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельно- сти; владение устной и пись- менной речью. Понимать пси- хологические механизмов формирования первого впечат- ления о другом человеке, его значения для установления взаимоотноше- ний между людьми. Сформировать представления о типах отноше- ний между людьми, о фор- мах проявления отношения к		
--	--	--	--	--

		другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах. Использовать представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии. Освоить представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям. Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Сформировать представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.		
Обобщение знаний по курсу (2 часа)				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ	
Р.С. Немов «Общие основы психологии», ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2004; Учебно-методический комплект «Основы педагоги и психологии». Автор Басюк В.С., Казакова Е.И. и др. для 10-11 классов Н.В. Гришина «психология конфликта», - М., 2002; Д. Майерс «Социальная психология», - М., 2002. Мартынова Т.Ф., Дьячкова С.П., Я.Е.Павлова «Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей», - Якутск, 2002;	
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	
Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок. Аудио-центр/магнитофон. Диапроектор. Компьютер (по возможности).	
ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА	
Ученические столы двухместные с комплектом стульев. Стол учительский с тумбой. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№	Тема урока	Кол- во часов	Дата 11А	Дата 11Б	Дата 11В
	Введение	1			
1	Знакомство с содержанием курса	1	3.09- 6.09	3.09- 6.09	3.09- 6.09
	Основы целеполагания и планирования.	4			
2	Виды целей. SMART – технология постановки целей.	1	9.09.- 13.09.	9.09.- 13.09.	9.09.- 13.09.
3	Фасилитация как инструмент эффективного диалога.	1	16.09.- 20.09.	16.09.- 20.09.	16.09.- 20.09.
4	Практические упражнения (модели работы с информацией)	1	23.09.- 27.09	23.09.- 27.09	23.09.- 27.09
5	Практические упражнения (модели работа с информацией).	1	30.09- 4.10	30.09- 4.10	30.09- 4.10
	Стресс, приемы саморегуляции.	4			
6	Понятие. Фазы развития стресса. Способы реагирования на стресс.	1	7.10.- 11.10	7.10.- 11.10	7.10.- 11.10
8	Как справиться со стрессом на экзамене. Приемы саморегуляции.	1	14.10.- 18.10	14.10.- 18.10	14.10.- 18.10
9	Практические упражнения. Способы снятия нервно-психического напряжения.	1	21.10.- 25.10.	21.10.- 25.10.	21.10.- 25.10.
10	Тренинг «Развитие уверенности на экзамене».	1	5.11.- 8.11.	5.11.- 8.11.	5.11.- 8.11.
	Формирование коммуникативных навыков.	13			
11	Понятие коммуникативности.	1	11.11.- 15.11.	11.11.- 15.11.	11.11.- 15.11.
12	Техники эффективного общения.	1	18.11.- 22.11	18.11.- 22.11	18.11.- 22.11
13	Способы развития коммуникативности.	1	25.11.- 29.11	25.11.- 29.11	25.11.- 29.11
14	Что помогает достижению успеха и что мешает. Планирование достижений.	1	2.12.- 6.12.	2.12.- 6.12.	2.12.- 6.12.
15	Творчество как составляющая успеха.	1	9.12.- 13.12.	9.12.- 13.12.	9.12.- 13.12.
16	Развитие навыков самопрезентации.	1	16.12.- 20.12.	16.12.- 20.12.	16.12.- 20.12.
17	Личный брендинг. Поиск уникальности.	1	23.12.- 27.12	23.12.- 27.12	23.12.- 27.12
18	Формирование коммуникативных компетенций.	1	08.01.- 10.01.	08.01.- 10.01.	08.01.- 10.01.
19	Ресурсы и сила. Гибкость и устойчивость в достижении успеха. Тест с практическим заданием	1	13.01.- 17.01.	13.01.- 17.01.	13.01.- 17.01.
20	Тренинг «Знакомство с особенностями экзаменов»	1	20.01.- 24.01.	20.01.- 24.01.	20.01.- 24.01.
21	Тренинг «Развитие уверенности на экзамене»	1	27.01.- 31.01.	27.01.- 31.01.	27.01.- 31.01.
22	Диагностика коммуникативных способностей.	1	3.02.- 7.02	3.02.- 7.02	3.02.- 7.02
23	Подведение итогов.	1	10.02.- 14.02.	10.02.- 14.02.	10.02.- 14.02.
	Профориентация	9			

24	Выбор профессии. Диагностика.	1	17.02.- 21.02.	17.02.- 21.02.	17.02.- 21.02.
25	Составление индивидуального плана развития.	1	24.02.- 28.02.	24.02.- 28.02.	24.02.- 28.02.
26	Формирование положительного отношения к труду.	1	3.03.- 07.03.	3.03.- 07.03.	3.03.- 07.03.
27	Коррекция профессиональных планов. Оценка готовности к избранной деятельности.	1	10.03.- 14.03.	10.03.- 14.03.	10.03.- 14.03.
28	Коррекция профессиональных планов. Оценка готовности к избранной деятельности.	1	17.03.- 21.03	17.03.- 21.03	17.03.- 21.03
29	Представление о собственных интересах и возможностях.	1	01.04.- 04.04	01.04.- 04.04	01.04.- 04.04
30	Представление о собственных интересах и возможностях.	1	07.04.- 11.04	07.04.- 11.04	07.04.- 11.04
31	Практическое занятие.	1	14.04.- 18.04	14.04.- 18.04	14.04.- 18.04
32	Способы написания резюме.	1	21.04.- 25.04.	21.04.- 25.04.	21.04.- 25.04.
	Обобщение знаний по курсу	2			
33	Рефлексивно-методическая площадка.	1	28.04.- 09.05	28.04.- 09.05	28.04.- 09.05
34	Подведение итогов.	1	12.05.- 16.05	12.05.- 16.05	12.05.- 16.05

Примерный перечень тем для проектных работ:

Варианты поведения учащегося в коллективе.

Взаимосвязь ощущения и восприятия как сенсорных процессов.

Виды конфликтов. Пути их разрешения.

Влияние интеллектуальной нагрузки на эмоциональное состояние подростков

Влияние личностных качеств на успешное развитие бизнеса

Влияние окружения школьника на формирование характера.

Влияние семьи на социализацию подростка.

Влияние темперамента на взаимоотношения между детьми нашего класса.

Влияние характера на деятельность учащегося.

Влияние цвета на настроение школьников.