МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 1 Невьянского МО

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет №1 от «26»июня 2026г.	Экспертный совет от «26»июня 2026г	Директор МБОУ СОШ №1 Невьянского МО Каюмова Л. В. Приказ № 126-Д от «18» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

«Психология общения»

для обучающихся 10-11 классов

Невьянск 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Психология общения» для учащихся 10-11 классов составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Элективный курс «Психология общения» направлен на повышение психологической информированности, ориентирование учащихся в психологической науке, а также на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Теоретические знания и практические умения в области психологии позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала склонностей и способностей.

В программе курса «Психология общения» особое внимание уделяется активным формам работы. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволят учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению и самоанализа, конструктивного ведения диалога.

Цель курса: повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития.

Задачи курса:

1. Формировать у учащихся практические навыки общения, самопознания, саморазвития.
2. Формировать устойчивый навык конструктивного общения.
3. Развивать социальную компетентность.
4. Познакомить с условиями и приемами эффективного ведения деловой беседы.
5. Формировать ценностное отношение к собственному психологическому здоровью и толерантное отношение к окружающим.

Количество часов в неделю - в 10 классе -1 час,

в 11 классе -1 час.
Курс рассчитан на 2 года - 68 часов.

Формы и методы обучения.

Методы ведения **занятий** выбирались исходя из их выраженной практической направленности. На протяжении занятий педагог - психолог занимает позицию активного участника. В зависимости от вида задания он выступает, то как информатор, то как эксперт, то как равноправный участник или наблюдатель.

В преподавании данного курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: словесные, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

- групповая работа;
- информирование;
- диагностика;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- психогимнастика;
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- ролевые игры;
- элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- подвижные игры.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях учащиеся отрабатывают навыки инициативности в общении, умение "пристроиться" к собеседнику. Школьники могут "примерить" на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций учащиеся научатся как "правильно" общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

Результаты освоения курса

Учащиеся будут уметь распознавать невербальные сигналы в общении, использовать различные речевые средства (интонацию, темп, громкость речи), знать основные виды психологических защит, анализировать особенности их проявления в поведении человека, уметь управлять своими эмоциями, знать виды конфликтов, стили разрешения конфликтных ситуаций, уметь конструктивно разрешать конфликт, уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников, уметь уверенно сказать «нет», правильно строить деловой разговор.

В результате изучения курса учащиеся приобретут умения:

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
    - наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения; определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;
    - выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;
    - решения практических задач по выработке совместного решения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

Содержание курса с указанием формы организации и видов деятельности

10 класс

Раздел 1. Психология как наука. (3 часа)

Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии. Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.

Форма организации: психологический клуб, дискуссия
Вид деятельности: проблемно-ценностное общение

Раздел 2.Психические процессы. **(9 часов)**

Ощущение как базовый психический процесс. Виды ощущений. Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия. Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания. Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемотехники. Мышление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления. Процесс воображения. Роль воображения в научном и художественном творчестве, в профессиональной деятельности. Методы развития воображения. Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная). Саморегуляция эмоциональной сферы. Особенности чувств, их роль в жизни человека. Высшие чувства.
Специфика волевого действия. Структура волевого акта. Психология принятия решений и их исполнения. Волевые качества личности.

Форма организации: дискуссия, тренинг, ролевая игра, мастерская актера
Вид деятельности: познавательная

Раздел 3. Личность в психологии. (14 часов)
Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь. Самосознание личности и его уровни. Образ «Я». Самооценка, уровень притязаний личности. Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности. Процесс освоения деятельности. Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика

человеческих потребностей. Иерархия потребностей. Понятие о мотивации. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности. Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента.

Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента при выборе профессии.
Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека. Основные пути становления и развития характера.
Общее понятие о способностях. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности. Формирование и развитие способностей.
Понятие о группе и коллективе. Структура группы. Виды групп. Процессы возникновения, функционирования и развития групп.
Динамические процессы в группе: групповое давление, феномен группомыслия, феномен подчинения авторитету. Жизненный путь личности. Пространство и время личности. Принцип относительности свободы. Характеристики зрелой личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.

Форма организации: ролевые игры, тренинг, клуб «Хочу и могу», устный журнал
Вид деятельности: проблемно-ценностное общение

Раздел 4. Психология конфликта. **(8 часов)**

Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов. Конструктивные и деструктивные функции конфликта. Стадии развития конфликта (предконфликтная ситуация, инцидент, конфликтное поведение, кульминация, разрешение конфликта, послеконфликтная стадия). Личность в конфликте. Типы конфликтных личностей. Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации. Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта. Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента. Последовательность оптимального разрешения конфликта. Алгоритм разрешения конфликта. Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.

Форма организации: дискуссия, ролевые игры, тренинг
Вид деятельности: проблемно-ценностное общение

11 класс

Раздел 1. Основы психологии общения. (11 часов)

Сущность общения. Виды, функции и структура общения. Средства коммуникации. Структура речевого акта. Понятие о вербальном и невербальном общении. Искажение и потеря информации при общении: причины и пути преодоления. Коммуникативные барьеры в общении. Барьер темперамента. Барьер характера. Барьер манеры общения. Барьер отрицательных эмоций. Барьер речи. Преодоление коммуникативных барьеров.
Невербальные средства общения. Мимические выражения эмоциональных состояний. Мимика и голос как экспрессивные составляющие общения. Экспрессия взгляда. Организация пространства и времени общения. Территории и зоны в общении. Язык жестов и поз в коммуникации. Виды жестов, используемых в повседневной жизни. Важность анализа совокупности жестов. Место взаимодействия в структуре общения. Формы взаимодействия в процессе общения. Формирование навыков социального взаимодействия Сущность процесса восприятия одним человеком другого. Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению (эффект ореола, эффект новизны, эффект первичности, стереотипизация). Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.

Форма организации: тренинги, ролевые игры, клуб «Язык жестов», мастерская «Я – это ты, ты – это я»

Вид деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Раздел 2. Психические техники общения. (11 часов)

Качества личности, необходимые для успешного общения. Правила подачи обратной связи. Правила принятия обратной связи. Техника активного слушания. Техника «Я-высказывание».
Психотехника овладения инициативой в общении: прямое включение, экспрессия, юмор, неожиданность, прогнозирование реакции, активизация сопереживания, сокращение коммуникативной дистанции, вовлечение в действие. Психотехника «Создаем себе настроение».
Психологическая техника убеждающего воздействия:
психотехнические приемы убеждающего воздействия, тактические и риторические методы аргументации.
Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении: Психологический прием «Имя собственное»; психологический прием воздействия улыбкой; Психологический прием «Золотые слова»; психологический прием «Терпеливый слушатель». Трансактный анализ общения. Техники трансактного анализа общения.

Форма организации: тренинги, ролевые игры, глухой телефон.

Вид деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Раздел 3. Психология делового общения. (10 часов)

Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения. Речевой этикет в деловом общении. Нормы делового общения. Личный тайм-менеджмент. Правила распределения времени между различными видами деятельности. Понятие об имидже. Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа. Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих. Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления. Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.
Форма организации: тренинг, дискуссия, ролевые игры, в гостях у имиджмейкера, клуб знатоков
Вид деятельности: проблемно-ценностное общение, познавательная.

3. Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**
1	Психология как наука	3
2	Психические процессы	9
3	Личность в психологии	14
4	Психология конфликта	8
	Итого	34

3. Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**
1	Основы психологии общения	13
2	Психологические техники общения	11
3	Психология делового общения	10
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание
1	Введение. Общение, как предмет научного знания	1	*не предусмотрено*
2	Общение как межличностное взаимодействие	1	*не предусмотрено*
3	Общение как понимание людьми друг друга	1	*не предусмотрено*
4	Цели общения. Структура и средства общения. Виды	1	*не предусмотрено*
5	Невербальные средства общения.	1	*не предусмотрено*
6	Невербальные средства общения. Закрепление.	1	*не предусмотрено*
7	Невербальные средства общения. Повторение.	1	*не предусмотрено*
8	Речевые средства общения.	1	*не предусмотрено*
9	Позиции в общении.	1	*не предусмотрено*
10	Стили общения.	1	*не предусмотрено*
11	Манипулирование.	1	*не предусмотрено*
12	Манипуоирование. Практическое занятие.	1	*не предусмотрено*
13	Механизмы межличностного восприятия.	1	*не предусмотрено*
14	Механизмы межличностного восприятия.	1	*не предусмотрено*
15	Психологические защиты. Барьеры в общении.	1	*не предусмотрено*
16	Конструктивное общение.	1	*не предусмотрено*
17	Контроль эмоций.	1	*не предусмотрено*
18	Активное и пассивное	1	*не предусмотрено*
19	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	1	*не предусмотрено*
20	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1	*не предусмотрено*
21	Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Практикум.	1	*не предусмотрено*
22	Управление конфликтом.	1	*не предусмотрено*
23	Практикум. Способы разрешения конфликтов	1	*не предусмотрено*
24	Коллектив и личность.	1	*не предусмотрено*
25	Лидерство. Конформизм.	1	*не предусмотрено*
26	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе.	1	*не предусмотрено*

27	Развитие навыков уверенного отказа.	1	*не предусмотрено*
28	Развитие навыков уверенного отказа. Тренинг.	1	*не предусмотрено*
29	Деловая беседа. Психологические особенности публичного выступления.	1	*не предусмотрено*
30	Деловая беседа. Психологические особенности публичного выступления. Практикум.	1	*не предусмотрено*
31	Психологические аспекты.	1	*не предусмотрено*
32	Этические нормы и корпоративная этика	1	*не предусмотрено*
33	Я - лидер!	1	*не предусмотрено*
34	Обобщение курса за 10 класс	1	*не предусмотрено*

Календарно-тематическое планирование 11 класс

1	Введение. Предмет курса, основные понятия и определения	1	*не предусмотрено*
2	Цели общения. Структура общения	1	*не предусмотрено*
3	Понятие "метаязык" или язык разговора.	1	*не предусмотрено*
4	Понятие "метаязык" или язык разговора. Практикум.	1	*не предусмотрено*
5	Основные функции общения	1	*не предусмотрено*
6	Основные функции общения. Практикум.	1	*не предусмотрено*
7	Практикум. Вербальное и невербальное общение	1	*не предусмотрено*
8	Коммуникативные барьеры.	1	*не предусмотрено*
9	Практикум. Тренинг с включением упражнений группы "Психогимнастика".	1	*не предусмотрено*
10	Практикум. Выступление со стихотворением (прозой).	1	*не предусмотрено*
11	Виды взаимодействия людей.	1	*не предусмотрено*
12	Трансактный анализ Э. Бёрна.	1	*не предусмотрено*
13	Практикум. Тест "Трансактный анализ общения"	1	*не предусмотрено*
14	Синтоническая модель общения и НЛП.	1	*не предусмотрено*
15	Практикум. Тест "Ведущая репрезентативная система"	1	*не предусмотрено*
16	Конфликт и способы его разрешения.	1	*не предусмотрено*
17	11 табу в конфликтной ситуации.	1	*не предусмотрено*
18	Практикум. Тест "Стратегии поведения в конфликте" (К. Томас).	1	*не предусмотрено*
19	Практикум. Тренинг умений.	1	*не предусмотрено*

20	Виды взаимодействия людей.	1	*не предусмотрено*
21	Общение как восприятие людьми друг друга.	1	*не предусмотрено*
22	Механизмы взаимопонимания в общении: эмпатия, рефлексия, идентификация.	1	*не предусмотрено*
23	Умение слушать – путь к популярности и успеху	1	*не предусмотрено*
24	Практикум. Тест «Умеете ли вы слушать?»	1	*не предусмотрено*
25	Умение поддержать разговор.	1	*не предусмотрено*
26	Самораскрытие. Особенности и ошибки.	1	*не предусмотрено*
27	Зависимость стиля общения	1	*не предусмотрено*
28	Практикум. Опросник Айзенка по определению темперамента.	1	*не предусмотрено*
29	Деловая беседа.	1	*не предусмотрено*
30	Правила убеждения собеседника	1	*не предусмотрено*
31	Практикум. Выступление с убедительной речью.	1	*не предусмотрено*
32	Этика делового общения	1	*не предусмотрено*
33	Практикум. Тест "Ваш стиль делового общения"	1	*не предусмотрено*
34	Обобщение курса за 11 класс	1	*не предусмотрено*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990623

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен С 31.03.2026 по 31.03.2027