

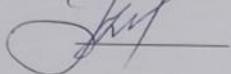
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодёжной политики  
Владимирской области**

**Администрации Петушинского района**

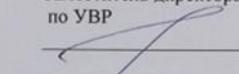
**МБОУ СОШ № 2 г. Петушки**

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО



Е.А. Катечкина  
Приказ №137 от 28.08.2024

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР



Е.В. Коробко  
Протокол № 11 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор



И.В. Лебецкова  
Приказ №137 от 28.08.2024

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
общекультурного направления  
«Человек в мире»  
в 9 классе  
на 2024-2025 учебный год**

**Учитель: Алексеева Ирина Константиновна**

**Петушки, 2024**

## Пояснительная записка

Современная социокультурная ситуация и кризисные явления в системе образования свидетельствуют о необходимости коренной перестройки качества образования.

*Актуальность изучения программы курса внеурочной деятельности «Человек в мире»* возрастает в связи со смещением акцента в обучении с передачи знаний на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка.

*В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся* ориентация образовательного процесса на самооценку и творческий потенциал личности ученика, его индивидуальные возможности, способности, интересы.

*В связи с этим большое значение приобрела проблема развития* внутренних ресурсов к самообразованию и саморазвитию каждого ребенка.

*Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы* подготовки подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психолог как учитель вносит реальный вклад в содержание школьного образования, поскольку уроки психологии включены в учебную концепцию школы. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

*Причины введения курса внеурочной деятельности «Человек в мире»* заключаются в существующих противоречиях образовательного процесса:

- между системой обучения и базовыми потребностями обучающихся (к общению, развитию, взрослению и самореализации);

- между необходимостью формирования и развития универсальных учебных действий, психологической компетентности и социальной зрелости обучающихся и недостаточным количеством часов, отведённых на изучение данного элективного курса.

*Программа курса «Человек в мире» ориентирована на обучающихся 9 классов.*

Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 часа в учебный год). Продолжительность курса: **34** учебных часа.

## «Человек в мире»

**Цель программы:** повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся в основах конструктивного общения.

**Основные задачи программы** заключаются в следующем:

- систематизировать знания о законах общения, правилах поведения в конфликтных ситуациях;
- способствовать формированию у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- организовать условия для развития свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия, самовоспитания и саморазвития;
- обобщить знания о навыках равноправного общения, конструктивных способах разрешения конфликтов, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов;
- отработать умения обучающихся по саморегуляции, укреплению адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

*Специфика данного курса обусловлена* возрастными особенностями, психологическими новообразованиями и потребностями обучающихся на данном этапе возрастного развития. Этот возраст отличается ростом самосознания, возрастанием интереса к собственному «я» и к общению со сверстниками.

Сформулируем *основные условия конструктивного общения*. Это

- во-первых, способность человека анализировать ситуации межличностного взаимодействия, вычлняя причины и следствия их реакций и реакций партнера;

- во-вторых, способность извлекать из каждой такой ситуации опыт, необходимый для успешного общения в дальнейшем;

- в-третьих, способность ставить задачи самоизменения в общении и решать их, используя полученный опыт.

Комплекс этих трех способностей человека становится основой его личностного роста.

Исходя из принципов современного образования, реализация программы ориентирована на новые подходы к организации общения, сотрудничества на уроке. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД.

*Важным условием реализации целей и задач курса* является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Учитель психологии должен, во-первых, учить жить в системе человеческих отношений, во-вторых, организовывать в процессе занятий психологическую помощь ученику таким образом, чтобы тот сам мог влиять на процесс развития своей личности по мере усвоения структуры знаний. Он должен понять, как решать его проблему ему самому, а не как бы вы решили эту проблему, будучи на его месте. Учитель показывает методы освоения человеческой культуры, с помощью которых можно найти то или иное знание, классифицировать при первом приближении проблемы, возникающие в человеческом общении. Если учитель будет не простым транслятором знаний, а организатором совместного поиска, аудитория будет воспринимать учебную деятельность на занятиях как естественную часть жизнедеятельности. Тогда обучение становится не насилием над личностью, а ответом на вопросы, которые ставит перед нею жизнь, и, следовательно, жизненной потребностью. Общение со сверстниками в учебной ситуации становится средством тренировки общеинтеллектуальных умений и навыков.

*Эффект реализации программы курса* в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности педагога-психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий. Общение становится не просто способом проведения досуга, но и средством самовыражения, установления новых человеческих контактов и углубления старых. Занятия объединены одной идеей и не подлежат вычленению из общей

структуры программы. Последовательность занятий составлена с учетом их постепенного усложнения, как с организационной, так и с практической стороны.

*В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.*

*Особый акцент в программе сделан на использование технологий развития личности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.*

*Программа ориентирована на применение широкого комплекса приёмов и методов системно-деятельностного подхода (использование совокупности методов обучения, использование которых позволяет обучающемуся не получать знания в готовом виде, а добывать их в процессе собственной учебно-познавательной деятельности). С этой целью в содержание программы включены: тренинговые и семинарские занятия, психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых и деловых игр, интерактивных и групповых методов обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, нетрадиционные виды домашних заданий: моделирование и проектирование желаемого поведения в конкретных жизненных ситуациях; творческие проекты – самоотчёты. Это создает условия для развития коммуникативных способностей и формирования устойчивой положительной самооценки и конструктивного общения, которые составляют базу для полноценного и успешного развития личности.*

*Данный спецкурс завершается выполнением и защитой итоговой творческой работы на выбор («портфолио» достижений, мини-проекта, реферата, творческого исследования по одной из тем программы).*

### **Место учебного предмета в учебном плане**

*Программа курса внеурочной деятельности «Человек в мире» входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательной организации.*

Изучение данного предмета тесно связано с такими дисциплинами, как общая психология, обществознание и является пропедевтикой к изучению факультативного курса «Твоя профессиональная карьера».

### **Ценностные ориентиры содержания курса внеурочной деятельности**

Содержание программы курса «Человек в мире» нацелено на формирование ценностных ориентиров к себе и людям, самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации.

Внутренний мир должен стать для человека таким же важным, как мир, в котором он живёт и действует. Значение психологии не просто в получении результатов диагностик психической деятельности человека, а в использовании их для дальнейшего его развития и саморазвития. Познавание окружающего мира, себя и своего места в мире и обществе, значения и ответственности в нём явится обязательным условием гармоничной, здоровой жизни.

Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Курс внеурочной деятельности «Человек в мире». ориентирован на достижение *личностных, предметных и метапредметных результатов* основного общего образования. Повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся в основах конструктивного общения – основная цель программы курса «Человек в мире». Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач, указанных выше.

**Личностные результаты** освоения программы отражают:

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;

- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

**Предметные результаты** включают коммуникативные показатели:

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирования психологической компетентности;
- формирование представлений подростков о значении и законах конструктивного общения в школе, семье и будущей профессиональной деятельности;
- формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития,
- формирование активной позиции школьника при решении задач в области социальных и межличностных отношений;
- формирование способности обучающихся к осознанному выбору конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях;

**Метапредметные результаты освоения** программы включают:

- обеспечение возможностей ученика самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы в межличностном взаимодействии, в решении учебно-познавательных и жизненно-важных задач;
- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе.

**Оценка достижений** учащихся происходит: во-первых, по итогам групповой рефлексии, во-вторых, по результатам психологического тестирования, в-третьих, по анализу образовательного продукта: творческие проекты по самопознанию и самовоспитанию.

## Содержание программы курса внеурочной деятельности

### «Секреты позитивного общения» (34 часов)

#### Тематический план 9 класс

Блоки и темы программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.</b>	25
Раздел 1.1. Невербальное общение	5
Раздел 1.2. Вербальное общение	6
Раздел 1.3. «Я познаю себя»	4
Раздел 1.4. «Я познаю людей»	10
<b>Раздел 2. Общение в конфликте</b>	9
<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### Раздел 1. Введение в практическую психологию (25 ч.)

## **Тема 1. Внутренний мир человека и возможности его познания (10 ч.)**

Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Смена позиции обучаемого на позицию участника процесса самопознания. Актуализация собственных проблем учащихся. Сложность структуры личности человека.

Выделение сферы сознания и подсознания. Влияние бессознательного на общение. Описание области коллективной работы группы. Предложение правил работы и самоопределения.

Культура общения и жизненного самоопределения.

Личность. Структура личности. Методы изучения личности. Самонаблюдение и самоанализ. Многообразие личностных особенностей. Образ «Я» и самооценка. Секреты уверенности в себе. Коммуникативные знания и умения. Психологический портрет личности.

## **Тема 2. Рефлексия (4 ч.)**

Помехи и затруднения в общении. Ограничения в осознании своих чувств. Возможность и необходимость самопознания. Роль и методы рефлексии. Нравственные основы жизнедеятельности.

Развитие внимания к окружающим в совместной деятельности. Адаптация в классе. Уровень развития коллектива. Взаимопомощь в классе. Резервы развития и саморазвития.

## **Тема 2. Межличностное взаимодействие (11 ч.)**

Виды межличностного общения. Безоценочность в общении. Выявление закономерностей, помогающих общению в группе. Развитие чувствительности. Тренировка восприятия партнера в общении.

Психологические защитные механизмы в общении.

Функции и значение межличностного общения. Стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, конструктивный).

Роль эмоций в общении. Анализ чувств. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта. Умение слушать. Темп речи в общении. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство отвечать.

Правила поведения в дискуссии.

Развитие навыков конструктивного общения.

Актуализированное общение как фактор, определяющий здоровье личности и конструктивность межличностных взаимоотношений. Общение и психологическое здоровье. Основные характеристики здоровой творческой личности. Актуализированное общение и личностный рост.

Духовный стиль общения. Возможности ее развития. Эмпатия как средство общения. Роль доверия в общении. Влияние личного обаяния. Обаятельность и ее составляющие. Выявление наиболее эффективной манеры поведения в общении.

Общечеловеческие ценности, свобода и ответственность в общении.

### **Раздел 1.1. Невербальное общение (5 ч.)**

Влияние организации пространства в межличностном общении. Взаимозависимость дистанции субъективно осознаваемой безопасности и характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении.

Невербальные способы эмоционального самовыражения. Осознание и вербализация чувств. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека. Практикум «Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта».

### **Раздел 1.2. Вербальное общение (6 ч.)**

Закономерности восприятия вербальной информации. Правила „хорошего слушания“. Конструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника. Правила поведения в дискуссии. Закономерности, повышающие взаимопонимание. Искусство полемики. Виды вопросов. Активность в постановке вопросов. Искусство отвечать.

Постановка вопроса в общении. Виды вопросов. Открытые и закрытые вопросы. Простые и сложные вопросы. Формы ответов. Стиль поведения в дискуссии. Инициатива в общении.

Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Личностные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение. Ориентация в типах контакта. Оценка уровня коммуникативных способностей. Искажение информации, стереотипы, ярлыки, мышечные зажимы. Тренинговое занятие «Конструктивное общение».

### **Раздел 1.3. «Я познаю себя» (4 ч.)**

Новое впечатление о себе. Отношение к общению. «Древо» психологических качеств и возможностей. Межличностная и самооценочная тревожность. Нравственные качества характера. Уровень воспитанности.

Жизненные ценности и принципы. Коммуникативный потенциал. Общение и психологическое здоровье. Духовное общение. Общение в семье. Диагностика семейных отношений. Коммуникативная толерантность. Кристалл успеха. Резервы развития. Самовоспитание.

### **Раздел 1.4. «Я познаю людей» (10 ч.)**

Я и мои одноклассники. Мой лучший друг. Какой он? Как подарить радость другу? Я и права других людей. Взаимоотношения в нашем классе. Хорошие манеры. Способы проговаривания своих чувств. Секреты уверенности. Правила поведения в конфликте. Мониторинг развития коллектива. Радуга дружбы и оптимизма.

## **Раздел 2. Общение в конфликте (10 ч.)**

### **Тема 1. Конфликт и его диагностика (5 ч.)**

Определение конфликта. Эмоциональные аспекты конфликтных ситуаций. Диагностика конфликта. Конструктивные и деструктивные конфликты. Способы „выхода" из деструктивных состояний.

Общение в экстремальных ситуациях. Актуализация внутренних ресурсов личности. Психологическое «айкидо».

### **Тема 2. Стратегия сотрудничества в конфликте (2 ч.)**

Основные стратегии поведения в конфликте. Стратегия сотрудничества как основа конструктивного общения в конфликте. Я-высказывание как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте.

### **Тема 3. Посредничество в конфликте (2 ч.)**

Роль и функции посредника. Особенности общения посредника в конфликте. Организация процедуры разрешения конфликта через посредника.

### **Тема 4. Заключительное занятие: защита творческих проектов (1 ч.)**

#### **Распределение часов по разделам и блокам (9 класс)**

№	Наименование разделов	Количество часов по блокам		
		всего	теория	практика
1	Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.	2	1	1
2	Раздел 1.1. Невербальное общение	3	1	2
3	Раздел 1.2. Вербальное общение	5	1	4
4	Раздел 1.3. «Я познаю себя»	5	1	4
5	Раздел 1.4. «Я познаю людей»	10	2	8
6	Раздел 2. Общение в конфликте	10	3	7

	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>26</b>
--	--------------	-----------	----------	-----------

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Список литературы, используемый педагогом при составлении программы и организации учебного процесса

- Аверченко, Л. К. "Загляни в свою душу" [Текст]: материалы областной ассоциации "Интеллектика", серия "Психологическая служба школы" / Л.К. Аверченко. - Омск, 1992.
- Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования [Текст]: книга для учителя / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998. – 143 с.
- Гарбузов, В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребёнку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье [Текст] / В.И. Гарбузов. – СПб: АО «Сфера», 1994. – 158 с.
- Григорьева, Т.Г. Основы Конструктивного общения [Текст]: практикум / Т.Г. Григорьева. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета «Совершенство». – 1997. – 169 с. (серия «Психология в школе»).
- Григорьева, Т.Г. Основы Конструктивного общения [Текст]: методическое пособие для преподавателей / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета «Совершенство». – 1997. – Григорьева, Т.Г. Основы Конструктивного общения [Текст]: хрестоматия / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского университета «Совершенство». – 1997. – 169 с. (серия «Психология в школе»).

### Список рекомендуемой литературы для обучающихся

- Бородкин, Ф. М. Внимание: конфликт! [Текст] / Ф.М. Бородкин, Н.М. Коряк — Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989.
- Годфруа, Ж. Что такое психология [Текст]: /Ж. Годфруа, пер. с франц. В 2-х т. - М.: Мир, 1992.
- Горелов, И. Н. и др. Умеете ли вы общаться? [Текст] /И.Н. Горелов, В.Ф. Житников, М.В. Зюдько. - М.: Просвещение, 1991.
- Зимбардо, Ф. Застенчивость, что это такое и как с ней справиться [Текст]: метод.рек. для школьников /Ф. Зимбардо. - С-Пб.: Питер, 1995.
- Зюзько, М.В. 5 шагов к себе [Текст]: научно-популярное издание / М.М. Зюзько. – М.: 1992. – 172 с.
- Капони, В. Сам себе психолог [Текст] / В. Капони, Т. Новак. - С-Пб.: Питер, 1994.
- Корнелиус, Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый [Текст] / Х. Корнелиус, Ш. Фэйр. - М.: Стрингер, 1992. – 210 с.