

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ломоносовская гимназия»»**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Коммуникация»**

10 класс

Срок освоения 1 год

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования.

Старший школьный возраст представляет собой достаточно напряженный этап развития, связанный с высокой стрессовой нагрузкой. Продолжается бурное развитие как в физиологическом, так и в психологическом плане. Культура поведения в старшем школьном возрасте включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе. Это важное условие удовлетворенности отношений старшеклассника с окружающим миром, залог его психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития.

Важное значение приобретает исследование проблемы формирования социальной компетентности в старшем школьном возрасте, поиск научно обоснованных путей и методов организации процесса социализации, оказания своевременной и адекватной помощи старшим подросткам, в частности в кризисной ситуации взросления.

### Новизна курса.

1) Социальная компетентность обеспечивает успешную социализацию личности, готовность нести ответственность за личное благополучие и благополучие общества. Но проблема состоит в том, что навыки социального взаимодействия у людей с течением времени начинают ослабевать. Представители социальной группы «молодёжь», а в особенности те, кого можно отнести к поколению Z (а именно они являются современными старшеклассниками), имеют запрос на взаимодействие, но из-за неумения реконструировать внутренний мир других людей, они не способны удовлетворить этот запрос для самих себя. Отсутствие сформированности навыков социального взаимодействия может вызывать сложности не только в учебной и трудовой деятельности, но и в повседневной жизни.

2) Снижение интереса к учебно-познавательной деятельности связано с особенностями развития в подростковом возрасте. Учебная деятельность перестает быть ведущей. Наибольшее значение приобретает интимно-личностное общение со сверстниками. Коммуникативная деятельность становится психикоразвивающей и наиболее значимой для подростка. Совместное времяпрепровождение, переписка в социальных сетях приобретают больший интерес и значимость в сравнении с учебными заданиями. Происходит снижение учебной мотивации и изменение иерархии мотивов. В то же время повышается осознанность познавательных мотивов, вырабатывается стремление к решению сложных задач, которые зачастую выходят за рамки школьной программы. Начинает формироваться осмысленное отношение к знаниям, необходимым для будущей профессии и развития личности. Эмоциональный компонент учебной мотивации сохраняет свое значение. Во многом он взаимосвязан с оценкой успешности учебной деятельности и зависит от взаимоотношений с педагогами.

Подростковый возраст характеризуется неустойчивой самооценкой. Негативные оценки со стороны педагогов и родителей отрицательно влияют на самоотношение подростка, его общее эмоциональное состояние, а также на учебную мотивацию

3) Возможность и целесообразность обучения, ориентированного на развитие ребенка, была основана еще в 30-е годы выдающимся русским психологом Л.В.Выготским. Его идею поддержали Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов, Г.А.Цукерман, А.В.Занков, И.С.Якиманская и др. Согласно этой теории построение учебных предметов должно способствовать формированию у школьников более высокого уровня мышления.

Современные требования к организации образовательной деятельности предполагают не только получение новых знаний, но и апробацию новых методик и технологий обучения, форм и способов работы с учащимися, обучение во взаимодействии, взаимообмен информацией и навыками, а также самообразование.

Поэтому нам представляется необходимым способствовать развитию мотивации, социальных навыков, интеллектуальных способностей старшеклассников в рамках дополнительного образования, так как школьные уроки по-прежнему в большей степени нацелены на прохождение программы.

Занятия по данной Программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть

сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребёнка, его морально-волевых и нравственных качеств, мотивации, социальной компетентности.

#### **Актуальность программы.**

Знания психологии в целом, психологии общения в частности, являются важными для человека в современном обществе.

Детям и взрослым приходится перерабатывать огромный массив информации. Проблема эффективной работы мозга для принятия правильных решений в современном мире особенно актуальна.

Кроме того, актуальность проблемы формирования учебной мотивации обусловлена обновлением содержания обучения, постановкой задач формирования у школьников приемов самостоятельного приобретения знаний и развития активной жизненной позиции.

Многие ученики имеют запрос на взаимодействие, но из-за неумения реконструировать внутренний мир других людей, они не способны удовлетворить этот запрос для самих себя.

Участники: ученики 10 классов, учитель обществознания, психолог, директор, зам. директора по ВР.

#### **Цель:**

Развитие у учащихся знаний и навыков, направленных на повышение мотивации к учебной деятельности, эффективное обучение и формирование социальных компетенций.

#### **Задачи:**

- 1) способствовать развитию интеллектуальной сферы старшеклассников;
- 2) сформировать общие представления учащихся о психологии как науке; оказать им помощь в открытии внутреннего мира человека, пробудить интерес к другим людям и к самому себе;
- 3) развить интерес познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;
- 4) выработать у учащихся собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- 5) раскрыть желание работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

#### **Методы и формы обучения:**

- лекции, беседы, обсуждения, дискуссии;
- имитационные, ролевые, деловые игры;
- метод «репетиции поведения»;
- элементы психогимнастики;
- «мозговой штурм»;
- психологическое тестирование;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Коммуникация» составляют действующие нормативно-правовые документы.

#### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа реализуется в работе с обучающимися 10 классов. Запланировано проведение 34 внеурочных занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по субботам.

#### **Связь с программой воспитания гимназии**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить

обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

#### **Особенности реализации программы**

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов, обучающихся педагог может достичь, увлекая школьников совместной и интересной многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

Форма промежуточной аттестации – **зачет**.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Тема 1. «Возможности мозга». Теоретические и практические занятия.**

Мозг человека. Зоны мозга. Развитие памяти. Упражнения на развитие полушарий головного мозга. Влияние гаджетов на когнитивные способности человека. Нейротренажёры для развития мозга. Концентрация внимания. Упражнения для развития нейронных связей мозга.

### **Тема 2. «Коммуникация». Формирование социальных компетенций. Теоретические, практические занятия.**

Как научиться общаться? «Я-высказывание». Барьеры в общении. Учимся слушать и слышать друг друга. Эмпатия. Умение вести беседу. Общение со сверстниками. Общение с представителями разных поколений.

### **Тема 3. «Мотивация». Мотивация к учебной деятельности. Теоретические, практические занятия.**

Мотивация к учёбе. Прокрастинация. Постановка цели.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями;
- готовность и способность к повышению собственной мотивации к учебной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному психологическому здоровью;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия.**

Учащийся научится:

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и нематериальные, необходимые для достижения поставленной цели;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия.**

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- применять знания о способах развития мозга.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Учащийся научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности);
- психологические умения (самоконтроль и принятие себя, рефлексия своих потребностей, умение принимать решения, просить, благодарить, отказывать, конструктивно высказывать своё мнение,

сотрудничать, работать в команде);

- навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой, эмоционально-целостное отношение к психологической реальности и действительности в целом. Навык знакомства, эффективного контакта, передачи информации без искажения; навык управления конфликтами, защиты от манипуляций и давления).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (1 час в неделю)

№	Тема раздела	Количество часов	ЭОР	Форма проведения занятий	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1	«Возможности мозга». Теоретические и практические занятия	10	Интернет-портал: «Пси-фактор» - Центр практической психологии <a href="http://psyfactor.org/cd.htm">http://psyfactor.org/cd.htm</a>	Тренинг	На каждом занятии устанавливаются доверительные отношения между педагогическим работником и обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных 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; темы, применение на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые участвуют командной работе и взаимодействию с другими детьми; включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной
2	«Коммуникация». Формирование социальных компетенций. Теоретические, практические занятия.	16	Персональный сайт психологов и психиатров <a href="http://vocabulary.ru/sites/12">http://vocabulary.ru/sites/12</a> Сайт «Мир психологии» <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>		
3	«Мотивация». Мотивация учебной деятельности. Теоретические, практические занятия	6	Сайт «Мир психологии» <a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>		
4	Итоговое занятие	2			

					<p>атмосферы во время урока; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
--	--	--	--	--	---

## ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

№ темы	Тема раздела	Количество часов
1	Мозг человека. Зоны мозга.	1
2	Развитие памяти.	1
3	Упражнения на развитие полушарий головного мозга.	1
4	Влияние гаджетов на когнитивные способности человека.	1
5	Нейротренажёры для развития мозга.	2
6	Концентрация внимания.	2
7	Упражнения для развития нейронных связей мозга.	2
8	Как научиться общаться?	2
9	«Я-высказывание».	2
10	Барьеры в общении.	2
11	Учимся слушать и слышать друг друга.	2
12	Эмпатия.	2
13	Умение вести беседу.	2
14	Общение со сверстниками.	2
15	Общение с представителями разных поколений.	2
16	Мотивация к учёбе.	2
17	Прокрастинация.	2
18	Постановка цели.	2
19	Итоговое занятие	2

