

Приложение к ООП СОО
МКОУ «Зябинская СОШ»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Час с психологом»
для обучающихся 10 классов
направление внеурочной деятельности
«Реализации курсов внеурочной деятельности по выбору обучающихся»**

п.Зяба

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час с психологом» для обучающихся 10 классов составлена на основе требований результатам освоения ООП СОО МКОУ «Зябинская СОШ».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности.
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире.

Метапредметные результаты:

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных обучающихся по Программе.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого.

В сфере овладения универсальными познавательными действиями:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов.

В сфере овладения универсальными коммуникативными действиями:

- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы.

В сфере овладения универсальными регулятивными действиями:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- оценивать приобретенный опыт.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Общаться – это так легко. Что такое общение. Виды общения. Коммуникативные навыки.

Тема 2. Какая бывает информация? Избирательное отношение к информации. Достоверность, своевременность, полезность информации. Каналы восприятия.

Тема 3. О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты? Что такое мимика и пантомимика. Какова их роль в общении. Различие значений жестов в разных культурах.

Тема 4. Как лучше подать информацию? Кто такие аудиалы, визуалы, кинестетики? Различия в восприятии.

Тема 5. Барьеры на пути информации. Что мешает донести и получить информацию? Как действуют барьеры? Правила построения информационного сообщения.

Тема 6. Стереотипы в общении. Позиции в общении. Польза и вред стереотипов. Игра «Сломай сюжет».

Тема 7. Стили общения. Открытое - закрытое общение; монологическое - диалогическое; ролевое - личностное.

Тема 8. Что такое конфликт? Причины конфликтов. Понятие конфликта. Виды конфликтов. Скрытые и явные; длительные и краткосрочные; межличностные и межгрупповые; локальные и глобальные; рациональные и эмоциональные; семейные, правовые, религиозные, национальные.

Тема 9. Конфликтные эмоции. Эмоциональная тропинка. Конфликтные эмоциональные состояния (стресс, аффект, фрустрация). Как регулировать эмоции.

Тема 10. Я в «бумажном» зеркале. Самосознание. Я-концепция. Психологический портрет.

Тема 11. Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Стратегии поведения в конфликте. Конструктивные и деструктивные стратегии.

Тема 12. Анализ конфликтов. Практикум. Разбор конфликтной ситуации по составу, подбор наиболее подходящего варианта решения конфликта.

Тема 13. Какой я собеседник? Диалог. Правила построения коммуникации. Как говорить и как слушать.

Тема 14. Доверие в общении. Доверие и когнитивный элемент. Эмоции доверия. Когда доверие опасно? Защита от манипуляций.

Тема 15. Доверительный урок. Умею ли я слушать? Признаки человека, обладающего умением слушать. Важность обладания умением слушать. 9 правил, чтобы научиться слушать.

Тема 16. Бесконфликтное общение с трудными людьми. С какими людьми трудно общаться? Типы конфликтных реакций. Умение быть терпеливым.

Тема 17. Заключительное занятие. Обобщение полученных знаний. Составление кластера «Общение».

Описание форм организации и видов деятельности

Беседа. Игра. Лекция. Практикум.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий
1	Общаться – это так легко. Какая бывает информация?	1
2	О чем говорит наша мимика? О чем говорят наши жесты?	1
3	Как лучше подать информацию? Барьеры на пути информации.	1
4	Стереотипы в общении. Позиции в общении.	1
5	Стили общения. Доверительный урок. Умею ли я слушать?	1
6	Что такое конфликт? Причины конфликтов. Конфликтные	1

	эмоции. Эмоциональная тропинка.	
7	Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте. Анализ конфликтов.	1
8	Какой я собеседник? Доверие в общении. Бесконфликтное общение с трудными людьми.	1
9	Заключительное занятие.	1