

**МКУ "Управление образования Исполнительного Комитета  
Сабинского муниципального района РТ"  
МБОУ "Верхнесиметская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО

Протокол №2  
от «29» августа 2023 г.

**ПРИНЯТО**

На заседании педсовета

Протокол №3  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Гарифуллин Р.Н.  
Приказ №187  
от «31» августа 2023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00B7DBBE462A42587BAE20DEBC2A017F3A  
Владелец: Гарифуллин Рафис Накипович  
Действителен с 01.02.2024 до 26.04.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса  
«Эффективная коммуникация»  
для обучающихся 5 класса

Состовитель: Гарифуллин Р.Н.,  
учитель высшей кв категории

с.Верхний Симет  
2023 год

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### Личностные и метапредметные результаты освоения курса:

#### Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- формирование образа мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий, воспитание доверия и уважения к истории и культуре всех народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные:**

##### ***Познавательные:***

- овладение логическими действиями анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных заданий;

##### ***Регулятивные:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, а также находить средства её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и с учётом характера ошибок; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договориться о распределении ролей в совместной деятельности;

##### ***Коммуникативные:***

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, осознанного построения речевых высказываний в соответствии с задачами коммуникации;
- адекватное использование речевых средств и средств информационно-коммуникационных технологий для решения различных коммуникативных и познавательных задач;
- готовность слушать собеседника, вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права иметь свою собственную;

излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  
- адекватно оценивать поведение свое и окружающих.

## **Предметные результаты**

*Выпускник научится:*

использовать знания о биологическом и социальном в человеке для характеристики его природы;

характеризовать основные возрастные периоды жизни человека, особенности подросткового возраста;

в модельных и реальных ситуациях выделять существенные характеристики и основные виды деятельности людей, объяснять роль мотивов в деятельности человека;

характеризовать и иллюстрировать конкретными примерами группы потребностей человека;

приводить примеры основных видов деятельности человека;

выполнять несложные практические задания по анализу ситуаций, связанных с различными способами разрешения межличностных конфликтов; выразить собственное отношение к различным способам разрешения межличностных конфликтов.

*Выпускник получит возможность научиться:*

выполнять несложные практические задания, основанные на ситуациях, связанных с деятельностью человека;

оценивать роль деятельности в жизни человека и общества;

оценивать последствия удовлетворения мнимых потребностей, на примерах показывать опасность удовлетворения мнимых потребностей, угрожающих здоровью;

использовать элементы причинно-следственного анализа при характеристике межличностных конфликтов;

моделировать возможные последствия позитивного и негативного воздействия группы на человека, делать выводы.

## Тематическое планирование курса "Эффективная коммуникация"

	Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
1.	Знакомство. Доверие (1 ч)	Знакомство с классом, рассказы детей о себе (установление контакта, определение уровня коллективизма в классе Как можно поздороваться? (Необычные приветствия, типы приветствий). Мини-лекция «Общение». Введение правил общения в классе. Примеры правил. Правила уважения друг к другу. Обсуждение правил. Традиции класса. Подведение итогов занятия.	Упражнение «Варианты общения». Упражнение «Принятие правил», тест-игра «С тобой приятно общаться». Оформление Кодекса общения класса. Разминка-игра «Знакомство»
2.	Зачем мне общение (1 ч)	Виды и функции общения. Коммуникативные сценарии. Ролевой репертуар. Я уникальный! Где искать ресурсы? Неформальные роли обучающихся в классе.	Упражнение 1 «Список качеств, важных для общения» Упражнение 2 «Лимончики» Упражнение 3 «Извини меня» Притча "В ваших руках"
3.	Техники и навыки эффективной коммуникации. (1 ч)	Понятие «коммуникация». Слово – «полководец человеческой силы». Изобразительно-выразительные средства языка. Виды коммуникации и их особенности. Вербальные коммуникации людей в процессе общения. Жесты и мимика – невербальные средства общения. Решение коммуникативно-ситуативных задач.	Игра - упражнения «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь», игра «Я бросаю тебе мяч»
4.	Умение вести беседу (1 ч)	Правила ведения беседы, навык ведения беседы. Особенности использования этикета, основные правила ведения беседы. Беседа «Что вы понимаете под словом «беседа»?». Рефлексия.	Игра «Поговорим», проигрывание ситуаций
5.	Азбука вежливости или этикет на каждый день (1 ч)	Понятие о форме вежливого приветствия. Значение вежливых слов и правильное употребление слов в речи. Выразительно произносить фразы, несущие различную эмоциональную окраску. Разыгрывание ролевой ситуации. Художественное слово. Способствовать пониманию учащимися, для чего нужны правила и нормы поведения, показать, как влияет на окружающих неадекватное поведение.	Обсуждение понятия «Вежливость», упражнения - «Составление кодекса вежливости», «Добрые слова для каждого».
6.	Самооценка. Самоуважение (1 ч)	Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Развитие навыков самоанализа и самооценивания. Снижение эмоционального напряжения. Повышение самооценки и формирование уверенности в себе.	Упражнения - «Цвет настроения», «Солнце», беседа «Мнение окружающих», самоанализ «Кто я? Какой я?», рефлексия.
7.	Познай себя. Познай другого (1 ч)	Формирование и развитие способностей к рефлексии и эмпатии.	Дидактическая игра «Мы разные», упражнение: «Что не так», игра «Ты кто?».
8.	Я – автор событий в своей	Практикум. Определение правил эффективного общения через	Упражнение "Слушатель". Упражнение "Дистанция".

	жизни!» (1 ч)	организацию групповой работы в сменных парах, группах. Практикум. Моделирование ситуаций с учетом полученных знаний и опыта (работа в группах). Презентация работы в группах. Подведение итогов. Рефлексия.	Упражнение "Фигуры" «Синквейн» - получение обратной связи.
9.	Я глазами других людей. (1 ч)	Различия между «общением» и «отношением». Типы личности и способы взаимодействия с ними. Типы личности и методы подстройки под них. Дистанция. «Своя» территория.	Упражнения - «Я в лучах солнца», «Закончи предложение», обсуждение рисунка «Я в лучах солнца», методика «Твое имя», игра «Ассоциации»
10.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. (1 ч)	Беседа «Настроение», обсуждение понятия «эмоции», игра «Угадай эмоцию» обсуждение понятия «Владеть своими эмоциями»	Упражнения «Закончи предложение». Я имею право на... (страх, радость, гнев... и т. д.)» «Изобрази чувство». «Отрицательный герой». «Подростки чувствуют». «Испорченный телефон». Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку.
11.	Мои проблемы (1 ч)	Направлено на знакомство обучающихся с термином «проблема», научить осознавать проблемы и их обсуждать, отработать навыки решения проблем. Знать термин «проблема», уметь осознавать проблемы и решать их	Упражнение-разминка «Электрический ток», упражнение - «Мои трудности», обсуждение понятия «Проблема», проблемные ситуации, игра «Диалог со своим мозгом», упражнение с шарами
12.	Ярмарка достоинств (1 ч)	Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развить уверенность в себе. Развивать умение высказывать свое мнение, поддерживать беседу, повышать познавательную активность.	Упражнение «Подари настроение», игра «Ярмарка достоинств», обсуждение игры, упражнение «Вверх по радуге»
13.	Ищу друга (1 ч)	Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Выработка правил крепкой дружбы. Помочь учащимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.	Релаксационное упражнение «Давайте жить дружно».
14.	Почему люди ссорятся? (1 ч)	Познакомить учащихся с понятием «конфликт». Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Упражнения на развитие невербальных средств общения, интонационную выразительность. Разыгрывание ситуаций. Понятие, сигналы, причины конфликта.	Упражнение 1 «Копилка» (Назовите возможные причины конфликтов). Упражнение 2 «Снежинки» (Каждый из нас – индивидуальность. У нас разные интересы, мечты, стремления. Это может вызывать конфликты).

		Варианты поведения в конфликте. Подведение итогов занятия.	Упражнение 3 - сценка (сценку разыгрывают ребята). Упражнение 4 «Снежная баба» Сказка по случаю (о том, как легко и по каким пустякам может возникнуть ссора). Обсуждение сказки и впечатлений детей.
15.	Учимся сотрудничать (1 ч)	Интерактивная беседа по теме «Варить суп или заваривать кашу?». Незаконченные предложения по теме «Отчего происходят конфликты?» Мини-лекция «Эти вредные конфликты». Практикум. Способы предотвращения конфликтов: Мягкое противостояние. Конструктивное предложение. Проблемная ситуация «Шесть шагов к миру» . Дискуссия «Нужны ли нам миротворцы?». Заключительное слово. Подведение итогов (рефлексия).	Интерактивная беседа по теме «Варить суп или заваривать кашу?» Закончат предложение, записанное на доске: «Причиной конфликта было то, что...»
16.	Умение слушать и слышать (1 ч)	Определение проблемы. Работа в парах. Обобщение мнений детей. Запись правил. Зарисовка образа проблемы “слушать” и “слышать”. Работа в группах (все участники делятся в процессе упражнения на 4 группы). Определения правил эффективного общения. Запись правил. Рефлексия.	Упражнение “найди себе пару”. Работа в группах по 4 человека. Презентация работы в группах. коллективное обсуждение, выбор правильного варианта. Подведение итогов. Дети предлагают свою формулировку изначально предложенного высказывания. Варианты вывешиваются на доску на магниты.
17.	Роль эмоций в общении. (1 ч)	Правила управления собственными эмоциями и эмоциями других людей. Сущность и роль эмоций в процессе общения. Виды эмоциональных переживаний. Знакомство с правилами управления эмоциями. Тренинг.	Игры и упражнения - «Что звучит обидно?», «Реакция на обиду», «Я сообщение», рефлексия.
18.	Нужна ли агрессия? (1 ч)	Дать учащимся представление об агрессивном поведении. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии. Знать особенности агрессивного поведения Уметь конструктивно строить взаимоотношения с разными людьми	Беседа «Нужна ли человеку агрессия?», притча о змее, обсуждение притчи, упражнение «Формы проявления агрессии», релаксация «Выставка»
19.	Умей управлять собой (1 ч)	Закрепление навыка эмоциональной устойчивости и самоконтроля агрессивных проявлений в поведении. Знать о способах самоконтроля при	Мини-беседа на тему «Как можно управлять собой», игра «Пройди по линии», упражнение «Штангист», упражнение-релаксация

		проявлениях агрессивного поведения	«Марионетка»
20.	Восприятие человека человеком в общении. (1 ч)	Разминка «Молекула». Погружение в игровую ситуацию «Репортаж от одноклассника». Совместное творчество. Презентация парной работы. Подведение итогов. Обсуждение игры. Рефлексия.	Упражнение «Знакомство». Упражнение «Пресс-конференция». Каждая пара придумывает по 3 вопроса и задает их (вопросы любые). Отвечать на них должны корреспонденты соответственно выбранному образу. Игра «Трудное задание». Упражнение «Подарок». Упражнение «Время статьи».
21.	Барьеры общения (1 ч)	Обучить альтернативным вариантам поведения. Поиск конструктивных решений конфликта, навыков ведения спора. Обучить анализу различных состояний.	Мини-лекция «Мосты в общении», разыгрывание ситуаций «В классе»
22.	Выход из конфликтов (1 ч)	Выработать у детей умение предотвращать конфликты. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации. Обсуждение понятия «Выход из конфликта». Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации. Этюды на выражение эмоций, жестов.	Игра «Будь внимателен». Игра «Перетягивание каната», упражнение «Конфликтные ситуации», игра «Петухи», тест «Конфликтный ли ты человек?», обсуждение способов выхода из конфликта
23.	Критика, азбука перемен (1 ч)	Познакомить учащихся с понятием «критика». Отработать навыки правильного реагирования на критику. Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент».	Обсуждение понятий «Комплименты» и «Лесть», чтение рассказа А.П. Чехова «Симулянты», упражнение «Скажи комплимент».
24.	Как преодолеть неуверенность в себе. (1 ч)	Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности. Знакомство с навыками уверенного поведения. Показать значимость собственного «Я». Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.	Упражнение «Сравни понятия» (слушать и слышать), обсуждение «Когда человеку бывает хорошо?», тест «Умеете ли вы слушать?», упражнение «Что мешает нам слушать других?», игра «Испорченный телефон», игра «Пойми меня»
25.	А что вокруг? (1 ч)	Развитие навыков конструктивного взаимодействия в группе. Логические упражнения на заданные темы путем размышлений	Игра - «Передай настроение», Игра «Химчистка», совместное рисование «Клумба».
26.	Активное слушание. Основы убеждения. (1 ч)	«Сократова беседа». Аргументы в речи. Эмпатия, симпатия и антипатия. Убеждение и убедительность в речи говорящего. Конструктивное общение. Эффект первого впечатления: внутренняя харизма, лидерство. Инструменты выстраивания доверительных отношений: эмпатия, признание оппонента,	Игра "Упрямая сороконожка" , "Пройди через кольцо". Упражнение «Семь богатырей» Упражнение «Моя проблема в общении»

		подстройка.	
27.	Приветствия. Телефонный разговор (1 ч)	Знакомство учащихся с правилами приветствия. Обучить приветствиям. Познакомить участников с правилами ведения разговора по телефону. Формировать навыки ведения беседы по телефону.	Игра «Обмен приветствиями», проигрывание ситуаций, для чего придуман телефон? Игра «Телефонный звонок», Проигрывание ситуаций, рефлексия.
28.	Все мы разные (1 ч)	Поведение юношей в общении с девушкой. Психологические особенности мужчин и женщин. Потребность в общении. Правила и стили общения. Урок-практикум.	Рольное моделирование «Как вы поступите». Игра «Лавата». Упражнение «А я считаю». Упражнение «Домино»
29.	Внешний облик – друг или враг? (1 ч)	Имидж – путь к успеху. Внешний облик и эстетика. Манеры, речь, жесты, одежда. Цветовая гамма в одежде и внешнем облике.	Упражнение «Я не такой как все и все мы разные». Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
30.	Ораторское мастерство. (1 ч)	Что такое красноречие? Великие ораторы и их речи. Работа над речью. Подготовка к выступлению.	Упражнение «Стражники». Упражнение «Общая картина». Упражнение «Моя мишень». Упражнение «Представь собеседника».
31.	Секреты хорошей речи. Техника речи. (1 ч)	Что такое хорошая речь? Значение слов говорить и разговаривать. Коммуникативная культура человека. Составные части техники речи. Речевой аппарат. Темп и ритм речи. Работа над дикцией.	Упражнение «Имя, мое настроение похоже». Упражнение «Комплимент другу». Упражнение «От чистого сердца». Упражнение «Броуновское движение». Упражнение «Найди стаю»
32.	Сценический страх и как его преодолеть. (1 ч)	Аудиторный шок и приемы его преодоления. Решение ситуативных задач.	Методика «Самооценка», дискуссия «Самое-самое», методика «Моя вселенная»
33.	Публичное выступление (1 ч)	Виды и особенности публичного выступления. Секреты успешного выступления. Умение расположить к себе слушателей. Урок-практикум. Сочинение – рассуждение «Что мне дал курс». Рефлексия.	Упражнение «Самопрезентация», «Копилка», совместное рисование «Мой класс»
34.	Подведение итогов работы за год. Праздник успеха. (1 ч)	Подведение итогов, рефлексия.	Выступление учащихся на тему «Что мне дал курс»

Лист согласования к документу № 110 от 02.07.2024  
Инициатор согласования: Гарифуллин Р.Н. Директор  
Согласование инициировано: 02.07.2024 19:46

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Гарифуллин Р.Н.		🔒 Подписано 02.07.2024 - 19:46	-