

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Средняя общеобразовательная школа №8 имени Н.Г. Варламова»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол
протокол от 27.08.26 № 1

УТВЕРЖДЕН
директор МОУ «Средняя школа
№8 им. Н.Г. Варламова»

Чемлыкова
Людмила
Владимировна

Подписано цифровой
подписью: Чемлыкова
Людмила Владимировна
Дата: 2026.08.17 15:25:08
+0300'

Л.В.ЧЕМЛЫКОВА

Рабочая программа
по учебному предмету «Психология человека»
основное общее образование
7 класс
срок реализации:
1 год

Составители:
Фитисова А.А.
Педагог - психолог

РАССМОТРЕНА
на заседании Методического объединения
старшей школы
Протокол от 27.08.26 № 1

Петрозаводск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии общения на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Настоящая программа по курсу «Психология общения» для VIII класса создана на основе авторских программ, разработанных педагогами – психологами для 8 – х классов. Для разработки данной программы были проанализированы следующие программы:

- Попова, Е.Б. Навыки конструктивного общения // Вестник практической психологии образования №№ 3, 4 - 2009 г., № 1- 2010.;
- Пушкина, Т.А. «Секреты общения» // МОУ «Гимназии с. Ивантеевка» 2006-2007;
- Рудянова, О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2011. – 151 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Основными целями образовательного процесса в современной школе являются максимальное раскрытие потенциальных способностей каждого учащегося, обеспечение самореализации личности в процессе конструктивной деятельности.

Разработанная программа исходит из известных концепций о наличии у каждого человека потенциальных способностей, раскрывающихся в его социальной деятельности. Поэтому одним из основных условий самореализации каждого индивида является его социальная адаптация, которая в значительной степени зависит от уровня развития поведенческой и социальной структур интеллекта.

Развитие поведенческой структуры интеллекта характеризует способность человека правильно понимать потребности других людей, понимать их вербальные и невербальные сообщения и соответственно строить свое поведение.

Развитие социальной структуры интеллекта характеризует умение индивида конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.

Одна из основных задач подростков — поиск новых форм поведения и взаимодействия с окружающими. Данный процесс инициируется возрастными психофизическими изменениями учащихся, изменениями их статуса в обществе, их потребностей. Новые формы поведения подростки обычно ищут методом проб и ошибок.

Недостаток знаний о принципах и приемах конструктивного общения и взаимодействия часто приводит подростков к конфликтам с родителями, педагогами. Обострены отношения и в среде самих подростков

Программа занятий построена таким образом, что у учащихся по мере усвоения курса складывается целостное восприятие закономерностей общения и взаимодействия с окружающими. Значительная часть занятий отведена формированию у учащихся навыков вербального и невербального общения, освоению школьниками приемов конструктивного общения, навыков активного слушания, уверенному поведению в конфликтных ситуациях.

Знания и умения, приобретенные учащимися в процессе занятий, являются базой для их успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

Возраст 13-14 лет — это период, который характеризуется "взрывом" изменений самых различных физиологических систем, что объясняется, главным образом, их половым развитием, проявляющемся в определении полоролевого поведения.

Этот период необходимости социального признания, приводит к более активным, чем когда-либо поискам путей и средств самоутверждения. Самоутверждение личности идет за счет признания интеллектуальных способностей, физических данных или активной общественной работы. В ходе выполнения различных видов деятельности подростки стремятся подражать "образцам поведения", но не всегда получают желаемый результат, что может приводить к острым переживаниям неудач.

В ходе взросления меняется отношение к семье. Созревание когнитивных и эмоциональных функций может вести к тому, что подростки используют все свои новые способности в форме критики, сомнений, противодействий, что ведет к конфликтам в семье.

Общение подростков в референтных группах становится основным способом самоутверждения: в них происходит сравнение качеств друг друга, результатов деятельности, выражаются притязания на место и роль среди сверстников. В общении проходит процесс удовлетворения своих духовных, физических потребностей за счет обмена информацией и эмоциями, процесс построения межличностных отношений подростков. Чувство одиночества и неприкаянности, связанное с возрастными трудностями становления личности, порождает у подростков неутолимую жажду общения и группирования со сверстниками, в обществе которых они находят (или надеются найти): эмоциональное тепло, признание собственной значимости.

Таким образом, в восьмом классе под влиянием биологических и социальных факторов в образе "Я" подростка приоритетное развитие получает потребность в признании своего "Я", признании своего имени, своей психологической сущности и внешних физических данных, утверждение своего "Я" в социальном пространстве личности в общении с окружающими людьми, потребность в признании сущности как представителя пола. Психология общения в подростковом возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления и аффилиации, т.е. потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность.

Ведущей деятельностью в этот период становится общение, оно формирует подростка как личность. Интенсивность общения, разнообразие его содержания, целей, средств, являются важными факторами, определяющими личностное развитие.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Основной целью программы является повышение уровня коммуникативной компетентности подростков, которое способствует стимулированию социального развития и личностного роста.

Программа позволяет решать следующие задачи:

1. Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии.
2. Развитие навыков конструктивного общения.

3. Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей.
4. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.
5. Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития учащихся.
6. Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.
7. Сплочение ребят, создание атмосферы взаимного доверия.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Изучение дисциплины «Психология человека» предусматривается в течение 1 года в 7-х классах по 1 часу в неделю рассчитана на 34 часа (1 занятие в неделю). Всего на изучение предмета отводится 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Роль общения в жизни и развитии человека, Речь как средство коммуникации. Умение оценивать свои достоинства и недостатки. Чувства и эмоции. Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии. Формальное и неформальное общение. Фазы речевого общения. Невербальное общение. Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами. Язык жестов. Умение понимать язык жестов. Модель коммуникативного процесса. Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ. Стратегии общения. Социальные роли человека. Психологические установки в общении. Психологические позиции в общении. Барьеры общения. Личные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение. Темперамент человека. Эмпатия. Развитие эмпатии. Активное слушание. Приемы эффективного слушания. Конструктивное выражение своих чувств и потребностей. Причины конфликтов. Типы конфликтогенов. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Практическое занятие по стратегиям поведения в конфликтных ситуациях. Понятие «критика». Умение реагировать на критику. Манипулирование. Заражение. Внушение. Убеждение. Саморегуляция. Деловое общение. Его характеристика. Цифровое общение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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

- 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

-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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Введение в практическую психологию общения					
1.1	Введение в практическую психологию общения	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Уверенность в себе					
2.1	Уверенность в себе	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Виды общения					
3.1	Виды общения	8			
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Технологии коммуникации					
4.1	Технологии коммуникации	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Конфликт. Общение в конфликте					
5.1	Конфликт. Общение в конфликте	8			
Итого по разделу		8			
Раздел 6. Социальное взаимодействие					
6.1	Социальное взаимодействие	3			
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Тренинговое занятие «Знакомство»	1				
2	Роль общения в жизни и развитии человека	1				
3	Речь как средство коммуникации	1				
4	Коммуникативная игра «Пойми меня»	1				
5	Умение оценивать свои достоинства и недостатки	1				
6	Чувства и эмоции	1				
7	Выражение чувств и эмоций в межличностном взаимодействии	1				
8	Формальное и неформальное общение	1				
9	Фазы речевого общения	1				
10	Невербальное общение	1				
11	Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами	1				
12	Язык жестов. Умение понимать язык жестов	1				
13	Модель коммуникативного процесса	1				
14	Зона психологического комфорта. Исследование личностных границ	1				
15	Стратегии общения	1				
16	Социальные роли человека	1				
17	Психологические установки в общении	1				
18	Психологические позиции в общении	1				

19	Барьеры общения	1				
20	Личные особенности и врожденные факторы, осложняющие общение	1				
21	Темперамент человека	1				
22	Эмпатия. Развитие эмпатии	1				
23	Активное слушание	1				
24	Приемы эффективного слушания	1				
25	Конструктивное выражение своих чувств и потребностей	1				
26	Причины конфликтов	1				
27	Типы конфликтогенов	1				
28	Стратегии поведения в конфликтных ситуациях	1				
29	Практическое занятие по стратегиям поведения в конфликтных ситуациях	1				
30	Понятие «критика»	1				
31	Умение реагировать на критику	1				
32	Манипулирование. Заражение. Внушение. Убеждение.	1				
33	Саморегуляция	1				
34	Деловое общение. Его характеристика	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004
2. Атватер, И. Я Вас слушаю. - «Экономика», 1988. – 111 с.
3. Вердербер, Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003
4. Доценко, Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита.— М.:, Издательство МГУ, 1997. — 344 с.
5. Ильин, Е.П. Психология общения – Спб. 2009.
6. Крижанская, Ю. С. Третьеков, В. П. Грамматика общения 1990
7. Поварнин, С.И. Искусство спора. О теории и практике спора. М.:ТЕРРА, 2009. - 192 с.
8. Пиз, А. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам - Нижний Новгород: Ай Кью, 1992. 265 с.
9. Рудякова, О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде: программа, разработки занятий, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2011. – 151 с.
10. Семечкин, Н.И. Психология малых групп: учеб. пособие / Н. И. Семечкин. - Владивосток: изд-во Дальневосточного государственного университета, 2005. – 117 с.
11. Семечкин, Н.И. Социальная психология на рубеже веков: история, теория, исследование: учеб. Пособие – Владивосток: изд. Дальневосточного университета, 2001. – 149с.
12. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб: Речь, 2002. — 256 с.
13. Столяренко, Л.Д. Социальная психология – Ростов н/Д, 2009.
14. Трунов, Д.Г. Механизмы манипуляции и типы манипуляторов // Коммуникация в современной парадигме социального и гуманитарного знания: Материалы 4-й международной конференции РКА «Коммуникация-2008». М., 2008. С. 474-476.
15. Чалдини, Р. Психология влияния. 5-е изд. – Спб.: Питер, 2013. – 304 с.
16. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб: Питер, 2011. – 160 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://elibrary.rsl.ru/>

<http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

<http://www.psychology.ru/Library>

<http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>

<http://www.psycatalog.ru>

<http://karpowwww.narod.ru/>

<http://marks.on.ufanet.ru>