

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»**

Согласовано на ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Утверждаю:
директор БМАОУ СОШ №33
О.Н. Казанцева
Приказ №371
от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Психология общения»

для обучающихся 6 классов

Березовский 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ».

Учебный предмет «Психология общения» направлен на формирование у обучающихся психологической грамотности, развитие способности понимать себя и других людей, осознавать особенности собственного эмоционального состояния и поведения, а также выстраивать конструктивные отношения с окружающими.

Содержание учебного предмета учитывает возрастные особенности обучающихся 6 класса и актуальные для данного периода вопросы самопознания, эмоционального развития, общения, дружбы, взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Особое внимание уделяется формированию навыков осознанного отношения к собственным эмоциям и поступкам, понимания индивидуальных особенностей людей, развития эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию.

Учебный предмет носит практико-ориентированный характер. В процессе занятий предусматривается использование бесед, обсуждений, анализа жизненных ситуаций, игровых и практических упражнений, направленных на активное включение обучающихся в процесс самопознания и взаимодействия друг с другом.

Освоение содержания учебного предмета способствует развитию у обучающихся навыков саморегуляции, общения и сотрудничества, а также формированию ответственного отношения к собственному поведению и взаимоотношениям с окружающими.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ».

Целью изучения учебного предмета «Психология общения» является создание условий для развития психологической грамотности и самосознания обучающихся, формирования способности понимать себя и других людей, осознавать особенности собственного эмоционального состояния и поведения, а также развития навыков конструктивного общения и взаимодействия с окружающими.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебный предмет «Психология общения» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

На изучение учебного предмета «Психология общения» в 6 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ».

Раздел 1. Я и моё развитие. Возрастные и психологические особенности подросткового периода. Особенности перехода от детства к подростковому возрасту. Изменения, происходящие в физической, эмоциональной и социальной сферах жизни подростка. Самопознание и формирование представлений о собственной личности. Представления человека о себе, своих индивидуальных особенностях, способностях и сильных сторонах. Многогранность личности и особенности поведения человека в различных жизненных ситуациях. Возможности развития и личностных изменений.

Раздел 2. Мой внутренний мир. Внутренний мир человека. Эмоциональные состояния, чувства и настроение. Факторы, влияющие на эмоциональное состояние человека. Осознание и распознавание собственных эмоциональных состояний. Особенности переживания различных эмоций. Влияние эмоциональных состояний на поведение человека. Эмоциональная саморегуляция и способы управления собственным поведением. Способы преодоления эмоционально сложных ситуаций и восстановления эмоционального равновесия.

Раздел 3. Я среди других людей. Индивидуальные особенности людей и различия в восприятии жизненных ситуаций. Взаимосвязь ситуации, индивидуального восприятия и эмоциональных реакций человека. Распознавание эмоциональных состояний других людей. Развитие способности понимать чувства и переживания другого человека. Эмпатия как способность понимать эмоциональное состояние другого человека. Способы оказания эмоциональной поддержки. Уважение индивидуальных особенностей, взглядов и переживаний других людей.

Раздел 4. Общение и взаимопонимание. Общение как важная составляющая жизни человека и взаимодействия между людьми. Особенности эффективного общения и взаимопонимания. Причины возникновения трудностей и недопонимания в процессе общения. Вербальные и невербальные средства общения. Роль слов, интонации, жестов и мимики во взаимодействии между людьми. Конструктивное выражение собственного мнения, чувств и переживаний. Развитие навыков слушания и понимания собеседника.

Раздел 5. Я и мои границы. Понятие личных границ во взаимодействии с окружающими людьми. Значение уважения собственных границ и границ других людей. Навыки конструктивного отказа и выражения несогласия. Способы защиты личных границ в различных жизненных ситуациях.

Уважение индивидуальности другого человека. Сохранение самостоятельности и собственной индивидуальности во взаимодействии с окружающими людьми.

Раздел 6. Когда мы не можем договориться. Понятие межличностного конфликта. Причины возникновения конфликтных ситуаций. Особенности эмоциональных и поведенческих реакций человека в конфликте. Конструктивные и неконструктивные способы поведения в конфликтной ситуации. Возможность поиска взаимоприемлемых решений. Способы конструктивного разрешения конфликтов. Анализ собственного поведения и развитие навыков эффективного взаимодействия с окружающими.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения учебного предмета «Психология общения» у обучающихся предполагается формирование:

1. Представлений о собственной индивидуальности и особенностях других людей;
2. Положительного и уважительного отношения к себе и окружающим;
3. Способности осознавать и принимать собственные эмоциональные состояния;
4. Ответственного отношения к собственным поступкам и поведению;
5. Готовности учитывать чувства, интересы и личные границы других людей;
6. Ценности конструктивного общения, сотрудничества и взаимного уважения;
7. Стремления к конструктивному разрешению возникающих трудностей и конфликтных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения учебного предмета «Психология общения» обучающиеся смогут:

1. Анализировать собственные эмоциональные состояния, мысли и поступки;
2. Понимать связь между ситуацией, эмоциями и поведением человека;
3. Выражать и аргументировать собственное мнение;
4. Слушать собеседника и учитывать различные точки зрения;
5. Применять навыки саморегуляции в эмоционально сложных ситуациях;
6. Анализировать различные жизненные ситуации и выбирать возможные способы поведения;
7. Сотрудничать со сверстниками при выполнении совместных заданий;
8. Использовать полученные знания для решения практических ситуаций, возникающих в общении и взаимодействии с другими людьми.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения учебного предмета «Психология общения» обучающиеся будут:

1. Иметь представление о психологии как науке о человеке и его внутреннем мире;
2. Понимать значение самопознания и осознавать собственные индивидуальные особенности;

3. Различать основные эмоциональные состояния человека и понимать их влияние на поведение;
4. Иметь представление о способах управления собственными эмоциональными состояниями;
5. Понимать значение общения в жизни человека и основные особенности конструктивного взаимодействия;
6. Иметь представление о роли эмпатии и способности понимать эмоциональные состояния других людей;
7. Понимать значение личных границ и необходимости уважительного отношения к границам других людей;
8. Иметь представление о причинах возникновения конфликтных ситуаций и возможных способах их конструктивного разрешения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	«Я и мое развитие»	6
2	«Мой внутренний мир»	5
3	«Я среди других людей»	6
4	«Общение и взаимопонимание»	7
5	«Я и мои границы»	5
6	«Когда мы не можем договориться»	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

**ПОУ
РОЧ
НОЕ
ПЛА
НИР
ОВА**

НИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		Количество часов	Дата изучения
			Всего	
1	«Я и мое развитие»		6	
1.1		Возрастные и психологические особенности подросткового периода	1	
1.2		Особенности переходного возраста и становление	1	

		личности		
1.3		Самопознание и представления личности о себе	1	
1.4		Многогранность личности и особенности поведения человека в различных ситуациях	1	
1.5		Сильные стороны, способности и индивидуальные особенности личности	1	
1.6		Развитие личности и возможности личностных изменений	1	
2	«Мой внутренний мир»		5	
2.1		Эмоциональные состояния, мысли и внутренний мир человека	1	
2.2		Настроение и факторы, влияющие на эмоциональное состояние человека	1	
2.3		Осознание и распознавание собственных эмоциональных состояний	1	
2.4		Эмоциональная саморегуляция и способы управления собственным поведением	1	
2.5		Способы саморегуляции и преодоления эмоционально сложных ситуаций	1	
3	«Я среди других людей»		6	
3.1		Индивидуальные особенности эмоционального восприятия человека	1	
3.2		Взаимосвязь ситуации, восприятия и эмоциональных реакций	1	
3.3		Распознавание эмоциональных состояний другого человека	1	
3.4		Развитие эмпатии и способности понимать другого	1	

		человека		
3.5		Способы оказания эмоциональной поддержки и помощи	1	
3.6		Индивидуальные различия и уважение к особенностям других людей	1	
4		«Общение и взаимопонимание»	7	
4.1		Общение как важная составляющая жизни человека	1	
4.2		Основы эффективного общения и взаимопонимания	1	
4.3		Причины возникновения трудностей и недопонимания в общении	1	
4.4		Роль речевого общения во взаимодействии между людьми	1	
4.5		Невербальные средства общения	1	
4.6		Конструктивное выражение собственного мнения и чувств	1	
4.7		Развитие навыков активного слушания	1	
5		«Я и мои границы»	5	
5.1		Понятие личных границ во взаимодействии с окружающими	1	
5.2		Навыки отказа и защиты личных границ	1	
5.3		Способы защиты и уважения личных границ	1	
5.4		Уважение личных границ других людей	1	
5.5		Сохранение индивидуальности и самостоятельности во взаимодействии с окружающими	1	
6		«Когда мы не можем договориться»	5	
6.1		Причины возникновения межличностных конфликтов	1	

6.2		Понятие и особенности межличностного конфликта	1	
6.3		Эмоциональные и поведенческие реакции человека в конфликтной ситуации	1	
6.4		Конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций	1	
6.5		Анализ собственного поведения и способов взаимодействия с окружающими	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026