

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ВЕРХНЕСАЛДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
Школа № 2**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

Ивашкина Е.В.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

Бородина М.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Калиенко Р.Ф.

Приказ №267 от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учимся общаться**

для обучающихся 7 классов

г. Верхняя Салда

## **Планируемые результаты изучения курса**

### **Предметные результаты**

1. Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком
2. Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.
3. Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах
4. Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.
5. Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии.
6. Формирование понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении.
7. Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.
8. Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.
9. Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека.
10. Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.
11. Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека
12. Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

### **Личностные результаты**

1. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
8. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
9. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
7. Смысловое чтение;
8. **Умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **индивидуально и в**

- группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
  10. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

### **Содержание программы Тема**

#### **1. Что значит – «я подросток».**

1. Осуждение правил групповой работы.
2. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

#### **Тема 2. Диагностика**

Определение уровня тревожности, самооценки, эмоционального состояния, уровня агрессии

#### **Тема 3. Мои эмоции. Эмоциональный словарь. Чувства «полезные» и «вредные».**

1. Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.
2. Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций

#### **Тема 4. Нужно ли управлять своими эмоциями? Что такое «запретные чувства»?**

1. Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.
2. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.
3. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства

#### **Тема 5. Что такое страх?**

1. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.
2. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

#### **Тема 6. Злость и агрессия. Как справиться со злостью?**

1. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.
2. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

### **Тема 7. Обида**

1. Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.
2. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

### **Тема 8. Что такое эмпатия? Зачем мне она нужна?**

1. Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.
2. Создание условий для развития эмпатии учащихся.

### **Тема 9. Способы выражения чувств.**

1. Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.
2. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

### **Тема 10. Тренировка «Я – высказываний».**

Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».

### **Тема 11. Compliments.**

Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

### **Тема 12. Я - это я, и это замечательно**

Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

### **Подведение итогов.**

Создание условий для рефлексии собственных достижений на уроках психологии в 7 классе.

**Тематическое планирование по курсу  
«Учимся общаться»**

7 класс (0,5 часа в неделю)

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Введение	Что значит «я подросток»?	1
2	Диагностический блок	Диагностика самооценки, тревожности учащихся.	1
3	Диагностический блок	Определение типа личности.	1
4	Диагностический блок	Диагностика уровня агрессии учащихся.	1
5	Мои эмоции	Эмоциональный словарь.	1
6	Мои эмоции	Чувства «полезные» и «вредные».	1
7	Мои эмоции	Нужно ли управлять своими эмоциями? Что такое «запретные чувства»? *Учимся управлять своими эмоциями.	1
8	Что такое страх?	Определение понятия страха (тревоги). Анализ психологической природы страха.	1
9	Злость и агрессия	Определение понятий злости и агрессии. *Как справиться со злостью.	1
10	Как справиться со злостью?	Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных).	1
11	Обида	Определение понятия обиды и её последствий для межличностных отношений. *Как простить обиду.	1
12	Что такое эмпатия?	Диагностика уровня эмпатии.	1
13	Развиваем эмпатию	Исследование учащимися уровня своей эмпатии. *Создание условий для развития эмпатии.	1
14	Способы выражения чувств	Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	1
15	Тренировка «Я – высказываний»	Формирование навыков «Я – высказываний».	1
16	Комплименты	Как выражать и принимать комплименты *Учимся говорить и принимать комплименты	1
17	Я — это я, и это - замечательно	Изучение способов рефлексии.	1
18	Итоговое	Подведение итогов изучения учебного материала	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026