МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА Заседание ШМО классных руководителей (протоколот 27.08.2026 № 1)	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №8 им.А.А.Волошиновой» _____/Н.Б.Кочубей 27.08.2026 г.	УТВЕРЖДЕНА приказом МБОУ «СОШ №8 им. А.А.Волошиновой» от 01.09.2026г. № 367

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Психология общения»

для обучающихся 10-11 классов

Количество часов: всего – 34 в год, в неделю – 1ч.

Составитель:
Д.Н. Раик

2026/2027 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Психология общения» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изменениями)
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (ФОП СОО), утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (с изменениями)
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №8 им. А.А. Волошиновой»;
- рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы МБОУ «СОШ №8 им. А.А. Волошиновой»;

Рабочая программа учебного курса «Психология общения» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и с учётом календарно-тематического планирования образовательной организации. Курс реализуется на уровне среднего общего и рассчитан на два года обучения.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального творческого потенциала личности.

Курс по выбору «Психология общения» направлен на повышение психологической информированности, ориентирование учащихся психологической науке, а также на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов. Теоретические знания и практические умения в области психологии позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала склонностей и способностей.

В программе курса «Психология общения» особое внимание уделяется активным формам работы. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволят учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению и самоанализа, конструктивного ведения диалога.

Цель курса:

формирование психологической культуры и коммуникативной компетентности старшеклассников: развитие представлений о собственной личности, навыков эффективного и безопасного общения, конструктивного поведения в конфликте, эмоциональной саморегуляции и способности к осознанному жизненному и профессиональному самоопределению.

Задачи курса:

- сформировать базовые представления о психике, познавательных процессах, личности и теориях личности;
- развить навыки самопознания, самооценки и саморегуляции эмоциональных состояний;
- сформировать представления о структуре, средствах и барьерах общения, механизмах межличностного восприятия;
- отработать практические навыки: активного слушания, самопрезентации, уверенного отказа, разрешения конфликтов, деловой беседы и публичного выступления;
- обсудить психологические основы дружбы, любви, семейных отношений и ответственности в близких отношениях;
- поддержать профессиональное самоопределение и психологическую готовность к экзаменам.

Методы ведения занятий выбирались исходя из их выраженной практической направленности. На протяжении занятий психолог занимает позицию активного участника. В зависимости от вида задания он выступает то, как информатор, то, как эксперт, то, как равноправный участник или наблюдатель.

В преподавании данного курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения.

К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

- групповая работа;
- информирование;
- диагностика;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- психогимнастика;
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- ролевые игры;
- элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- подвижные игры.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях учащиеся отрабатывают навыки инициативности в общении, умение "пристроиться" к партнеру.

Курс состоит из двух взаимосвязанных модулей:

- 10 класс — модуль «Основы психологии» (34 часа, 1 час в неделю): базовые понятия психологии, познавательные процессы, теории личности, эмоциональная сфера и психологическое здоровье;

- 11 класс — модуль «Психология общения» (34 часа, 1 час в неделю): психология общения, межличностного восприятия, конфликтов, семейных и групповых отношений, практикум делового и публичного общения.

Общий объём курса —
10 класс – 34 часа, 1 час в неделю.
11 класс – 34 часа, 1 час в неделю.

2. Содержание курса

2.1. Модуль «Основы психологии» — 10 класс (32 часа)

Введение в психологию (1 ч)

Психология как наука и сфера практических знаний. Предмет и задачи курса. Возможности психологии в самопознании и повседневной жизни. Правила психологической безопасности на занятиях.

Познавательные процессы (3 ч)

Внимание: виды, свойства, приёмы концентрации. Память: виды памяти, закономерности запоминания, мнемотехники. Мышление: формы и операции мышления, приёмы развития критического мышления.

Способности и творчество (2 ч)

Понятие способностей и интеллекта. Структура интеллекта. Творческие способности и креативность, приёмы стимулирования творческого мышления.

Психика и мозг (1 ч)

Мозг как материальная основа психики. Функциональная межполушарная асимметрия. Особенности работы мозга подростка.

Личность и теории личности (7 ч)

Понятие личности. Психоаналитическая теория личности З. Фрейда: структура психики, защитные механизмы. Индивидуальная теория А. Адлера: стиль жизни, комплекс неполноценности. Бихевиоризм: научение и поведение. Гуманистическая психология А. Маслоу: иерархия потребностей, самоактуализация.

Индивидуально-психологические особенности (3 ч)

Темперамент: типы, свойства нервной системы, учёт темперамента в общении и деятельности. Характер: структура, формирование, акцентуации.

Самосознание (3 ч)

Самосознание и «Я-концепция»: образ Я, самооценка, уровень притязаний. Самоотношение: принятие себя, работа с самооценкой.

Эмоциональная сфера (2 ч)

Эмоции и чувства: виды, функции. Эмоциональный интеллект. Способы распознавания и выражения эмоций.

Психология близких отношений (5 ч)

Любовь как психологический феномен, виды любви. Экология любви: уважение границ, ответственность в отношениях, признаки нездоровых отношений. Дружба: функции, этапы развития, критерии подлинной дружбы.

Психическое здоровье и саморегуляция (4 ч)

Стресс: стадии, причины, последствия. Приёмы совладания со стрессом. Саморегуляция: дыхательные техники, релаксация, режим дня. Профилактика аддиктивного поведения. Позитивное мышление и рефрейминг.

Обобщение (1 ч)

Итоговое повторение и рефлексия: применение психологических знаний в собственной жизни.

2.2. Модуль «Психология общения» — 11 класс (34 часа)

Психология общения: структура и средства (5 ч)

Общение как вид деятельности: стороны, функции, виды. Вербальные и невербальные средства общения: язык тела, мимика, жесты, интонация, паузы. Речевые средства: диалог и монолог, культура речи. Позиции в общении (позиции Родителя, Взрослого, Ребёнка; партнёрская позиция).

Стили и трудности общения (3 ч)

Стили общения (авторитарный, демократический, либеральный и др.). Манипулирование: признаки, приёмы, способы распознавания и противодействия. Препятствия открытому общению.

Межличностное восприятие (4 ч)

Механизмы межличностного восприятия: идентификация, эмпатия, рефлексия, каузальная атрибуция, эффекты восприятия. Психологические защиты: виды и функции. Барьеры общения и способы их преодоления.

Конструктивное общение (5 ч)

Конструктивное общение и контроль эмоций: «Я-высказывания», управление гневом и обидой. Активное и пассивное слушание, техники активного слушания. Приёмы расположения к себе, самопрезентация.

Конфликтология (3 ч)

Конфликт: структура, динамика, причины. Стратегии поведения в конфликте, стили разрешения конфликтов. Управление конфликтом, посредничество.

Психология семьи и близких отношений (5 ч)

Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи, стили семейного воспитания и их влияние на личность. Интимные отношения: ответственность, согласие, уважение границ.

Личность в группе (5 ч)

Коллектив и личность: статус, роли, групповые нормы. Лидерство: типы лидеров, качества лидера. Социально-психологические особенности взаимодействия в малой группе, конформизм и его проявления. Развитие навыков уверенного отказа, противостояние групповому давлению.

Практикум делового и публичного общения (2 ч)

Деловая беседа: подготовка, этапы, этикет делового общения. Психологические особенности публичного выступления: страх сцены, подготовка речи, контакт с аудиторией.

Психология самоопределения (2 ч)

Психологические аспекты экзамена: экзаменационная тревожность, стратегии подготовки. Проектирование профессионального жизненного пути: профессиональное самоопределение, построение личного плана развития.

3. Планируемые результаты освоения курса

3.1. Личностные результаты

- сформированность адекватной самооценки и позитивного самоотношения;
- осознание собственных эмоций и умение управлять ими; стрессоустойчивость;
- готовность к конструктивному диалогу, уважение к позиции другого человека;
- ответственное отношение к близким отношениям, дружбе и семейным ценностям;
- сформированность ценностей здорового образа жизни, устойчивость к групповому давлению и аддиктивным формам поведения;
- готовность к осознанному профессиональному и жизненному самоопределению.

3.2. Метапредметные результаты

- умение ставить цели, планировать и оценивать результаты собственной деятельности;
- умение работать с информацией: находить, анализировать и критически оценивать её;

- умение вести диалог, аргументировать свою позицию и слушать собеседника;
- умение работать в группе: распределять роли, договариваться, разрешать разногласия;
- умение рефлексировать собственное поведение и результаты деятельности.

3.3. Предметные результаты

Предметные результаты, формируемые в ходе изучения курса, должны обеспечивать формирование следующих умений:

- объяснять основные понятия психологии: психика, познавательные процессы, личность, темперамент, характер, общение, конфликт;
- характеризовать основные теории личности (З. Фрейд, А. Адлер, бихевиоризм, А. Маслоу);
- описывать структуру и средства общения, механизмы межличностного восприятия, виды психологических защит и барьеров общения;
- распознавать признаки манипуляции и психологического давления, применять навыки уверенного отказа;
- определять стратегию поведения в конфликте и применять способы его конструктивного разрешения;
- применять приёмы активного слушания, самопрезентации, подготовки к публичному выступлению и экзамену.
- использовать знания о темпераменте, характере и «Я-концепции» для самонаблюдения и саморазвития;
- применять техники саморегуляции и совладания со стрессом в учебной и повседневной жизни;
- анализировать групповые процессы (лидерство, конформизм) и осознанно выстраивать поведение в коллективе;
- составлять индивидуальный план профессионального развития.

4. Тематическое планирование

4.1. 10 класс. Модуль «Основы психологии» — 34 часа (1 час в неделю)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Предмет и задачи курса	1
2	Внимание	1
3	Память	1
4	Мышление	1
5	Способности. Интеллект	1

6	Творческие способности. Креативность	1
7	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга	1
8	Личность	1
9	Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд)	2
10	Индивидуальная теория личности (А. Адлер)	1
11	Бихевиоризм	1
12	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)	2
13	Темперамент	2
14	Характер	1
15	Самосознание. «Я-концепция»	1
16	Самоотношение	2
17	Эмоции и чувства	2
18	Любовь	1
19	Экология любви	2
20	Дружба	2
21	Стресс	2
22	Саморегуляция	2
23	Профилактика аддиктивного поведения. Позитивное мышление	2
24	Обобщение	1
	Всего:	**34**

4.2. 11 класс. Модуль «Психология общения» — 34 часа (1 час в неделю)

№	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
1	Общение. Структура и средства общения	1
2	Невербальные средства общения	2
3	Речевые средства общения	1
4	Позиции в общении	1
5	Стили общения	1
6	Манипулирование	1
7	«Что мешает открытому общению?»	1
8	Механизмы межличностного восприятия	1
9	Психологические защиты	2
10	Барьеры общения	1
11	Конструктивное общение. Контроль эмоций	2

12	Активное и пассивное слушание	1
13	Приёмы расположения к себе. Самопрезентация	2
14	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	2
15	Управление конфликтом	1
16	Психологические аспекты семейных отношений	2
17	Функции семьи. Стили семейного воспитания	2
18	Интимные отношения	1
19	Коллектив и личность	1
20	Лидерство	1
21	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм	1
22	Развитие навыков уверенного отказа	2
23	Деловая беседа	1
24	Психологические особенности публичного выступления	1
25	Экзамен. Психологические аспекты	1
26	Проектирование профессионального жизненного пути	1
	Всего:	**34**

Учебно-методическое обеспечение

- Немов Р. С. Психология: учебник для вузов. — М.: Юрайт (базовый теоретический материал).
- Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. — М.: Эксмо.
- Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. — СПб.: Питер.
- Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? (техники активного слушания).
- Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. — М.: Стрингер.
- Тексты кейсов и опросников, подбираемые педагогом-психологом.