

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Торопецкая средняя общеобразовательная школа № 1
Россия 172840, г. Торопец, Тверская обл., ул. Комсомольская, 4
код 48268 тел./факс 2-10-61**

РАССМОТРЕНО

на методическом
объединении
протокол №1 от 09.08.2026

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
МБОУ Торопецкая СОШ № 1
протокол от 10.08.2026 № 12

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ
Торопецкая СОШ № 1
от 10.08.2026 № 117

Рабочая программа по психологии общения для 5 класса

Рабочую программу составила:
Волхова Олеся Васильевна

Торопец

2026 г.

Пояснительная записка.

Программа «Психология общения» ориентирована на обучающихся 5 классов. Программа рассчитана на 34 часа.

Именно тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничество в классе выходит для ребят этого возраста на первый план. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми.

Коммуникативное и эмоциональное развитие играет в жизни детей важнейшую роль. В процессе реализации любой программы дополнительного образования педагог должен способствовать развитию и коррекции коммуникативных способностей детей. Данная программа предназначена для проведения развивающих занятий с учащимися среднего школьного возраста, основана на понимании уникальности этого периода возрастного развития и построена с учетом основных возможностей и потребностей данной возрастной стадии развития. Она может быть использована в качестве материала для организации воспитательной деятельности в объединениях любой направленности. Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения, получают возможность осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение. Занятия желательно проводить в помещении, где есть возможность свободно двигаться.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. Большую часть времени ребенок проводит в школе, в классе, а значит, становление его личности будет непосредственно происходить в межличностных отношениях с одноклассниками. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Формула «Кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

В каждом классе существуют нигде официально не зарегистрированные системы личностных взаимоотношений между учащимися. Эти отношения характеризуются, прежде всего, избирательностью. Ученики дифференцированно относятся к своим одноклассникам. К одним они испытывают большую симпатию, к другим – меньшую, к третьим – безразличны, а четвертые вообще вызывают отрицательное отношение. Но как бы то ни было, с каждым одноклассником происходит взаимодействие, общение. И именно умение общаться дает ребенку возможность выстраивать желаемые взаимоотношения и избегать конфликтных ситуаций.

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию взаимопонимания между участниками общения. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Научить ребенка общаться, значит научить понимать и познавать другого человека, а через него и самого себя.

Цель программы: познакомить учащихся с правилами и приемами эффективного взаимодействия и научить применять их на практике.

Задачи программы:

- развивать навыки общения;
- развивать навыки сотрудничества;
- развивать способность осознавать и выражать свои чувства;
- повышать уровень самооценки учащихся;
- повышать положительный эмоциональный уровень класса;
- развивать способность к самоанализу и рефлексии;
- развивать творческую активность учащихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

2) 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 нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) 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;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

В результате освоения программы будут сформированы следующие УУД:

Личностные:

- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление о позитивных психологических факторах, влияющих на здоровье;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Регулятивные:

регулятивные УУД на этапе освоения программы отражают:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Коммуникативные:

коммуникативные УУД на этапе освоения программы отражают:

- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты.

Содержание программы ориентирует на применение активизирующих методов и приемов обучения:

- игра (ролевая, подвижная, малоподвижная)
- мозговой штурм
- дискуссия
- диалог
- упражнения (настройки, разогревающие)
- самоотчет (диагностика)
- тесты,
- анкеты,

Виды деятельности учащихся:

- поисковая деятельность по сбору информации.
- игровая и коммуникативная деятельность.
- диагностическая и рефлексивная деятельность
- практическая деятельность, связанная с отработкой умений и навыков.

Формы работы:

- индивидуальная работа («И один в поле воин»).
- работа в парах («Двойки»)
- работа в малых группах («Тройки и четверки»)
- работа всей группы («Круг»)

Дата	№	Темы занятий
2.09	1	Знакомство. Разрешите представиться.
9.09	2	Понятие «общение». Виды общения.
16.09	3	Роль общения в жизни и развитии человека.
23.09	4	Этикет беседы. Умение слушать и слышать.
30.09	5	Зачем человеку нужны правила?
7.10	6	«Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».
14.10	7	Что в имени тебе моем? Тайна имени.
21.10	8	Моя самооценка.
	9	Мои проблемы.
	10	Роль эмоций в общении.
	11	Управление эмоциями.
	12	Что такое страх? Страх оценки.
	13	А что они обо мне подумают?
	14	Влияние позы и выражения лица в процессе общения.
	15	Злость и агрессия.
	16	Как справиться со злостью?
	17	Почему люди ссорятся? Общение и уважение.
	18	Темперамент человека.
	19	Проявление темперамента в общении.
	20	Обида. Как простить обиду?
	21	«Ищу друга». Портрет моего друга.
	22	Быть уверенным в себе, но не самоуверенным.
	23	Поведение и культура.
	24	Комплименты или лесть? Комплимент – дело серьезное...
	25	Что такое эмпатия?
	26	Эмпатия: приемы общения, ведущие к сближению.
	27	Учимся пониманию.
	28	Конфликт – неизбежность или...
	29	Способы выражения чувств.
	30	Этическая защита. Умение сказать «нет».
	31	Что такое свобода?
	32	Комната наших интересов.
	33	Резерв
	34	Резерв