

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1» г. Сыктывкара  
(МАОУ «Гимназия № 1»)  
«1 №-а гимназия» Сыктывкарса муниципальной асшёрлуна велёдан учреждение**

**Рассмотрена** на МО  
учителей  
Протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

**Принята** на  
педагогическом совете  
Протокол №1  
от 31.08.2024 г.

**Утверждена** приказом  
№ от 31.08.2024 г.  
Директор МАОУ «Гимназия  
№ 1»  
\_\_\_\_\_ /С.Н. Попова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЭК «Основы межличностного общения»**

(наименование учебного предмета/курса)

**СОО (10-11 классы)**

(уровень среднего общего образования)

**2 года**

(срок реализации программы)

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом основной образовательной программы среднего общего образования, на основе Примерной программы учебных предметов.

г. Сыктывкар

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа элективного курса «Основы межличностного общения» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов МАОУ «Гимназия №1» г.Сыктывкара составлена с учетом программы по обществознанию для 10-11 классов общеобразовательных школ и с учетом федеральных компонентов Государственного стандарта основного общего образования. Курс позволяет провести специализацию внутри гуманитарного профиля при построении индивидуальной образовательной траектории, в области психологии, социологии, педагогики, права.

Программа включает пояснительную записку, тематический план, основное содержание с примерным распределением учебных часов, основные требования к знаниям и умениям обучающихся и список использованной литературы.

**Актуальность.** В ситуациях совместной деятельности между людьми возникают особые типы связей общения и взаимодействия, которые могут быть изучены только в системе психологического знания. В условиях ранней социализации личности знание путей самоорганизации, умение управлять своими эмоциями, понимание эмоционального состояния других людей способствуют творческим контактам, взаимопониманию, умению правильно вести себя в зависимости от ситуации, а также продуктивной организации своего поведения и, в конечном итоге, жизненным успехам. Насколько правильно умеет человек выстраивать свои отношения с другими людьми, настолько он успешен в жизни. Не случайно новые федеральные образовательные стандарты среди всех учебных действий, обучающихся выделяют *«коммуникативные универсальные действия как способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме».*

Тема межличностных отношений является привлекательной для старших подростков, у которых ведущим видом деятельности является общение. Программа курса в определенной степени ориентирована на интерес обучающихся к данной теме и данный курс дополняет уроки обществознания своей прикладной направленностью. Изучение данного курса поможет обучающимся открыть своё собственное неповторимое «Я», создаст условия для самоопределения и самореализации, поможет успешно взаимодействовать в социальной среде.

**Особенностью** данного курса является интерактивный характер его занятий. Все занятия строятся как индивидуальные и парные тренинги, решение практических задач, деловые и ролевые игры, использование опыта проектной деятельности. Данный курс позволяет школьникам поближе ознакомиться с наукой психологией и профессиями *психолог* и *социолог* и рекомендуется для предпрофильного образования.

**Цель данной программы** - познакомить обучающихся с основами психологии межличностных отношений, сформировать навыки социального ролевого поведения и научить основным правилам общения в разных ситуациях.

### Задачи курса:

- помощь учащимся в оценке своих личных качеств
- расширение знаний школьников в области социальных отношений в обществе
- знакомство с закономерностями развития психики и закономерностями общественного развития
- дать учащимся достаточный объем знаний, умений и навыков, которые могут потребоваться им в жизни
- помочь в формировании и становлении как личности, ориентированной в реальной современной жизненной обстановке, умению ориентироваться в конфликтных ситуациях.

Проведение занятий по программе курса **предполагает использование** широкого спектра методических средств: лекции, беседы, практикумы, тренинговые занятия.

Для реализации данной программы основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, которые помогают учащимся применить изученные понятия на практике, в конкретных жизненных ситуациях. На каждом занятии предусматривается вовлечение школьников в практическую деятельность, включающую в себя работу с диагностическими материалами, участие в различных упражнениях и ролевых играх. Предполагается также использование таких активных методов обучения как эвристическая беседа, семинар, проблемное изложение учебного материала. Используется различный дидактический материал: презентации, плакаты, видеоматериалы, информация из сети Интернет.

### **Образовательные результаты**

Учащиеся в ходе изучения данного курса будут иметь представление об основных проблемах межличностных отношений, о наиболее важных достижениях в области социальной психологии, социальной философии, иметь определенную позицию и свою точку зрения по изучаемым вопросам, приобретенные знания и умения должны способствовать более успешной социализации выпускников школы.

#### **Учащиеся будут знать:**

- основные термины и понятия, описывающие человека и феномены социального мира: психология, личность, межличностные отношения, лидеры, социальные группы, социальные роли, средства общения, конфликты и пути выхода из конфликтов, социализация личности, вербальное и невербальное общение, формальные и неформальные группы, лояльность, толерантность, компромисс, психологические особенности личности, закономерности общения и взаимодействия людей, социально-психологические проблемы исследования личности, прикладная социальная психология

#### **Уметь:**

-выполнять практические задания с доступной социальной практикой с использованием причинно-следственного анализа  
-выбирать верные критерии для сравнения, сопоставления и оценки объектов  
-искать и извлекать необходимую информацию из разных источников  
-переводить информацию из одной знаковой системы в другую (из визуального ряда в текст)  
-объяснять изученные положения на конкретных примерах  
-оценивать свое поведение, черты своей личности с учетом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде  
-определять собственное отношение к поступкам и поведению других людей  
-ориентироваться в научных теориях и концепциях человека, адекватно использовать их в устной и письменной речи.

#### **Объяснять:**

-наблюдаемые и изучаемые явления и процессы

### **Место элективного курса в учебном плане**

Программа элективного курса по выбору рассчитана на социально – экономический и гуманитарный профиль учащихся **10 классов в объеме 34 часов, 11 классов - в объеме 34 часов.**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программы элективного учебного курса «Основы межличностного общения» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС ООО:

#### **Личностные результаты:**

- оценивание поступков людей, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами ориентация в системе моральных норм, понимание конвенционального характера морали;
- доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым насилиям;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.
- умение конструктивно разрешать конфликты.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно контролировать своё поведение в эмоционально-напряжённой обстановке и управлять им;
- умение принимать решения в проблемной ситуации на основе выбора социально приемлемых форм поведения;
- владение навыками слушания и понимания собеседника;
- умение прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном решении проблем, интегрироваться в группу сверстников. адекватное и самостоятельное восприятие и воспроизведение неречевых проявлений, т.е. сформированность полноценных средств неречевого общения, не отличающихся от нормально видящих.
- умение объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые при изучении этических норм и правил поведения человека.

#### **Предметные результаты:**

- формирование навыков коммуникативной деятельности;
- активизация речи в условиях совместной учебно-игровой деятельности;
- положительная мотивация к учению;
- умение самостоятельно действовать по инструкции педагога.

### **Содержание учебного предмета**

#### **10 класс**

**Введение в психологию межличностных отношений (2 часа).** Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная психология: сходство и различия. Восприятие и понимание людьми друг друга.

**Понимание своих эмоций (6 часов).** Чувства – важнейшая характеристика личности. Развитие чувств в онтогенезе. Эмоциональные состояния и чувства. Высшие чувства. Психологическая характеристика некоторых чувств. Эмоции в нашей жизни. Как мы выражаем свои эмоции. Распознавание и осознание своих эмоций.

**Межличностные отношения как предмет научного знания (3 часа).** Содержание, структура и специфика межличностных отношений. Особенности межличностных отношений с трудными партнерами. Роль общения в развитии личности.

**Управление своими эмоциями (5 часов).** Зачем человеку нужно уметь управлять своими эмоциями. Как включить радость и счастье.

Что делать с обидой. Как управлять страхом. Как справиться со Злостью и гневом. Как иметь гордость и не потерять самоуважение. Как побороть стеснение и Застенчивость. Как пережить стыд и преодолеть вину. Как побороть Зависть. Эмоции и социальные сети. Как договориться со своими эмоциями.

**Технология коммуникации (6 часов).** Коммуникативная компетентность. Рефлексия, её роль в процессе общения. Способы установления контакта. Помехи в

общении. Виды и стили общения. Манипулятивное общение как деструктивный фактор. Приемы расположения к себе. Самопрезентация.

**Понимание эмоций других людей (5 часов).** Как распознать эмоции других людей. Как почувствовать то, что чувствует другой. Как посмотреть на мир глазами другого. Как понять другого. Как понять родителей.

**Общение в конфликте (7 часов).** Сущность конфликта и его структура. Основные стратегии поведения в конфликте. Управление конфликтом. Табу в ситуациях конфликта. Ошибки конфликтующего.

## **11 класс**

**Вербальное общение (4 часа).** Искусство слушать собеседника. Техника постановки вопросов. Вербализация чувств. Обратная связь и ее роль в коммуникации. Коммуникативные барьеры. Тренинг положительного эмоционального контакта.

**Невербальное общение (4 часа).** Виды невербальных средств общения. Значения прикосновений. Влияние взгляда на процесс общения. Язык телодвижений. Выражение эмоционального состояния невербальными средствами. Тренинг «Выступление со стихотворением».

**Управление эмоциями других людей (8 часов).** Как мы влияем на эмоции других людей. Что значит уметь управлять эмоциями других людей. Как управлять негативными эмоциями других людей. Как заряжать других положительными эмоциями. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Как вести себя в конфликтной ситуации. Практикум Межличностная эффективность.

**Деловое общение (6 часов).** Деловая беседа. Правила убеждения собеседника. Общение между коллегами. Техники регуляции эмоционального напряжения. Выступление с убедительной речью. Этика делового общения. Практикум «Ваш стиль делового общения».

**Личные взаимоотношения людей (5 часов).** Партнерство, товарищество, дружба, любовь как положительные личные взаимоотношения. Какая бывает любовь. Отрицательные личные взаимоотношения, их причины возникновения. Самораскрытие: особенности и ошибки. Зависимость стиля общения человека от его характера и типа темперамента. Практикум «Определение темперамента».

**Роли и социальные институты (4 часа).** Социальные роли. Социальные навыки. Психологические ловушки большого социума.

**Искусство жить в гармонии с собой и другими (2 часа).** Обобщение знания о себе, своей самооценности. Обобщение знания о понимании других людей.

**Итоговое занятие. Зачет (1 час).**

## Тематическое планирование

### Предмет: ЭК «Основы межличностного общения»

10 класс

Часов в неделю: 1 час

Всего часов: 34

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов на тему	Практическая часть
			КР
<b>I четверть Всего часов – 8 часов</b>			
1	Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная психология: сходство и различия.	<b>1</b>	
2	Восприятие и понимание людьми друг друга.	<b>1</b>	
3	Чувства – важнейшая характеристика личности. Развитие чувств в онтогенезе.	<b>1</b>	
4	Эмоциональные состояния и чувства. Высшие чувства. Психологическая характеристика некоторых чувств.	<b>1</b>	
5	Понимание своих эмоций: Эмоции в нашей жизни.	<b>1</b>	
6	Как мы выражаем свои эмоции.	<b>1</b>	
7	Понимание причин возникновения эмоций	<b>1</b>	
8	Распознавание и осознание своих эмоций.		1
<b>II четверть Всего часов – 8 часов</b>			
9	Содержание, структура и специфика межличностных отношений.	<b>1</b>	
10	Особенности межличностных отношений с трудными партнерами.	<b>1</b>	
11	Роль общения в развитии личности.	<b>1</b>	
12	Управление своими эмоциями: Зачем человеку нужно уметь управлять своими эмоциями.	<b>1</b>	

13	Как включить радость и счастье. Что делать с обидой. Как управлять страхом. Как справиться со Злостью и гневом.	1	
14	Как иметь гордость и не потерять самоуважение. Как побороть стеснение и Застенчивость. Как пережить стыд и преодолеть вину.	1	
15	Как побороть Зависть. Эмоции и социальные сети.	1	
16	Практикум «Как договориться со своими эмоциями»		1
<b>III четверть. Всего часов – 11 часов</b>			
17	Коммуникативная компетентность. Рефлексия, ее роль в процессе общения.	1	
18	Способы установления контакта. Помехи в общении.	1	
19	Виды и стили общения.	1	
20	Манипулятивное общение как деструктивный фактор.	1	
21	Практикум «Приемы расположения к себе»		1
22	Понимание эмоций других людей: Как распознать эмоции других людей.	1	
23	Как почувствовать то, что чувствует другой.	1	
24	Как посмотреть на мир глазами другого.	1	
25	Как понять другого.	1	
26	Как понять родителей.	1	
27	Самопрезентация.		1
<b>IV четверть. Всего часов – 7 часов</b>			
28	Сущность конфликта и его структура.	1	
29	Основные стратегии поведения в конфликте.	1	
30	Управление конфликтом.	1	
31	Управление конфликтом.	1	
32	Табу в ситуациях конфликта.	1	

33	Ошибки конфликтующего.	1	
34	Итоговое занятие. Зачет		1
		<b>29</b>	5

11 класс

Часов в неделю: 1 час

Всего часов: 34

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов на тему	Практическая часть
			КР
<b>I четверть Всего часов – 8 часов</b>			
1	Искусство слушать собеседника. Техника постановки вопросов.	1	
2	Вербализация чувств. Обратная связь и ее роль в коммуникации.	1	
3	Коммуникативные барьеры.	1	
4	Тренинг положительного эмоционального контакта.		1
5	Виды невербальных средств общения.	1	
6	Значения прикосновений. Влияние взгляда на процесс общения.	1	
7	Язык телодвижений. Выражение эмоционального состояния невербальными средствами.	1	
8	Тренинг «Выступление со стихотворением».		1
<b>II четверть Всего часов – 8 часов</b>			
9	Управление эмоциями других людей.	1	
10	Как мы влияем на эмоции других людей.	1	



11	Что значит уметь управлять эмоциями других людей.	1	
12	Как управлять негативными эмоциями других людей.	1	
13	Как заряжать других положительными эмоциями.	1	
14	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.	1	
15	Как вести себя в конфликтной ситуации.	1	
16	Практикум Межличностная эффективность.		1
<b>III четверть. Всего часов – 11 часов</b>			
17	Деловая беседа. Правила убеждения собеседника.	1	
18	Общение между коллегами.	1	
19	Техники регуляции эмоционального напряжения.	1	
20	Выступление с убедительной речью.		1
21	Этика делового общения.	1	
22	Практикум «Ваш стиль делового общения».		1
23	Партнерство, товарищество, дружба, любовь как положительные личные взаимоотношения.	1	
24	Какая бывает любовь.	1	
25	Отрицательные личные взаимоотношения, их причины возникновения.	1	
26	Самораскрытие: особенности и ошибки.	1	
27	Зависимость стиля общения человека от его характера и типа темперамента. Практикум «Определение темперамента».		1
<b>IV четверть. Всего часов – 7 часов</b>			
28	Социальные роли.	1	
29	Социальные навыки.	1	
30	Практикум. Социальные навыки.		1
31	Психологические ловушки большого социума.	1	

32	Обобщение знания о себе, своей самооценности.	<b>1</b>	
33	Обобщение знания о понимании других людей.	<b>1</b>	
34	Итоговое занятие. Зачет		1
		<b>26</b>	8

## Список литературы

1. Андреев И.А., Психология общения. - М.: Эксмо, 2005. -232с.
2. Андреева Г.М., Социальная психология.- М.: Педагогика, 1988.- 155с.
3. Грановская Р.М., Элементы практической психологии.- Л.: 1988.453с.
4. Дж. Ди Читаме по лицу. Как узнать характер человека. -М., Мир книги, 2007. 34с.
5. Кевин К.,Теории личности – М.: Центрполиграф, 2005.- 96с.
6. Кузина С. А., Все врут! Учимся вычислять людей по их внешнему виду. -М., Астрель, 2010
7. Д. Карнеги Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. –М., 1991
8. Майерс Д., Социальная психология.- СПб.: Питер,2002.- 453с.
9. Малкина И.Г., Справочник практического психолога.- М.: Эксмо, 2005.- 160с
- 10.Немов Р.С. Психология. Книга 1.- М. Владос, 2003.-324с.
- 11.Петровский А.В. История советской психологии. Формирование основ психологической науки. - М.: Издательство, 1967. - 181с.
- 12.Прутченков А.С., «Трудное восхождение к себе».-М, 1995
  
13. Романова Е.С., Графические методы в психологической диагностике. - М.: Мысль, 1996.- 237с.
14. Рудестам К. Групповая терапия. - СПб.: Питер,1998.- 123с.
15. Урбанович А.А., Психология управления. - Минск. 2004.- 174с.