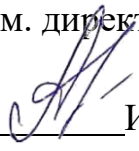


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 74» городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО На заседании МО классных руководителей Протокол № 1 от «28» августа 2025г.	ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УБ  И.А. Анненкова «29» августа 2025г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 74 г.о. Самара  А.А. Сахаркин Приказ № 210-од от 29.08.2025г.
--	---	---

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Понимание межличностных отношений, поведение в обществе»

уровень образования:

основное общее образование, среднее общее образование

Составитель: Корноухова В.А.

Паспорт рабочей программы

Класс	6;7;10-11классы
Направление внеурочной деятельности	Социально- гуманитарное
Форма организации внеурочной деятельности	Тренинговые занятия
Количество часов в неделю	6 кл. – 1 7 кл. – 1 10-11 кл. – 1
Количество часов в год	6 кл. – 34 7 кл. – 34 10-11 кл. – 34
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС ООО (5-9 кл.)
Рабочая программа составлена на основе рабочей программы	Авидон И., Гончукова О. Тренинги взаимодействия в конфликте. Климова Е.К., Помазина О.А., Бакурова О.Н. Психология успеха

Пояснительная записка

- **Актуальность.** В ситуациях совместной деятельности между людьми возникают особые типы связей общения и взаимодействия, которые можно изучить только в системе психологического знания.
- **Цели курса.** Познакомить обучающихся с основами психологии межличностных отношений, сформировать навыки социального ролевого поведения и научить основным правилам общения в разных ситуациях.
- **Задачи курса.** Помочь учащимся в оценке своих личных качеств, расширить их знания в области социальных отношений в обществе, познакомить с закономерностями развития психики и общественного развития.
- **Методы обучения.** Для реализации программы предполагается использовать лекции, беседы, практикумы, тренинговые занятия, психотехнические игры и другие методы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала учебного курса, обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития.

Настоящая программа способствует формированию знаний в области психологии отношений комплексно, а именно:

- самоотношение;
- основы гендерных отношений;
- основы семейных отношений;
- деловых отношений.

Программа позволяет подростку «примерить» различные социальные роли, системы отношения и содействовать пересмотру и первичной коррекции собственных взглядов и установок.

Кроме того, программа способствует:

- формированию сознательного отношения к познавательной деятельности;
- изучению личности человека в различных сферах взаимоотношений;
- осознанному построению отношений между полами и взаимодействию в них;
- воспитанию гармонично развитой личности;
- самораскрытию и саморазвитию личности;
- развитию творческих способностей личности;
- практическому применению полученного опыта.

обучающиеся должны уметь:

- анализировать социально-психологические свойства личности;
- прогнозировать поведение в сложных психологических ситуациях;
- устанавливать коммуникативный контакт;
- применять приемы саморегуляции;

- строить эффективные взаимоотношения.

обучающиеся должны **знать:**

- основы психологии отношений полов в межличностной и деловой сферах;
- приемы установления коммуникативного контакта и правил эффективного общения;
- порядок разрешения конфликтных ситуаций;
- приемы саморегуляции;
- приемы построения и поддержания эффективных отношений.

Ожидаемые конечные результаты Программы:

По мере достижения заявленных задач предполагается приобретение участниками необходимых знаний, умений, навыков, что и будет являться показателем гармонично развитой личности, а именно:

- сплочение всех участников образовательного процесса;
- воспитание интереса к самостоятельной познавательной деятельности;
- приобретение устойчивых представлений о взаимоотношениях и взаимодействии полов;
- знание принципов построения и поддержания гармоничных взаимоотношений на всех этапах межличностного взаимодействия;
- развитие творческих способностей и навыков самоанализа;
- установление позитивного самовосприятия и самоотношения группам.
- Отказ от негативных стереотипов в области межэтнических и межрасовых отношений и в отношениях между полами;

Предполагаемый результат по ФГОС основного образования: а) предметный:

- изучение правил безопасного поведения и эффективного межличностного взаимодействия не только в классе, но и в социально значимых группах;
- восстановление в школьной среде национальных традиций российской культуры;
- улучшение психологической и социальной комфортности в едином воспитательном пространстве школы;

б) метапредметный:

- освоение приемов эффективного общения, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, базовых навыков общения;

в) личностный:

- развитие позитивных качеств личности подростков: уверенности в своих силах, доброжелательности, терпимости, умения сотрудничать, работать над собой, рефлексировать;

- формирование личной и взаимной ответственности;
- формирование уважения к себе и другим людям;
- обучение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- воспитание дружелюбного отношения к представителям других стран.

г) регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

д) познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

е) коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы структурировано теоретические и практические часы.

Введение.

Тема: »Психология отношений: предмет и задачи «.

Основные понятия: отношения, социальные роли

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Виды и формы отношений. Элементы отношений.

Практика: Упражнение «Будем знакомы»

Пространство отношений 6 класс

Тема: « Теория взаимоотношений».

Основные понятия: индивид, локус контроля, темперамент, характер.

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Социально-психологическая характеристика личности. Теория межличностных потребностей. Вознаграждение. Издержки.

Практика: Упражнение «Послание к миру»

Тема: « Начало, или Установление взаимоотношений»

Основные понятия: самопрезентация, психологический контакт, межличностная коммуникация

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Первое впечатление. Имидж. Вступление в разговор. Завершение беседы.

Практика: Упражнение «Почувствовать другого»

Тема: « Психологические границы личности»

Основные понятия: представление о себе, представление о других, эгоизм, роль «жертвы».

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Психологические границы. Нарушение границ. Почему мы позволяем нарушать границы.

Практика: Упражнение: «Границы».

Тема: « Виды и стили общения»

Основные понятия: монологическое, диалогическое общение

Формы работы: Беседа. Деловая игра.

Теория: Вербальная коммуникация. Невербальная коммуникация. Стили общения. Процесс общения.

Практика: Деловая игра по теме занятия.

Тема: « Барьеры в общении и пути их преодоления».

Основные понятия: техника речи, органы чувств, смысловые значения

Формы работы: Беседа с элементами практических действий..

Теория: Основные барьеры общения. Как преодолеть трудности в общении.

Практика: Упражнение: «12 барьеров общения».

Тема: « Забытое искусство слушать»

Основные понятия: побуждение, оценка, парафраз.

Формы работы: Беседа. Коммуникационная эстафета.

Теория: Виды слушания. Приемы понимающего слушания.

Практика: Коммуникационная эстафета «Держи ухо остро».

Тема: « Установление дружеских отношений».

Основные понятия: взаимодействие, обратная связь

Формы работы: Беседа. Ролевая игра.

Теория: Друзья и знакомые. Спонтанное взаимодействие. Подстройка.

Практика: Ролевая игра по теме занятия.

Тема: « Эмоциональный интеллект»

Основные понятия: эмоция, самосознание, самоконтроль

Формы работы: Беседа. Деловая игра.

Теория: Друзья и знакомые. Спонтанное взаимодействие.

Практика: Деловая игра по теме занятия.

Тема: «Стабилизация отношений».

Основные понятия: стабилизация, оценочное суждение

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Мнения. Суждения. Оценки. Типы разговоров: описательный, откровенный, в форме предположения.

Практика: Упражнение «Раздвоение личности»

Тема: «Разрыв отношений».

Основные понятия: разочарование, ссора

Формы работы: Беседа-самоанализ.

Теория: Причины разрыва отношений в деловой, социальной и личной сферах. Позитивная и негативная атмосфера. Приемы конструктивного взаимодействия.

Практика: Самоанализ личного опыта участников.

Тема: «Роль электронной коммуникации в построении взаимоотношений».

Основные понятия: электронная коммуникация, сфера общения, анонимность, доверие.

Формы работы: Групповая дискуссия.

Теория: Понятие «электронная коммуникация». Личная и электронная коммуникации: за и против.

Тема: «Конфликты в общении» 7 класс

Тема: «Сущность, структура, динамика конфликтов»

Основные понятия: инцидент, слова-конфликтогены

Формы работы: Беседа с элементами сказкотерапии.

Теория: Конфликт. Классификация конфликтов. Причины возникновения конфликтных ситуаций. Конструктивные и деструктивные конфликты. Этапы и фазы конфликта.

Практика: Притча для размышления.

Тема: «Предупреждение конфликтных ситуаций».

Основные понятия: профилактика конфликта, порядочность, толерантность

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Критика и самоанализ. Тактика действий. Методы предупреждения конфликта.

Практика: Упражнение: «Милый, милый крокодил».

Тема: « Межличностные стили разрешения конфликта».

Основные понятия: конфликт, прецедент, уважение

Формы работы: Беседа-самоанализ.

Теория: Стили и стратегии разрешения конфликтных ситуаций. Речевой этикет.

Практика: Тест-самоанализ: «Уровень вашей конфликтности».

Тема: «Психологическое айкидо: примеры и приемы».

Основные понятия: амортизация, психологический удар, психологическое поглаживание

Формы работы: Беседа.

Теория: Амортизация и ее виды. Приемы непосредственной амортизации. Приемы отставленной амортизации. Приемы профилактической амортизации.

Тема: « Страхи и их влияние на формирование конфликтного поведения»

Основные понятия: уверенность, мышление, безопасность

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Страх. Источники возникновения страхов. Функции страха.

Практика: Сказка для размышления: «Амнистия».

Тема: «Приемы преодоления страхов».

Основные понятия: беспокойство, смелость, целеустремленность

Формы работы: Практикум.

Теория: Смелость. Методы формирования смелости. Контроль над страхом.

Практика: Упражнение: «Победи своего дракона». Упражнение: «Страх? Смелость!».

Тема: «Познаю себя сам» 10-11 классы

Тема: «Я» бывают разные ...

Основные понятия: внутренний конфликт, самораскрытие.

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Восприятие мира и себя в нем. Я-концепция.

Практика: Рисунок: «Моя Вселенная».

Тема: «Я» бывают разные ... (продолжение)

Основные понятия: внутренний конфликт, самораскрытие.

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Образ «Я». Самооценка.

Практика: Тест-самоанализ: «Самооценка».

Тема: « Положительные и отрицательные установки личности».

Основные понятия: позитивная, негативная, адекватная установки личности, мышление, чувства.

Формы работы: Мозговой штурм

Теория: Рациональные, иррациональные установки личности. Истоки формирования установок.

Тема: « От самооценки к самоценности».

Основные понятия: самоотношение, личное достоинство, самопринятие, самоценность

Формы работы: Практикум.

Теория: Самоценность. Приемы определения и повышения самоценности личности. Декларация самоценности (по В. Сатир)

Практика: Тест-самоанализ «Как вы к себе относитесь?». Упражнение «Проявление самоценности».

Тема: «Преображение через гармонию».

Основные понятия: психологическое здоровье, личностный потенциал, позитивное мышление.

Формы работы: Практикум

Теория: Психологического здоровье человека. Позитивное мышление. Приемы развития позитивного мышления.

Практика: Притча для размышления: «Все в твоих руках».

Раздел 2 Гендерные отношения

Тема: «Гендер. Проблемы гендерных отношений в современном обществе»

Основные понятия: биологический пол, гендерная идентичность

Формы работы: Групповая дискуссия

Теория: Биологический пол. Гендер. Проблемы отношений полов в истории и на современном этапе.

Тема: « Мужчина и женщина: словарь отличий»

Основные понятия: восприятие, отношение

Формы работы: Беседа с демонстрацией презентации.

Теория: Образы мужчин и женщин в массовом сознании. Психологические особенности полов.

Тема: «Мужественность и женственность».

Основные понятия: сила, слабость, привлекательность

Формы работы: Беседа с демонстрацией презентации.

Теория: Характерные признаки восприятия образа. Образы мужественности и женственности в мировой истории, литературе, живописи.

Практика: Упражнение: «Мужественный мужчина – это...», «Женственная женщина – это...»

Тема: «Критерии поведения мужчины и женщины».

Основные понятия: характер, стили поведения, образ жизни

Формы работы: Беседа с элементами практических действий

Теория: Стереотипы поведения мужчин и женщин и взаимоотношений полов.

Практика: Упражнение «Елочка пожеланий»

Тема: « Что мы делаем, когда говорим?»

Основные понятия: зоны восприятия, диагональная связь

Формы работы: Беседа с демонстрацией презентации.

Теория: Как мы получаем и передаем информацию.

Тема : «Наши гормоны и жизнь»

Основные понятия: тестостерон, окситоцин, эстрон

Формы работы: Беседа

Теория: Виды гормонов. Влияние гормонов на организм мужчины/женщины. Стресс и гормоны.

Тема « 4 этапа отношений».

Основные понятия: влюбленность, ожидание, власть, принятие

Формы работы: Беседа

Теория: Этапы отношений. Характерные особенности протекания этапов. Уроки этапов.

Тема « Созависимые отношения».

Основные понятия: созависимая культура, партнерство

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Какие отношения принято считать созависимыми. Причины возникновения созависимости.

Практика: Чтение и обсуждение сказки «Солнечный пес».

Раздел 3. Этика и психология семейной жизни

Тема «Семья и ее значение в жизни человека»

Основные понятия: брак, «ядро семьи»

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Типы семей. Семейные отношения. Семейная матрица.

Практика: Упражнения: «В семейной жизни важно...»

Тема « Семейные ценности»

Основные понятия: авторитет, традиции, уважение

Формы работы: Семинар

Теория: Авторитет семьи. Базовые семейные ценности. Ценность традиций.

Практика: Творческое задание: «Традиции, которые я создам».

Тема: «Помоги себе сам. Приемы саморегуляции».

Основные понятия: дискомфорт, стресс, прощение

Формы работы: Практикум

Теория: Стресс. Стрессоры. Основные методы саморегуляции.

Практика: Чтение и анализ притчи «Гнев». Упражнения: «Росток», «Гора с плеч».

Тема: «Плоды воспитания или детско-родительские отношения»

Основные понятия: проекции, слияние, отчуждение

Формы работы: Беседа с элементами практических действий.

Теория: Стили семейного воспитания. Причины возникновения конфликтных взаимоотношений. Методы построения гармоничны отношений.

Тематическое планирование(6 класс)

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Психология отношений: предмет и задачи	2
2	Теория взаимоотношений	2
3	Начало, или Установление взаимоотношений	2
4	Психологические границы личности	2
5	Виды и стили общения	2
6	Барьеры в общении и пути их преодоления	4
7	Забытое искусство слушать	4
8	Установление дружеских отношений	4
9	Эмоциональный интеллект	4
10	Стабилизация отношений	4
11	Разрыв отношений	2
12	Роль электронной коммуникации в построении взаимоотношений	2
Итого		34

Тематическое планирование(7 класс)

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Конфликты в общении	2
2	Сущность, структура, динамика конфликтов	2
3	Предупреждение конфликтных ситуаций	4
4	Межличностные стили разрешения конфликта	4
5	Психологическое айкидо: примеры и приемы	4
6	Тренинг «Межличностные конфликты»	2
7	Страхи и их влияние на формирование конфликтного поведения	4

8	Приемы преодоления страхов	4
9	Тренинг «Разрешение конфликтов»	2
10	Ролевая игра «Конфликт интересов»	2
16	Защита докладов в группе	2
17	Круглый стол «Как жить без конфликтов?»	2
Итого		34

Тематическое планирование(10-11 класс)

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Познаю себя сам	2
2	«Я» бывают разные...	2
3	Положительные и отрицательные установки личности	2
4	От самооценки к самоценности	2
5	Преображение через гармонию	2
6	Гендерные отношения	2
7	Гендер. Проблемы гендерных отношений в современном обществе	2
8	Мужчина и женщина: словарь отличий	2
9	Мужественность и женственность	2
10	Критерии поведения мужчины и женщины	2
11	Что мы делаем, когда говорим?»	2
12	Наши гормоны и жизнь	2
13	4 этапа отношений	2
14	Созависимые отношения	
15	Семья и ее значение в жизни человека	2
16	Помоги себе сам. Приемы саморегуляции	2
17	Плоды воспитания или детско-родительские отношения	2
Итого		34