

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия №25» города Курска

**ПРИНЯТО**

решением методического объединения  
классных руководителей  
МБОУ «Гимназия №25»  
Протокол от 28 августа 2024 года № 1

Руководитель МО

 / Тихонова Н.Н.  
подпись

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР

 / Назарова О.В.

« 30 августа 2024 года

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Азбука общения»**

*(направление: организация педагогической поддержки обучающихся)*

Уровень основного общего образования  
Срок освоения программы: 1 год (5 классы)

**Составитель:**

Чубарова Е.Н.,

педагог-психолог МБОУ «Гимназия №25» г. Курска

## Пояснительная записка

Настоящая программа самопознания и самосовершенствования личности разработана на основе курса Г.К. Селевко «Познай себя» для учащихся 5-х классов.

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука общения» опирается на следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования».
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Устав МБОУ «Гимназия №25» города Курска.
- Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гимназия №25» города Курска на 2024-2025 учебный год.
- План внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №25» города Курска на 2024-2025 учебный год.
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ.
- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития. Предлагаемая программа психологических занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит распознавать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье наличие динамического равновесия между индивидом и средой.

Курс нацелен на подготовку учащихся к самостоятельной жизни, воспитание человека-гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти свое место в нем, самостоятельно принимать решения, выражать свое мнение, творчески мыслить и нести ответственность за свои действия.

*Цель программы:* стимулирование желания у обучающихся подросткового возраста к познанию и самовоспитанию собственной личности посредством межличностного общения.

*Задачи программы:*

- развитие адекватной оценочной деятельности подростков, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия;
- формирование самоанализа, саморегуляции поведения, возникновению рефлексии;
- развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды, применяя освоенные умения для решения практикоориентированных задач.

Курс «Азбука общения» предназначен для учащихся 5 классов общеобразовательных школ и рассчитан на 34 часа (1 раза в неделю).

#### **УМК учебного курса**

Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2016. 96 с. (Серия «Самосовершенствование личности»).

Реализация воспитательного потенциала будет осуществляться в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ «Гимназия №25» города Курска на 2022-2025 годы и предполагает следующие:

- установление взаимоотношений субъектов деятельности на занятии как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;
- организацию на занятиях активной деятельности учащихся, в том числе поисково-исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности;
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- формирование уважения к достижениям и открытиям великих ученых, убежденности в важности психологических знаний в практической жизни человека, признание радости творческого труда как одной из основных человеческих ценностей;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию; дискуссий, тематических диспутов, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- реализацию групповых форм работы, помогающих школьникам эффективно взаимодействовать с другими людьми;
- включение в занятия ролевых и деловых игр, социальных проб, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний, налаживанию по-

зитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- проведение тренингов на занятиях дает возможность осознание ранее не знаемых особенностей, активизация личностной рефлексии;
- проведение психологического тестирования направленного на комплексную оценку количественных и качественных индивидуально-психологических различий.

Таким образом, при реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука общения» в 5 классе основными воспитательными целями на занятиях станут:

- понимание значимости психологии для личностного развития;
- формирование устойчивого интереса обучающихся к самопониманию и саморазвитию;
- отношение к психологии как к части общечеловеческой культуры;
- воспитание активности, самостоятельности, ответственности;
- воспитание нравственности, толерантного и уважительного отношения учащихся к многообразию вариантов личностного развития и индивидуальным особенностям других людей;
- укрепление просоциальных мотивов, стремления к созиданию, позитивной социальной самореализации.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука общения»**

### **Общие сведения о психологии человека**

Психология – наука о душе человека. История зарождения. Житейская психология. Психология как наука. Методы психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Личность и социальные роли. Самопознание личности. Что такое характер. Черты характера. Формирование характера. Что такое темперамент. Виды темперамента: холерик, флегматик, меланхолик, сангвиник. Темперамент и характер. Общая характеристика эмоций и чувств. Отличия эмоций и чувств. Понятие «воля». Виды волевых качеств. Развитие воли. Что такое ощущения. Виды ощущений. Что такое восприятие. Виды и свойства восприятия. Индивидуальные особенности восприятия. Память: виды, процессы. Индивидуальные различия памяти. Внимание: особенности, виды и свойства. Внимание и личность. Что такое воображение. Виды воображения. Развитие воображения. Мышление. Взаимосвязь мышления и речи. Виды мышления. Мыслительные операции. Качества ума. Понятие «способности». Общие и специальные способности. Способности и личность.

### **Познай себя**

Кто я? Знакомство с самим собой. Составить представление о себе. Рисунок самого себя (автопортрет). Образ своего Я (внешний, внутренний, сознательный, неосознаваемый). Упражнения: «Узнавание», «Мой портрет в лучах солнца». Я физическое. Упражнение «Зеркало». Тест физической подготовленности (по Куперу). Тест «Стимулирующие индексы». Упражнения: «Возрастные изменения», «Я – физическое». Я и окружающие. Упражнения: «Круг моих связей и отношений с окружающими», «Что в имени тебе моем?», «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты», «Я в различных жизненных ролях». Ситуация-проба «Разберитесь в людях». Игра «Зеркало». Личность и ее качества. Цитаты известных людей о качествах людей. Упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?» Ситуация-проба «Какие качества важнее?»

Оценка самого себя. Самонаблюдение, рекомендации по самонаблюдению. Рекомендации «Как себя оценивать». Упражнение «Самооценка своих представлений о себе». Ситуация-проба «Адекватная самооценка». Анкета «Знаете ли вы себя?»

Сходства и различия «Я». Упражнения: «Что у нас общего?», «Выяснение сходства и различия», «На канале связи - инопланетная цивилизация», «Я – индивидуальный».

Особенности восприятия окружающего мира человеком. Игра «Загадочный сверток». Упражнения: «Знаю ли я своего друга/подругу?», «Иллюзии восприятия». Ситуация-проба «Жизнь без ощущения».

Внимание. Упражнения: «Проверка внимания соседа», «Пишущая машинка», «Хромая обезьяна», «Направленное слуховое внимание», «Что изменилось?», «Сверхвнимание», «Самооценка внимания», «Я – внимание». Тест «Распределение внимания». Упражнение-игра «Муха». Упражнение-тест

«Насколько вы внимательны?» Ситуации-пробы: «Внимание», «Родители не обращают внимания».

Воображение и фантазия. Упражнения: «Портрет инопланетянина», «Дорисуй круги», «Леонардо да Винчи», «Придумай предложения», «Фантазия», «Я - воображающее, фантазирующее». Рекомендации «Как пользоваться своим воображением». Ситуация-проба «Машина времени».

Эмоции и чувства. Упражнения: «Ваше Я – эмоциональное», «Спектр эмоций», «Эмоции в мимике». Тест «Уровень тревожности». Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей). Ситуация-проба «Экстремальные ситуации».

Настроение человека. Упражнения: «Опишите настроение», «Настроенные деревни», «Контроль за настроением». Ситуация-проба «Успокой приятеля».

Темперамент пятого типа. Плюсы и минусы типов темперамента. Упражнения: «Разберись с героями», «Мой темперамент». Тест на темперамент. Ситуация-проба «Принести щенка».

Характер человека. Экстраверт и интроверт. Оптимизм и пессимизм. Мужской и женский характер. Анкета «Ваш характер». Упражнения: «Описание характеров», «Наши различия», «Какая черта характера важнее».

Воля, самостоятельность. Тесты: «Степень волевого усилия» (в физической сфере), «Сила воли». Упражнение-тест «Насколько вы практичны и самостоятельны». Ситуации-пробы.

Что такое дружба. Мудрые мысли о дружбе и друзьях. Тест «Какой вы друг?» Упражнение «Я – друг». Ситуация – проба «Друг выдал вашу тайну».

Память. Виды памяти: зрительная, слуховая, логическая, эмоциональная. Запоминание и забывание. Тестирование различных видов памяти. Упражнения: «Ваши воспоминания», «Незабываемые моменты», «Я – память». Десять заповедей мнемозины. Рекомендации «Как учить стихотворения». Ситуация-проба «Амнезия».

Мышление. Мыслительные операции: сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация. Упражнения: «Сходства и различия пар слов», «Выделение частей из целого», «Анализ закономерностей числовых рядов», «Составь слова», «Назови одним словом», «Разберись в предметах».

Логика мысли. Суждение, умозаключение. Индукция, дедукция. Упражнение-тест «Суперинтеллектуал». Рекомендации «Как развивать свой ум».

Различные виды проблем. Алгоритм решения умственной задачи. Упражнения: «Как я решаю задачи», «Я – думающий». Рекомендации «К решению задач (проблем)». Ситуация-проба «Дайте совет».

Потребности: физические, социальные, духовные. Интересы. Анкета «Мои интересы». Упражнения: «Что всего важнее», «Если бы вы были миллионером», «Превращения», «Измени все вокруг», «Я – хочу», «Цели жизни человека». Ситуация-проба «Неадекватность требований».

Способности, задатки. Тест на способности в специальной области деятельности. Мудрые мысли о способностях человека. Упражнение «Я - могу». Ситуация-проба «Необитаемый остров».

Общение. Проблемы в общении: навязчивость, застенчивость. Упражнение-тест «Умение слушать». Упражнения: «Вежливость», «Знакомство с людьми». Правила общения (по А.И. Кочетову). Ситуация-проба «Комплимент другу».

Зачем нужен личный дневник. Советы по ведению дневника. Анкета самооценки.

Анализ собственной личности. «Я»: многогранное, физическое, жизненные роли, личность, воспринимающее, внимание, воображающее, фантазирующее, эмоциональное, темперамент, характер, друг, память, думающий, хочу (потребности), могу (способности). Тест «Знаете ли вы себя?»

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука общения»**

В ходе реализации программы «Ступени взросления» у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **1. Личностные универсальные учебные действия:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- овладение навыками адаптации в динамично развивающемся мире, готовностью к действиям в условиях неопределенности;
- повышение уровня индивидуальной компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и умения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- осознание границ того, «что я знаю» и «что я не знаю», стремление к преодолению разрыва между этими областями, планирование своего развития;
- умение осознавать стрессовую ситуацию, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия.

### **2. Регулятивные универсальные учебные действия:**

- способность к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- самоконтроль учебной деятельности, саморегуляция эмоциональных и функциональных состояний;
- прогнозирование трудностей, которые могут возникнуть, внесение коррективов в деятельность на основе новых обстоятельств;
- оценивать соответствие результата деятельности поставленной цели и условиям;
- объяснять причины достижения или недостижения цели, находить ошибки, давать оценку приобретенному опыту.

### **3. Познавательные универсальные учебные действия:**

- уметь видеть проблему и устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- самостоятельно давать определения понятиям;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- уметь ставить вопросы и выдвигать предположения (гипотезы);



- делать выводы и умозаключения.

#### **4. Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- спокойно реагировать на возможность существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Основной формой контроля результативности программы является входная диагностическая работа на начальном этапе (авторские методики), с целью выяснения исходных данных каждого ученика, и итоговая диагностика, позволяющая увидеть личностные изменения путем сравнения с результатами первичной диагностики. Формами контроля так же будут являться продукты деятельности учащихся: письменные, графические, творческие работы, рисунки, проектная деятельность.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Форма проведения занятия
<b>Раздел 1. Общие сведения о психологии человека (11 ч.)</b>				
	Знакомство с наукой «Психология».	1	Uchi.ru Фильмотека РЭШ	Беседа-лекция
	Личность.	1		Групповое обсуждение
	Характер и темперамент человека.	1		Групповая работа, дискуссия
	Эмоции и чувства	1		Групповое обсуждение
	Воля и волевые качества.	1		Групповая работа, беседа
	Ощущения и восприятие.	1		Групповое обсуждение
	Память человека.	1		Беседа, выполнение заданий
	Внимание.	1		Беседа-лекция
	Что такое воображение.	1		Беседа-лекция
	Мышление и речь.	1		Групповое обсуждение
	Способности в жизни человека.	1		Групповая работа, беседа
<b>Раздел 2. Познай себя (23 ч.)</b>				
	Знакомство с собой. Образ вашего Я.	1	Uchi.ru Фильмотека РЭШ	Творческая мастерская
	Посмотримся в зеркало.	1		Социальное творчество
	Я и окружающие.	1		Групповая работа
	Вы – человек и вы – личность.	1		Беседа
	Оценивание себя.	1		Диагностическая работа
	Сходство и различие наших Я.	1		Работа с видеоматериалом
	Как вы воспринимаете окружающий мир.	1		Работа с интерактивной карточкой
	Внимание, внимание!	1		Работа с видеоматериалом
	Дайте волю воображению.	1		Творческая работа
	Мир эмоций.	1		Творческая работа
	Настроение – «О” key!»	1		Арттерапевтические упражнения

	Темперамент пятого типа.	1		Диагностическая работа
	Характер – русский.	1		Диагностическая работа
	Воля. Самостоятельность.	1		Обсуждение видеоматериала
	Настоящий друг?	1		Тренинг Работа с интерактивной карточкой
	Богиня Мнемозина.	1		Игра «Мнемозина»
	Как мы думаем.	1		Викторина
	Логика мысли.	1		Работа с текстом
	Решение проблем.	1		Групповая работа
	Каждому – по потребностям. От каждого – по способностям.	1		Беседа Викторина
	«Я» в общении.	1		Групповая работа
	Заведите друга – дневник.	1		Творческая работа
	Богатство вашей личности.	1		Творческая работа

### **Диагностический минимум:**

1. Диагностика личностных особенностей учащихся: Личностный опросник Кеттелла (методика Ясюковой).
2. Диагностика групповой сплоченности: Социометрия Дж. Морено.
3. Психолого-педагогического наблюдения.
4. Диагностика самооценки обучающихся.
5. Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан).
6. Тест аудиал, визуал, кинестетик. Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева. (Методика ведущий канал восприятия).
7. Тест «Распределение внимания».
8. Тест «Корректирующая проба».
9. Тест «Тип темперамента».
10. Методика диагностики межличностных отношений Лири.
11. Методика изучения объёма памяти.
12. Методика исследования особенностей мышления. (Пиктограммы).