

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена на
заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
_____ Л.С. Райник
«28» августа 2026 г.

Утверждена
Приказом № 523 – о/д
от «31» августа 2026г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Искусство общения»
для обучающихся 5-6 классов**



DN: О=ГБОУ
СОШ №11 г.о.
Октябрьск, CN=
Дунова Ольга
Анатольевна,
E=
zu_school11_okt
@63edu.ru
Дата: 2026.08.31
16:03:44+04'00'

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Искусство общения» составлена на основе авторской программы Слободяник Н.П. «Уроки общения для

младших подростков». В программе используются также упражнения и игры из программ: «Я - подросток» А.В. Микляевой; «Психологический тренинг с подростками Л.Ф. Анн; «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками» под ред. С.В. Кривцовой, авторские разработки.

Актуальность

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками предпочтение отдается групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у учеников существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

В соответствии с этим, **целью** данной программы является формирование у учащихся положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции, освоение ими норм нравственного отношения к миру, людям, самим себе посредством развития эмоционально-личностной сферы детей.

В ходе достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- формировать у учащихся навыки адекватного общения в окружающем социуме;
- обучать учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развивать у учащихся умение слушать других людей;

- обучать приемлемым способам разрядки гнева и агрессии;
- обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формировать позитивную моральную концепцию.

Срок реализации программы: 1 год

Адресат программы: учащиеся 5-6 классов.

Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе ОО в кабинете, имеющем две зоны: учебную и игровую, в групповой форме 1 раз в неделю (по 40 минут) с группой из 20-30 человек и напоминают тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Программа занятий делится на четыре этапа:

- I этап – развитие самопознания и рефлексии;
- II этап – обучение навыкам позитивного общения;
- III этап – разрешение проблем общения;
- IV этап – обучение навыкам культуры поведения.

Формы и методы организации работы

Собеседники должны осознавать свои ролевые позиции, поэтому в основе обучения лежат ролевой и игровой принципы обучения, соответствующие возрастным особенностям ребенка. Формы занятий: тренинги (коммуникативные, поведенческие), групповые и ролевые игры (сюжетно-ролевые, словесные, музыкальные, подвижные), проблемно-ценностные дискуссии, этические беседы, тематические диспуты.

Занятия строятся в доступной и интересной форме. Используются методы: проигрывание и анализ жизненных ситуаций, техники и приемы саморегуляции, упражнения творческого характера (рисование, импровизации и т.п.), элементы сказкотерапии, групповое тестирование, коммуникативные игры, когнитивные и дискуссионные методы.

Планируемые результаты освоения данной программы

Личностными результатами работы по программе курса являются

следующие умения и качества, приобретаемые учениками:

- овладение навыками эффективного общения;
- овладение навыками саморефлексии и самоанализа;
- гармонизация отношений с окружающими;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
- потребность в самовыражении через слово.

Метапредметными результатами работы по программе являются следующие универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно формулировать проблему (тему) и цели урока; способность к целеполаганию, включая постановку новых целей;
- самостоятельно анализировать условия и пути достижения цели;
- самостоятельно составлять план решения проблемы;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

- самостоятельно находить текстовую информацию, адекватно понимать основную и дополнительную информацию текста, воспринятого на слух;
- излагать содержание прочитанного (прослушанного) текста подробно, сжато, выборочно;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной

деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- уметь задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- владеть монологической и диалогической формами речи, различными видами монолога и диалога;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- выступать перед аудиторией сверстников с сообщениями;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Формы учета и оценки планируемых результатов: опрос, наблюдение, анкетирование учащихся.

Тематическое планирование

Тема занятия	Цели и задачи	Формы работы
Вводное	- познакомить ребят между собой; - решить организационные вопросы.	Беседа, упражнение «Броуновское движение», работа в группах.
Самопознание		
1. Общаться - это так легко...	- познакомить с целью курса занятий; - дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.	Беседа, правила, работа в малых группах, тест «Какой я в общении?», тест-игра «С тобой приятно общаться», упражнение «Найди свою пару», записки, памятки.
2. Что я знаю о себе?	- создать у учеников мотивацию на познание самих себя; - формировать представление о себе; - способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.	Упражнения: «Приветствие», «Кто я?», «Дизайн», «Коллективный счет», «Путаница», притча, тест «Геометрические фигуры».
3. Я глазами	- формировать способность к	Беседа, работа в круге,

других	самоанализу; - способствовать желанию самосовершенствоваться; - развивать способности принимать друг друга.	ассоциации, упражнение «Постройся по...».
4. Самооценка	- дать понятие о самоценности человеческого «Я»; - продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки; - закрепить навыки групповой работы.	Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная», упражнение «Пять черт характера».
5. Чувства «полезные» и «вредные»	- познакомить с эмоциями; - определять эмоциональные состояния других людей; - тренировать умения владения своими эмоциями; - создавать условия для осознания амбивалентности эмоций.	Беседа, упражнения: «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций», «Польза и вред эмоций».
6. Мои достоинства и недостатки	- закреплять навыки самоанализа; - преодолевать барьеры на пути самокритики; - развивать уверенность в себе.	Беседа, упражнения: «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу», «Что обо мне сказали», «Обратная связь», «Скажи о себе что-нибудь хорошее».
7. Как превратить недостатки в достоинства	- преодолевать барьеры на пути самокритики; - способствовать «нормализации» отношения с собственными переживаниями и недостатками.	Обсуждение, упражнения: «Сказка по кругу», «Карикатура», «Превращение», «Вверх по радуге».
8. Ищу друга	- способствовать преодолению барьеров в общении; - совершенствовать навыки общения; - помогать учащимся в самораскрытии.	Беседа, незаконченные предложения, упражнение «Ищу друга».
Позитивное общение		
9. Почему люди ссорятся?	- познакомить с понятием «конфликт»; - определять особенности поведения в конфликтной	Упражнения: «Ассоциации», «Снежинки», «Встреча на узком мостике»,

	ситуации; - обучить способам выхода из конфликтной ситуации.	«Разожми кулак», «Да и нет», беседа.
10 и 11. Барьеры общения	- дать учащимся представление о вербальных барьерах общения; - информировать об альтернативных вариантах поведения; - обучить анализу различных состояний.	Беседа, стратегии, упражнения: «В классе», «Горы. 5 стратегий решения конфликта», «Девиз», «Барьеры», притча, беседа.
12 и 13. Предотвращение конфликтов	- отработать ситуации предотвращения конфликтов; - диагностировать конфликтности; - закреплять навыки поведения в проблемной ситуации.	Ситуации, диспут, игра «Петухи», упражнения: «Перетягивание каната», «Признаки конфликтного и миротворческого поведения», тест.
14. Умею ли я слушать?	- показать значимость собственного «Я»; - подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.	Беседа, тест, упражнения: «Испорченный телефон», «Пойми меня», «Хороший слушатель».
15. Уверенное и неуверенное поведение	- познакомить с понятием сильной личности; - вырабатывать уверенное поведения; - сформировать отношение к агрессии.	Упражнения: «Зубы и мясо», обсуждение, тест, диспут, игра «Поводырь».
16. Тренируем уверенность в себе	- тренировать уверенное поведение на модели игровой деятельности; - формулировать правила уверенного поведения и тренировать навыки их соблюдения.	Беседа, игра «Лошадь», упражнение «Геометрия уверенности».
17 и 18. Нужна ли агрессия	- формировать собственное представление и отношение к проблеме агрессивного поведения; - вырабатывать приемлемый способ разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.	Притча, обучение способам снятия агрессии, «Лист гнева», упражнение «Выставка», релаксация.

Проблемы общения		
19. Пойми меня.	- формировать умения понимать друг друга и принимать обратные связи; - стимулировать поведенческие изменения.	Беседа, пословицы, упражнение «Пойми меня», тест, упражнения: «Лицом к лицу», «Фотография», «Кто сказал мяу?».
20. Мои проблемы	- познакомить с термином «проблема»; - способствовать осознанию проблем и их обсуждению; - отрабатывать навыки решения проблем.	Беседа, упражнения: «Диалог со своим мозгом», «Шарик», «Крокодил».
21 и 22. Обиды	- дать определение понятию обиды и ее последствию для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту; - осознать психологическую природу обиды и возможности ее разрядки.	Беседа, упражнения: «Геометрия обиды», «Письмо обидчику», рисуем обиду, упражнения: «Копилка обид», «Обиженный человек», притча.
23. Критика	- познакомить с понятием «критика»; - отработать навыки правильного реагирования на критику.	Работа в кругу, обсуждение, упражнения: «Формулировка», «Я-сообщение».
24. Compliments или лести	- учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения; - формировать понятие «комплимент».	Чтение рассказа, обсуждение, упражнение «Скажи комплимент», работа в малых группах.
25. Груз привычек	- совершенствовать навыки самоанализа; - организовать поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.	Беседа, самораскрытие, релаксация.
26. Азбука перемен	- закрепить полученные знания; - проанализировать свои изменения; - помочь участникам поверить в свои силы.	Упражнения: «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь», игра «Я бросаю тебе мяч».

Культура поведения		
27. Вежливость	- определить понятие «вежливость»; - проанализировать свое отношение к окружающим.	Кодекс вежливости, упражнение «Добрые слова для каждого».
28. Зачем нужен этикет	- сформировать положительную установку к этикету и общепринятым нормам поведения.	Игра «День рождения», обсуждение.
29. Приветствия	- познакомить с правилами приветствия; - обучить навыкам культуры приветствия.	Беседа, обмен приветствиями, упражнение «Поздоровайся, если...».
30. Умение вести беседу	- познакомить с правилами ведения беседы; - формировать соответствующие навыки.	Игра «Поговорим...», обсуждение, притча.
31. Телефонный разговор	- познакомить с правилами ведения разговора по телефону; - формировать соответствующие навыки.	Игра «Поговорим...», обсуждение, тест.
32. В театре	- познакомить с правилами посещения театра; - формировать соответствующие навыки.	Беседа, игра «Идем в театр», обсуждение.
33. Принимаем гостей	- познакомить с правилами приема гостей; - формировать соответствующие навыки.	Беседа, игра «Очень рады Вас видеть», обсуждение.
34. Багаж в дорогу	- закрепить положительное эмоциональное состояние; - анкетирование по итогам занятий.	«Чемодан». Анкетирование.