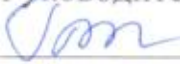


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Школа № 68» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

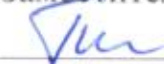
Руководитель МО

 Гатен А.Ш.

Протокол № 1
от 29 августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

 Тимошевская С.А.

Протокол № 1
от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Журав А.А.

Приказ № 377-од
от 29 августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Слушаю и слышу

г.о. Самара 2025

Пояснительная записка

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое социальное положение, выполняя новые функции.

Пятый класс – это ранний подростковый возраст. Начинается период бурного физического роста и пубертат, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга от роста его структур. Начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Аккуратность и послушность нередко сменяет несдержанность, эгоистичность, агрессивность. Ребёнок становится подростком, теряя при этом психологическое равновесие.

Учение остаётся главным видом деятельности подростка, а основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность (трудовую, спортивную). Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими. Они проявляются:

- в стремлении к такому положению среди сверстников, которое соответствует представлению подростка о себе;
- в повышенной (часто эгоцентрической) потребности в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи;
- в боязни изоляции в пределах своих малых групп;
- в увеличении требовательности к другим, чувствительности к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) - всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы (не всегда положительные) взрослой жизни.

Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: произвольность внимания, восприятия, память, способности к обобщению, анализу, рефлексии. Просыпается интерес к самому себе, своему внешнему облику,

своим способностям.

В нравственной сфере пятиклассник начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: Кто я? Какой я? Это возраст исследования своего «Я». Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, товарищество, долг, честь).

С наступлением пубертата в поведении подростка заметны циклические перепады психического и физического состояния. Одни и те же подростки в период подъёма активны, общительны, а во время спада апатичны, раздражительны, резко реагируют на малейшие укоры, обвинения в свой адрес. У подростков появляются неадекватная самооценка, комплексы неполноценности, связанные с переживанием своих недостатков, часто мнимых. Завышенная самооценка ведёт к развитию самомнения, болезненного самолюбия, обидчивости, эгоцентризма, а заниженная - рождает тревожность, неуверенность, страхи. Поэтому особо важное значение имеет личностно ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Лестница успеха».

Одна из главных задач, системообразующее звено в методике изложения материала курса – познание и воспитание собственной личности ребёнка посредством межличностного общения. Общение - основное условие развития ребёнка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение удовлетворяет особенную потребность человека - во взаимодействии с другими. Общение со взрослыми и сверстниками даёт возможность ребёнку усваивать эталоны социальных норм поведения. Ребёнок в определённых жизненных ситуациях сталкивается с необходимостью подчинить своё поведение моральным нормам и требованиям. Поэтому важным моментом в нравственном развитии ребёнка становится знание норм общения и понимания их ценности и необходимости. Общение выполняет многообразные функции в жизни людей. Такие как, организация совместной деятельности людей

(согласование и объединение людей, их усилий для достижения общего результата); формирование и развитие межличностных отношений (взаимодействие с целью налаживания отношений); познание людьми друг друга.

Общение играет особую роль в психологическом развитии детей. Это развитие осуществляется следующим образом:

- благодаря обогащению взрослыми опыта детей путем прямой постановки взрослыми задач, требующих от ребёнка овладения новыми знаниями, умениями и навыками;
- благодаря возможности для ребёнка черпать в общении образцы действий и поступков взрослых;
- вследствие благоприятных условий для раскрытия детьми своего творческого начала при общении друг с другом.
- на основе подкрепляющего действия мнений и оценок взрослого;

Общение осуществляется с помощью различных коммуникативных средств (речь, мимика, интонация, жесты и др.). Важную роль при этом играет умение внешне выражать свои внутренние эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника.

Вскрытие противоречий в развитии общения, предупреждение различных отклонений в развитии личности ребёнка возможно, если своевременно учесть особенности его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Это предусматривает учёт характерных форм поведения ребёнка в различных ситуациях, знание трудностей, возникающих в межличностном общении. В процессе развития коммуникативных навыков большое внимание уделяется формированию личностных качеств детей, их чувствам, эмоциям, их духовному миру. Содержание курса опирается на принципы педагогического оптимизма, гуманизма, направленного на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимого отношения к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации.

Таким образом, **цели** курса:

- ознакомление учащихся теорией (методологией) собственной психической

деятельности;

- ознакомление с возможными стилями деятельности по самосовершенствованию.

Основные задачи курса

1. Познание и воспитание собственной личности ребёнка посредством межличностного общения.
2. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
3. Воспитание интереса к окружающим людям, развитие взаимоуважения, взаимодоверия и сочувствия.
4. Развитие навыков общения в различных ситуациях, умения противостоять отрицательным воздействиям среды.
5. Воспитание сознательного овладения детей речевыми средствами общения, формирование умений и навыков практического владения выразительными (неречевыми) средствами общения: жестами, мимикой, пантомимикой, интонацией.
6. Развитие творческих способностей и воображения в процессе общения.
7. Выработка у учащихся положительных черт характера, способствующих взаимопониманию в коммуникативной деятельности.

Эффективность процессов самосовершенствования, самовоспитания, влияния личности на саму себя определяется уровнем осознания ребенком целей и возможностей своего развития. В технологии самовоспитания ребенку открывается "тайна" процессов, идущих в его психике, серия специальных предметов и курсов знакомит учащихся с теоретическими понятиями и закономерностями самопознания, самовоспитания, самообразования. В учебный план школы вводится существенный, принципиально важный компонент - курс "Самосовершенствование личности".

Курс дает ребенку базовую психолого-педагогическую подготовку, методологическую основу для сознательного управления своим развитием, помогает ему найти, осознать и принять цели, программу, усвоить практические приемы и методы своего духовного и физического роста и совершенствования.

Этим курсом реализуется положение о ведущей роли теории в развитии личности.

Содержание курса

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени рекомендуется отводить практической и тренинговой формам работы. Диагностические задания можно успешно сочетать с тренинговыми, формирующими.

Основной метод, используемый на занятиях, - беседа и диалог на основе обсуждения выдвигаемых идей, мыслей, практических ситуаций, событий. Эффективнейшим средством социализации подростка, его приобщения к нормам и ценностям общества является игра, в процессе которой подросток расширяет, обогащает, углубляет свои социальные и психологические компетенции. Игра или её элементы должны присутствовать практически на всех уроках:

- диагностические;
- активизирующие,
- игры-театрализации;
- ролевые игры, содержание которых постепенно усложняется: от индивидуального проигрывания ситуаций-проб до моделирования общественных отношений.

В учебном процессе рекомендуется применять различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, магнитофонные записи, компьютерные мультимедийные средства.

Эпиграфы, афоризмы, поговорки, «Мысли мудрых людей» и др. в пособиях представляют учащимся дополнительную область для размышления.

Записям на занятиях придаётся большое значение не только потому, что происходит самоадаптация учебного материала, но и потому, что перед каждым школьником ставится отдельная педагогическая задача: «написать книгу о самом себе». По мере того, как учащиеся заполняют страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, учитель систематически дополняет эти записи оценками, заключениями, рекомендациями. «Книгу о себе» можно художественно оформить рисунками, фотографиями, собственными сочинениями в стихах и прозе.

Примеры практических занятий:

- упражнение «Знаете ли вы свою внешность»;
- тестирование качеств личности: темперамента, памяти, мышления, способностей, направленности, характера;
- самоанализ качеств: мои достоинства, мои недостатки;
- упражнение «Диалог субличностей»;
- тренинг произвольного внимания, наблюдательности;
- составление характеристики личности одноклассника на основе наблюдений;
- составление карты самооценки;
- анализ социальных ситуаций-проб.

Ожидаемые результаты: Повышение интереса к процессу самоизучения. Формирование навыков эффективного общения. Формирование адекватной самооценки посредством развития навыков самовосприятия, самокритичности, самонаблюдения.

Критерии эффективности: Анкета самооценки знаний, умений и качеств учащегося в области самосовершенствования личности «Знаете ли вы себя?». Автор: Г.К. Селевко.

Основные методы обучения

1. Наблюдение.
2. Ролевые игры (сюжетно-ролевые, драматизации, словесные, музыкальные, подвижные).
3. Групповые дискуссии.
4. Беседы.
5. Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций.
6. Анкетирование.
7. Тестирование.
8. Этюды и импровизации.
9. Упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера.
10. Сочинения на этические темы.
11. Свободное и тематическое рисование.

Структура курса

Раздел 1. Вербальные и невербальные средства общения.

Раздел 2. Что такое "Я"?

Раздел 3. Ценностные ориентиры личности.

Раздел 4. Общение в школе.

Раздел 6. Культура общения и культура речи.

Учебный план курса

5 класс – 34 часа (1,2 разделы)

6 класс – 34 часа (3,4 разделы)

7 класс – 34 часа (5,6 разделы)

Итого: 102 часов.

На изучение содержания курса отводится 1 час в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Возраст детей, на которых программа рассчитана – от 10 до 15 лет. Срок реализации программы – 3 года.

Содержание программы соответствует целям и задачам ООП ООО, реализуемой в МБОУ «Школа № 68» г.о. Самара.

Календарно тематическое планирование

Раздел	Темы занятий	Количество часов
1. Вербальные и невербальные средства общения	1. Восприятие мира (наши органы чувств).	1
	2. Взаимозависимость человека и природы.	2
	3. Язык как средство общения.	1
	4. Сколько языков в мире?	1
	5. Слово веселит, огорчает, утешает.	1
	6. Какой окраски твой голос?	1
	7. Влияние позы в процессе обучения.	1
	8. Выражение лица в процессе общения.	1
	9. Влияние дистанции в процессе общения.	1
	10. Язык жестов. Жесты походки.	1
	11. Жесты, раскрывающие защиту, оценку, подозрение, открытость.	1
	12. Кластер жестов доверия, нервозности, самоконтроля.	1
	13. Жесты скуки, ожидания, принятия.	1
	14. Жесты без зрителей; разговор по телефону, день рождения.	1
	15. Мимика и пантомима как средство общения.	1
	16. Язык чувств.	1
	17. Итоговое занятие	1
2. Что такое "Я"	1. Кто такой "Я" (мой автопортрет).	1
	2. О слабых и сильных сторонах темперамента.	2
	3. Что в имени тебе моём? Тайна имени.	1
	4. Три зеркала (самооценка ребёнка).	1
	5. Положи себя под микроскоп.	1
	6. Вглядишься в себя, сравни с другими.	1

	7. Помоги понять себя.	1
	8. Скажи себе сам.	1
	9. Мои заветные желания.	1
	10. Мой интеллект.	1
	11. Об умении выразить свои чувства и симпатии.	2
	12. Об умении выразить своё настроение и чувствовать состояние другого.	2
	13. Итоговое занятие	1
3. Ценностные ориентиры личности.	1. Путешествие в дом добра и зла.	2
	2. Любим добрые поступки.	1
	3. "Добрым быть совсем-совсем непросто"	1
	4. Душа - это наше творение.	1
	5. Урок улыбки.	1
	6. Советуем друг другу.	2
	7. Отчего бывает одиноко.	1
	8. Отворите волшебные двери добра и доверия.	1
	9. Быть уверенным в себе, но не самоуверенным.	1
	10. Умей разобраться в ситуации.	2
	11. Умей учитывать позицию другого.	1
	12. Моё поведение в трудных ситуациях.	2
	13. Итоговое занятие	1
4. Общение в школе.	1. Школьные правила этикета.	1
	2. В школе ты хозяин и гость.	1
	3. Портрет моего учителя.	1
	4. Подари учителю дело и слово доброе.	1
	5. Одноклассник, товарищ, друг.	1
	6. Я, ты, мы.	1
	7. Школьный конфликт. Как его решать?	2
	8. Мир моих увлечений.	2

	9. Коллектив начинается с меня.	1
	10. Когда чувствуешь локоть друга.	1
	11. Портрет моего друга.	1
	12. Отношение к неудачам в учёбе.	1
	13. Как стать умнее?	2
	14. Итоговое занятие	1

5.Общение в семье.	1. Мой дом – моя семья.	2
	2. Портрет моей семьи.	2
	3. Тепло родного дома.	1
	4. Чью старость ты утешил?	1
	5. Посмотрите в глаза.	1
	6. Учись быть благодарным.	2
	7. Раздели печаль и радость близкого.	2
	8. Как решать проблемы.	2
	9. Я в кругу семьи.	1
	10. Поговори со мною, мама.	1
	11. Урок мудрости.	1
	12. Итоговое занятие	1
6.Культура общения и культура речи.	1. Внешняя и внутренняя воспитанность человека.	1
	2. Встречают по одежке. Внешность.	1
	3. Когда какое слово молвить.	1
	4. Чистый ручеёк нашей речи.	1
	5. Мы в гостях, у нас гости.	1
	6. Дорога. Транспорт. Пеший путь.	1
	7. Когда рядом много людей.	1
	8. Алло, я вас слушаю.	2
	9. Как себя вести (правила хорошего тона в	1

различных ситуациях).	
10. О уважении к себе и окружающим.	1
11. Умение слушать собеседника и задавать ему вопросы.	2
12. Общее и особенное для мальчиков и девочек.	2
13. Знакомство (умение начать и поддержать разговор).	1
14. Итоговое занятие	1

Раздел 1

Вербальные и невербальные средства общения.

Знаковая природа общения. Отличие способов общения человека и животных. Взаимозависимость человека и природы. Восприятие мира.

Язык как средство общения. Функции речи. Развивая речь, человек активно развивает чувства, мышления, получает навыки общения. Речь устная и письменная.

Невербальные средства общения. Развитие умения выражать свои эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние человека. Влияние зрительного контакта, позы и дистанции в общении. Мимика, жесты, интонация как средства общения.

Возможные типы заданий.

1. Ролевые игры "Иностранец", "Ощупай и нарисуй", "Угадайка", "Изобрази сказку", "Расскажи стихи без слов", "Несмеяна", "Краски".
2. Упражнения на развитие мимических движений "Мимическая гимнастика".
3. Игры по обучению выразительным движениям "Кто это?".
4. Этюды по изучению поз, походки, жестов "Деловые переговоры", "Влюблённые", "Разговор по телефону", "Аэропорт", "Друзья", "Ссора".
5. Игры на тренировку умений распознавать эмоциональные состояния по мимике.
6. Эксперимент "Отражает ли речь особенности характера человека?".

Рекомендуемая литература:

1. Кинчер, Дж. Книга о живых знакомых /Дж.Кинчер. – Санкт-Петербург, 1991.
2. Ключева, Н.В. Учим детей общению /Н.В.Ключев, Ю.В.Касаткина. – Ярославль, Академия развития, 1997.
3. Сонин, В.А. Психологический практикум /В.А.Сонин. – Москва, 1998г.
4. Толстых, А.В. Наедине со всеми: о психологии общения /А.В.Толстых. – Минск, 1990.

Раздел 2

Что такое "Я".

Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка. Образ своего "Я" – это сумма мыслей и чувств ребёнка о самом себе. Позитивные и негативные мысли о своём "Я" и их участие в процессе общения. Взгляд на себя со стороны (свой внешний облик, особенности и манеры поведения, темперамента, черта характера). Воспитание чувства собственной индивидуальности и личной уникальности у каждого ребёнка.

Процесс познания самого себя формирует самооценку ребёнка. Важность адекватности самооценки, негативность или завышения самооценки личности. Чувство собственного достоинства, помогающее обрести уверенность в себе и своих силах.

Возможные типы заданий.

1. Игра "Что такое Я?", "Положи себя под микроскоп", "Вглядись в себя, сравни с другими", "Интервью", "Прокуроры, адвокаты".
2. Упражнения "Мои сильные стороны", "Автопортрет", "Мои слабые стороны", "Психологический автопортрет",
3. Ролевой тренинг "Три зеркала".
4. Обсуждение поступков героев книг, кинофильмов.

Рекомендуемая литература.

1. Толстых, А.В. Наедине со всеми: о психологии общения. /А.В.Толстых.– М., 1990.
2. Юрина, А.А. Основы психологического общения в начальной школе /А.А.Юрина, К.В.Шевкуненко. М., 1996.
3. Ключева, Н.В. Учим детей общению /Н.В.Ключева, Ю.В.Касаткина. – М.,1997.
4. Кочетов, А.И. Воспитавай себя – этика школьникам /А.И.Кочетов. – М., 1982.

Раздел 3

Ценностные ориентиры личности.

Нравственные представления о добре и зле, жестокости и человечности, внимательности к окружающим. Воспитание ответственности за свои поступки, поведение в целом. Гуманность как проявление уважения и доброжелательного отношения к любому человеку. Честь как чувство собственного достоинства, основанного на уважении достоинства другого человека.

Возможные типы заданий.

1. Психологические задачи-ситуации.
2. Тематическое рисование "Дом Добра", "Дом Зла", "Карикатура".
3. Игры "На кого я похож", "Ромашка", "Копилка добрых и злых слов", "Волшебное кресло".
4. Карусели общения "За что меня любят люди?", "От чего бывает одиноко?".

Рекомендуемая литература.

1. Ключева, Н.В. Учим детей общению /Н.В.Ключева, Ю.В.Касаткина. – М.,1997.
2. Толстых, А.В. Наедине со всеми: о психологии общения. /А.В.Толстых.– М., 1990.
3. Сонин, В.А. Психологический практикум /В.А.Сонин. – Москва, 1998г.

Раздел 4

Общение в школе.

Психологические особенности общения учащихся в системах "Учитель – ученик", "Ученик – ученик". Необходимость усвоения понятий о положительных и отрицательных чертах характера. Умение определить личностные черты своего характера по общению, правильно сориентироваться в главном человеческом взаимодействии, определить взаимодействия поведения, быть приятным в общении и добиваться при этом успехов.

Создание моделей желательного поведения на определённые черты характера. Развитие способности соотносить особенности своего поведения с нормами и правилами школьного этикета.

Возможные типы заданий.

1. Моделирование положительных черт характера (Этюды "Альбом марок", "Так будет справедливо").
2. Моделирование нежелательного поведения (Этюды "Хочу и всё", "Кривляка", "Ябедник", "Эгоист").
3. Игры на сопоставление различных черт характера "Два друга".
4. Сочинения-фантазии "Сочини сказку", "Рассказ по кругу".
5. Игры-импровизации "Мой двойник", "Разговор по телефону".
6. Психологические задачи-ситуации (из школьной жизни).
7. Сюжетно-ролевые игры "Опять двойка", "Педсовет".
8. Тесты-эксперименты.

Рекомендуемая литература.

1. Сонин, В.А. Психологический практикум /В.А.Сонин. – Москва, 1998г.
2. Кинчер, Дж. Книга о твоих знакомых /Дж.Кинчер. – Санкт-Петербург, 1997.
3. Туткина, Н.И. Несколько случаев из практики школьного психолога /Н.И.Туткина – М., 1994.

Раздел 5

Общение в семье.

Особенности внутрисемейных отношений. Именно в семье закладываются основы уважения к старшим, любви к близким, заботы о них. Настроение взрослых членов семьи, их поступки, отношения между собой сказываются на формировании коммуникативных навыков ребёнка.

Возможные типы заданий.

1. Тест "Рисунок семьи".
2. Сюжетно ролевые игры "Вечер в семье", "День рождения", "Приём гостей", "Поездка на дачу".
3. Этюд "Дружная семья", "8-ое марта".
4. Проигрывание и анализ жизненных ситуаций.
5. Сочинения-миниатюры "За что я люблю маму".

Рекомендуемая литература.

1. Ковалёв, С.В. Психология современной семьи: книга для учителя / С.В.Ковалёв. – М, Просвещение, 1988.
2. Фромм, А. Азбука для родителей / А.Фромм – М., 1991.
3. Семейно-бытовая культура: пособие для слушателей народных университетов. – М., 1981.

Раздел 6

Культура общения и культура речи

Культура общения основана на соблюдении определённых этических правил и норм. Эти правила называют этикетом. Этикет определяет форму, технику общения в различных жизненных ситуациях.

Важнейшая роль в процессе коммуникации принадлежит хорошо развитой речи – средству человеческого общения. Содержание раздела направлено на ознакомление детей с правилами, существующими в обществе, на выработку такой манеры поведения, без которой общение с окружающими будет затруднено.

Формирование нормальных взаимоотношений мальчиков и девочек является одной из важнейших задач воспитания культуры общения, будущего счастья детей, их возможности полноценно "найти себя" в жизни и способности создать крепкую семью в будущем. В совместных играх и занятиях, в общем труде, выполняя "мужские и женские роли", наблюдая друг за другом, мальчики и девочки учатся общаться между собой.

Возможные типы заданий.

1. Игры-драматизации различных ситуаций "Гости", "День рождения", "Экскурсия в музей".
2. Игра "Слово веселит, огорчает, утешает", "Интервью".
3. Конкурс "Умеем ли мы говорить".
4. Праздник добрых слов.
5. Игры на развитие основных эмоциональных состояний.
6. Анкетирование.

7. Тематическое рисование.
8. Беседы.
9. Упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера.
10. Сочинения-миниатюры.

Рекомендуемая литература

1. Васильева-Гангнус, Л.П. Азбука вежливости /Л.П.Васильева-Гангнус. – М, Педагогика, 1982.
2. Крыжан, Э. Как себя вести: о правилах приличия /Э.Крыжан, Ю.Орлик. – Братислава, 1970.
3. Формановская, Н.И. Вы сказали "Здравствуйте!": речевой этикет в нашем общении /Н.И.Формановская. – М., Знание, 1989.
4. Ковалёв, С.В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни – тесты, опросники, ролевые игры: книга для учителя /С.В.Ковалёв. М: Просвещение, 1991.