

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**МАОУ СОШ № 16**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
педагогов-психологов,  
логопедов  
Ю.В. Малышева Ю.В.  
Протокол № 1  
от «27» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
Н.А. Лобастова Н.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
элективного курса  
«Азбука общения»  
для обучающихся 5 классов**

г. Екатеринбург 2025 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Азбука общения» разработана на основе программы «Психологическая азбука» (авторская программа Аржакаевой Т.А., Вачкова В.И., Поповой А.Х.).

В основе содержания программы — знакомство детей с основными психологическими понятиями, тренировка элементарных умений и навыков рефлексии.

Главная цель — развитие личности ребенка, в частности развитие его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности».

Основной принцип — через работу с материалом психологии как науки и с психологическим материалом как содержанием внутреннего мира каждого конкретного ученика — к самопознанию и личностному развитию. Целью реализации программы элективного курса «Азбука общения» является развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий, развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам.

### **Задачи реализации программы:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Рабочая программа элективного курса «Азбука общения» рассчитана на 17 учебных часа (0.5 часа в неделю).

## **Планируемые результаты освоения элективного курса «Азбука общения»**

### **Личностные результаты:**

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## **Метапредметные результаты**

### *Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

### *Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

### **Предметные результаты**

- осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологическиправляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

## **Содержание элективного курса «Азбука общения»**

### **5 класс**

В программу «Азбука общения» для пятого класса входят два модуля «Азбука общения» и «Тропинка к своему Я» и четыре раздела:

#### **1 раздел. Я теперь пятиклассник (вхождение в новую роль).**

Цель раздела – помочь детям быстрее войти в непривычный пока для них мир, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника.

#### **2 раздел. Я и мои эмоции.**

Основная цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл.

#### **3 раздел. Введение в мир психологии.** Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме

реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека.

**4 раздел. Темперамент и характер.** Этот раздел способствует изучению учащимися своих индивидуальных психологических особенностей.

### **Тематическое планирование элективного курса «Азбука общения»**

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Я теперь пятиклассник (вхождение в новую роль)	4
2	Я и мои эмоции	13
3	Введение в мир психологии	7
4	Темперамент и характер	10
Всего		34

### **Поурочное планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>МОДУЛЬ «АЗБУКА ОБЩЕНИЯ»</b>		
1	Знакомство	1
2	Знакомство продолжается	1
3	Здравствуй, пятый класс!	1
4	Что значит быть школьником?	1
5	Зачем человеку занятия психологией?	1
6	Вербализация содержания школьной тревожности	1
7	Разрядка школьной тревожности	1
8	Как избавиться от страхов	1
9	Что такое эмоции?	1
10	Какие бывают эмоции?	1
11	Конкурс чувствоведов. Что я знаю о своих эмоциях.	1
12	Чувства бывают разные.	1

13	Королевство внутреннего мира. Сказка о волшебных зеркалах	1
14	Конфликты в общении.	1
15	Способы разрешения конфликтов	1
16	Что такое темперамент? Типы темперамента	1
17	Подведение итогов работы за год. Праздник успеха	1

### **МОДУЛЬ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

18	Нужно ли человеку взросльть. Взросление и отношения с окружающими.	1
19	Мое взросление.	1
20	Я повзрослел. У меня появилась агрессия.	1
21	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	1
22	Конструктивное реагирование на агрессию.	1
23	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	1
24	Учимся договариваться.	1
25	Учимся доверять.	1
26	Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе.	1
27	Какого человека мы называем неуверенным в себе? Я становлюсь увереннее.	1
28	Уверенность и самоуважение.	1
29	Уверенность и уважение к другим.	1
30	Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность.	1
31	Что такое конфликт? Способы поведения в конфликте.	1
32	Конструктивное разрешение конфликтов. Готовность к решению конфликта.	1
33	Что такое ценности?	1
34	Ценности и жизненный путь человека.	1
<b>Итого:</b>		34



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643115

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026