

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Школа «Альтернатива» А.А. Иоффе»**

РАССМОТРЕНО
к утверждению
Педагогическим советом
АНОО «Школа
«Альтернатива»
Протокол № 9
от 28 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



С.С. Матросова

от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор АНОО

«Школа «Альтернатива»

 Т.Б.Орехова

Приказ № 254

от 28 августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ»

(5-9 классы)

Самара 2026

Пояснительная записка

Введение государственного образовательного стандарта соответствует Конституции Российской Федерации, Международному пакту об экономических, социальных и культурных правах.

Одним из принципиальных отличий новых стандартов является стремление к получению личностного результата. Общество стремится к тому, чтобы появлялась личность, которая развивается по собственной траектории, с учетом индивидуальных склонностей, интересов, способностей. Важна личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не количество знаний, полученных в школе.

В стандартах второго поколения говорится: “Стандарт призван играть важнейшую роль в воспитании высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, осознающих ответственность перед обществом и нацией за настоящее и будущее своей страны”.

Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся.

Цели программы

- создание социально – педагогических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения;
- развитие коммуникативных способностей учащихся, которые проявляются в использовании таких средств деятельности, в построении процесса общения, в анализе своей деятельности и выделении новых средств эффективной коммуникации;
- воспитание ответственного, уважительного отношения к себе и окружающим, терпеливости к мнению другого, чувства собственного достоинства, социально-приемлемых качеств характера.

Формирование коммуникативных УУД

Общение направлено на установлении психического контакта между людьми, целью его является изменение взаимоотношения между людьми; установление взаимопонимания, влияние на знания, мнения, отношения, чувства и другие проявления направленности личности; средством - различные формы самовыражения личности. Контакты между людьми в общении, есть необходимое условие существования индивида. В последнее время в науке наряду с понятием “общение” используется понятие “коммуникация”. В психологии более правильно установить следующее отношение между ними.

Коммуникация - более широкое понятие по объёму. Коммуникация - связь, взаимодействие двух систем, в ходе которой от одной системы к другой передаётся сигнал, несущий информацию, а общение предполагает передачу информации. Содержанием общения выступают научные и житейские знания. Коммуникация, по мнению психологов - это умение и навыки общения с людьми, от которых зависит успешность людей разного возраста, образования, разного уровня культуры и психологического развития, а также имеющих разный жизненный опыт и отличающихся друг от друга коммуникативными способностями.

Коммуникативные способности – это индивидуально-психологические особенности человека, обеспечивающие легкое вступление в контакты с другими людьми и в дальнейшем поддержание с ними оптимальных отношений. В качестве методологической основы нашей программы выбран личностно-ориентированный и деятельностный подход.

Основными идеями программы стали:

- каждый ребенок талантлив;
- гуманное отношение к детям;
- демократический стиль отношений;
- обучение без принуждения;

Методы, которые ориентированы на коммуникацию: все формы учебного диалога, ролевые и деловые игры, проекты, выступления на праздниках (исполнение ролей в спектаклях), участие в конкурсах, олимпиадах.

Внеурочная деятельность позволяет проявить и развить разные способности у ребят: творческие, организаторские, исследовательские, ораторские.

Общение школьников со сверстниками имеет ряд существенных особенностей, качественно отличающихся от общения со взрослыми:

- первая и наиболее важная отличительная черта состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. Ребенок спорит со сверстником, навязывает свою волю, успокаивает, требует, приказывает, обманывает, жалеет. Именно в общении с другими детьми впервые появляются такие сложные формы поведения, как притворство, стремление сделать вид, выразить обиду, кокетство, фантазирование.

- вторая яркая черта общения сверстников заключается в его чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности. Повышенная эмоциональность и раскованность контактов дошкольников отличает их от взаимодействия со взрослыми.

При этом преобладают:

- действенные умения;
 - риторические умения;
 - умение вести диалог;
 - умение слышать и слушать и вести спор;
 - умение вставать на точку зрения другого;
 - умение работать сообща для достижения общей цели
- третья специфическая особенность контактов детей заключается в их нестандартности и не регламентированности. Если в общении со взрослым даже самые несмелые дети придерживаются определенных общепринятых норм поведения, то при взаимодействии со сверстником школьник использует самые неожиданные действия и движения. Этим движениям свойственна особая раскованность, ненормированность, незаданность никаким образцам.

При работе используются такие формы работы:

- парная;
- групповая;
- индивидуальная

При этом состав не бывает постоянным, он изменяется в зависимости от общих интересов детей, желаний. В процессе взаимодействия ученик раскрывается, что позволяет увидеть его личностные качества, как они развиваются, изменяются и формируются. Работа в парах помогает формированию следующих умений: слышать друг друга, т.е. понимать услышанное; считаться с мнением партнера, уважать его мнение; отстаивать свою точку зрения.

Задачи программы

- развитие задатков и творческого потенциала личности, создание для этого соответствующих условий;
- признание уникальности личности каждого ребенка;
- создание условий для личностного самоопределения и самовыражения;
- формирование положительно-активного отношения к окружающему миру (положительно направленная мотивация пробуждает к позитивной преобразовательной деятельности);
- формирование эмоциональной и мотивационной готовности личности к процессу воспитания и самовоспитания.

Результаты освоения программы «Учимся общаться»

Изучение психологии общения и организация учебной деятельности, психолого-педагогической деятельности в процессе обучения обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие учащихся. У школьников обогащается навык формирования общения, ценностные ориентации, умение решать учебные задачи. Развиваются когнитивные, процессы, навыки общения, стремление принимать участие в социально значимой деятельности

В результате освоения содержания курса происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности. В которой они сами, через игру, дискуссии и упражнения, открывают закономерности и особенности взаимоотношений, общения и поведения в мире людей, а также развивают важные для этого качества и умения. Так же деятельность направлена на формирования у детей коммуникативных УУД. Признание за ребенком права на пробу и ошибку в выборе; личностно - деятельностный характер обучения; личностно - ориентированный подход к ребенку; создание условий для самореализации; самопознания, самоопределения личности.

При работе используются такие формы работы, как парная, групповая, индивидуальная, при этом состав не был постоянным, он изменялся в зависимости от общих интересов детей, желаний. В процессе взаимодействия ученик раскрывается, что позволяет увидеть его личностные качества, как они развиваются, изменяются и формируются. Работа в парах помогает формированию следующих умений: слышать друг друга, т.е. понимать услышанное; считаться с мнением партнера, уважать его мнение; отстаивать свою точку зрения.

Тематическое планирование 5 класс

№ темы	количество часов	Тема
1.	1	Зачем человеку занятия психологией?
2.	1	Кто я, какой я?
3.	2	Я – могу.
4.	2	Я нужен!
5.	2	Я мечтаю.
6.	1	Я – это мои цели.
7.	1	Я – это мое детство.
8.	1	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.
9.	2	Чувства бывают разные.
10.	1	Стыдно ли бояться?
11.	2	Имею ли я право сердиться и обижаться?
12.	2	Каждый видит мир и чувствует по-

		своему.
13.	2	Любой внутренний мир ценен и уникален.
14.	2	Трудные ситуации могут научить меня.
15.	1	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.
16.	2	Я и мои друзья
17.	1	У меня есть друг.
18.	1	Я и мои «колючки».
19.	1	Что такое одиночество?
20.	2	Я не одинок в этом мире.
21.	1	Нужно ли человеку меняться?
22.	1	Самое важное – захотеть меняться.
23.	2	Подведение итогов.

6 класс

№ темы	количество часов	Тема
1.	2	Я повзрослел.
2.	2	У меня появилась агрессия.
3.	2	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?
4.	2	Конструктивное реагирование на агрессию.
5.	2	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.
6.	2	Учимся договариваться.
7.	1	Зачем человеку нужна уверенность в себе?
8.	1	Источники уверенности в себе.
9.	1	Какого человека мы называем неуверенным в себе?
10.	1	Я становлюсь увереннее.
11.	1	Уверенность и самоуважение.
12.	1	Уверенность и уважение к другим.
13.	1	Уверенность в себе и милосердие.
14.	1	Уверенность в себе и непокорность.
15.	1	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.
16.	2	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.
17.	2	Конструктивное разрешение конфликтов.
18.	2	Конфликт, как возможность развития.
19.	2	Готовность к разрешению конфликта.
20.	1	Что такое ценности?

21.	1	Ценности и жизненный путь человека.
22.	1	Мои ценности.
23.	2	Подведение итогов.

7 класс

№ темы	количество часов	Тема
1.	1	Почему нужно изучать чувства?
2.	2	Основные законы психологии эмоций.
3.	2	Запреты на чувства.
4.	1	Эффект обратного действия.
5.	1	Передача чувств по наследству.
6.	2	Психогигиена эмоциональной жизни.
7.	1	Как мы получаем информацию о человеке.
8.	1	Учимся понимать жесты и позы.
9.	1	Жесты.
10.	2	Невербальные признаки обмана.
11.	2	Понимание причин поведения людей.
12.	2	Впечатление, которое мы производим.
13.	1	Из чего складывается впечатление о человеке.
14.	1	Способы понимания социальной информации.
15.	1	Влияние эмоций на познание.
16.	1	Обобщение темы.
17.	1	Привлекательность человека.
18.	1	Взаимная или обоюдная привлекательность.
19.	1	Дружба. Четыре модели общения.
20.	2	Романтические отношения или влюбленность.
21.	2	Любовь.
22.	1	Половая идентичность и ее развитие у подростков.
23.	1	Переживание любви.
24.	1	Что помогает любви и что мешает любви.
25.	2	Подведение итогов.

8 класс

№ темы	количество часов	Тема
1.	2	Я - концепция.
2.	1	Самоуважение.
3.	1	Самоконтроль.

4.	1	Самоэффективность.
5.	1	Пол, как ключевой аспект Я.
6.	1	Личностные особенности мужчин и женщин.
7.	2	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.
8.	2	Внутренний ребенок: Какой он?
9.	1	Внутренний Ребенок бывает разный: Естественный и Приспособившийся.
10.	2	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.
11.	2	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.
12.	1	Эмоции и чувства.
13.	2	Психические состояния и их свойства.
14.	2	Напряжение.
15.	1	Настроение.
16.	1	Настроение и активность человека.
17.	1	Как управлять своим состоянием.
18.	1	Как изменить состояние.
19.	1	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
20.	2	Стресс.
21.	1	Трудные ситуации и развитие.
22.	1	Мотив и его функции. «Борьба мотивов».
23.	1	Привычки, интересы, мечты.
24.	1	Мотивация помощи и альтруистического поведения.
25.	2	Подведение итогов

9 класс

№ темы	количество часов	Тема
1.	1	Человек и его Миры. Мир внешний и мир внутренний.
2.	1	Познание внутреннего мира.
3.	1	Картина мира. Образ Я.
4.	1	Глубины внутреннего мира. Сознательные, неосознаваемые и бессознательные процессы.
5.	1	Внутренний мир и его психологическое время
6.	1	Я – человек разумный. Как люди познают мир.
7.	1	Внимание.
8.	1	Память.
9.	1	Мышление.
10.	1	Как развивать свой ум.
11.	1	Я – человек чувствующий. Роль эмоций в

		жизни человека.
12.	1	Эмоции и их проявления.
13.	1	Человеческие чувства.
14.	1	Я – человек действующий.
15.	1	Темперамент и его свойства.
16.	1	Характер и его формирование.
17.	1	Способности. Откуда появляется одаренность.
18.	1	Объективные качества нашего Я.
19.	1	Способность к познанию. Самоисследование.
20.	1	Развитие Я. Рождение человека и его внутреннего мира.
21.	1	Я перед школой.
22.	1	Я в начальной школе.
23.	1	Когда мне тринадцать.
24.	1	Мне уже пятнадцать, или что происходит с нашим Я.
25.	1	Когда мне шестнадцать.
26.	1	Я и будущее. Особенности мотивации профессионального выбора.
27.	1	Факторы выбора профессии.
28.	1	Осознание профессиональных стереотипов.
29.	1	Оценка уровня собственных возможностей.
30.	1	Как относится к себе?
31.	1	Человек и его Миры (окончание)
32.	1	Субъектный мир человек.
33.	1	Характеристики человека как субъекта.
34.	1	Как стать подлинным субъектом.

Поурочное планирование

5 класс

№ занятия	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Зачем человеку занятия психологией?
2.	2 неделя	Кто я, какой я?
3.	3 неделя	Я – могу.
4.	4 неделя	Я – могу (продолжение).
5.	5 неделя	Я нужен!
6.	6 неделя	Я нужен! (Продолжение)
7.	7 неделя	Я мечтаю.
8.	8 неделя	Я мечтаю (продолжение).
9.	9 неделя	Я – это мои цели.
10.	10 неделя	Я – это мое детство.

11.	11 неделя	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.
12.	12 неделя	Чувства бывают разные.
13.	13 неделя	Чувства бывают разные (продолжение).
14.	14 неделя	Стыдно ли бояться?
15.	15 неделя	Имею ли я право сердиться и обижаться?
16.	16 неделя	Имею ли я право сердиться и обижаться? (Продолжение).
17.	17 неделя	Каждый видит мир и чувствует по-своему.
18.	18 неделя	Каждый видит мир и чувствует по-своему (продолжение).
19.	19 неделя	Любой внутренний мир ценен и уникален.
20.	20 неделя	Любой внутренний мир ценен и уникален (продолжение).
21.	21неделя	Трудные ситуации могут научить меня.
22.	22 неделя	Трудные ситуации могут научить меня (продолжение).
23.	23 неделя	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.
24.	24 неделя	Я и мои друзья.
25.	25 неделя	Я и мои друзья (продолжение).
26.	26 неделя	У меня есть друг.
27.	27 неделя	Я и мои «колючки».
28.	28 неделя	Что такое одиночество?
29.	29 неделя	Я не одинок в этом мире.
30.	30 неделя	Я не одинок в этом мире (продолжение).
31.	31 неделя	Нужно ли человеку меняться?
32.	32 неделя	Самое важное – захотеть меняться.
33.	33 неделя	Подведение итогов.
34.	34 неделя	Подведение итогов (продолжение).
Всего	34 урока	

Поурочное планирование

6 класс

№ занятия	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Я повзрослел.
2.	2 неделя	Я повзрослел (Продолжение).
3.	3 неделя	У меня появилась агрессия.
4.	4 неделя	У меня появилась агрессия (Продолжение).
5.	5 неделя	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?
6.	6 неделя	Как выглядит агрессивный человек? Как

		звучит агрессия? (Продолжение)
7.	7 неделя	Конструктивное реагирование на агрессию.
8.	8 неделя	Конструктивное реагирование на агрессию. (Продолжение)
9.	9 неделя	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.
10.	10 неделя	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. (Продолжение)
11.	11 неделя	Учимся договариваться.
12.	12 неделя	Учимся договариваться. (Продолжение)
13.	13 неделя	Зачем человеку нужна уверенность в себе?
14.	14 неделя	Источники уверенности в себе.
15.	15 неделя	Какого человека мы называем неуверенным в себе?
16.	16 неделя	Я становлюсь увереннее.
17.	17 неделя	Уверенность и самоуважение.
18.	18 неделя	Уверенность и уважение к другим.
19.	19 неделя	Уверенность в себе и милосердие.
20.	20 неделя	Уверенность в себе и непокорность.
21.	21 неделя	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.
22.	22 неделя	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.
23.	23 неделя	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта (Продолжение).
24.	24 неделя	Конструктивное разрешение конфликтов.
25.	25 неделя	Конструктивное разрешение конфликтов (Продолжение).
26.	26 неделя	Конфликт, как возможность развития.
27.	27 неделя	Конфликт, как возможность развития (Продолжение).
28.	28 неделя	Готовность к разрешению конфликта.
29.	29 неделя	Готовность к разрешению конфликта (Продолжение).
30.	30 неделя	Что такое ценности?
31.	31 неделя	Ценности и жизненный путь человека.
32.	32 неделя	Мои ценности.
33.	33 неделя	Подведение итогов.
34.	34 неделя	Подведение итогов (Продолжение).
Всего	34 урока	

Поурочное планирование

7 класс

Сроки	№ темы	Тема
1 неделя	1.	Почему нужно изучать чувства?
2 неделя	2.	Основные законы психологии эмоций.
3 неделя	3.	Основные законы психологии эмоций (продолжение).
4 неделя	4.	Запреты на чувства.
5 неделя	5.	Запреты на чувства (продолжение).
6 неделя	6.	Эффект обратного действия.
7 неделя	7.	Передача чувств по наследству.
8 неделя	8.	Психогигиена эмоциональной жизни.
9 неделя	9.	Психогигиена эмоциональной жизни (продолжение).
10 неделя	10.	Как мы получаем информацию о человеке.
11 неделя	11.	Учимся понимать жесты и позы.
12 неделя	12.	Жесты.
13 неделя	13.	Невербальные признаки обмана.
14 неделя	14.	Невербальные признаки обмана (продолжение).
15 неделя	15.	Понимание причин поведения людей.
16 неделя	16.	Понимание причин поведения людей (продолжение).
17 неделя	17.	Впечатление, которое мы производим.
18 неделя	18.	Впечатление, которое мы производим (продолжение).
19 неделя	19.	Из чего складывается впечатление о человеке.
20 неделя	20.	Способы понимания социальной информации.
21 неделя	21.	Влияние эмоций на познание.
22 неделя	22.	Обобщение темы.
23 неделя	23.	Привлекательность человека.
24 неделя	24.	Взаимная или обоюдная привлекательность.
25 неделя	25.	Дружба. Четыре модели общения.
26 неделя	26.	Романтические отношения или влюбленность.
27 неделя	27.	Романтические отношения или влюбленность (продолжение).
28 неделя	28.	Любовь.
29 неделя	29.	Любовь (продолжение).
30 неделя	30.	Половая идентичность и ее развитие у подростков.
31 неделя	31.	Переживание любви.

32 неделя	32.	Что помогает любви и что мешает любви.
33 неделя	33.	Подведение итогов.
34 неделя	34.	Подведение итогов (продолжение).
Всего	34 урока	

Поурочное планирование

8 класс

№ занятия	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Я - концепция.
2.	2 неделя	Самоуважение.
3.	3 неделя	Самоконтроль.
4.	4 неделя	Самозффективность.
5.	5 неделя	Пол, как ключевой аспект Я.
6.	6 неделя	Личностные особенности мужчин и женщин.
7.	7 неделя	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.
8.	8 неделя	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель (продолжение).
9.	9 неделя	Внутренний ребенок: Какой он?
10.	10 неделя	Внутренний ребенок: Какой он? (Продолжение)
11.	11 неделя	Внутренний Ребенок бывает разный: Естественный и Приспособившийся.
12.	12 неделя	Внутренний Ребенок бывает разный: Естественный и Приспособившийся (продолжение).
13.	13 неделя	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим.
14.	14 неделя	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим (продолжение).
15.	15 неделя	Внутренний взрослый: истинный и мнимый.
16.	16 неделя	Внутренний взрослый: истинный и мнимый (продолжение).
17.	17 неделя	Эмоции и чувства.
18.	18 неделя	Психические состояния и их свойства.
19.	19 неделя	Психические состояния и их свойства (продолжение).
20.	20 неделя	Напряжение.
21.	21неделя	Напряжение (продолжение).
22.	22 неделя	Настроение.
23.	23 неделя	Настроение и активность человека.

24.	24 неделя	Как управлять своим состоянием.
25.	25 неделя	Как изменить состояние.
26.	26 неделя	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.
27.	27 неделя	Стресс.
28.	28 неделя	Стресс (продолжение).
29.	29 неделя	Трудные ситуации и развитие.
30.	30 неделя	Мотив и его функции. «Борьба мотивов».
31.	31 неделя	Привычки, интересы, мечты.
32.	32 неделя	Мотивация помощи и альтруистического поведения.
33.	33 неделя	Подведение итогов
34.	34 неделя	Подведение итогов (продолжение).
Всего	34 урока	

Поурочное планирование

9 класс

№ занятия	Сроки	Тема
1.	1 неделя	Человек и его Миры. Мир внешний и мир внутренний.
2.	2 неделя	Познание внутреннего мира.
3.	3 неделя	Картина мира. Образ Я.
4.	4 неделя	Глубины внутреннего мира. Сознательные, неосознаваемые и бессознательные процессы.
5.	5 неделя	Внутренний мир и его психологическое время
6.	6 неделя	Я – человек разумный. Как люди познают мир.
7.	7 неделя	Внимание.
8.	8 неделя	Память.
9.	9 неделя	Мышление.
10.	10 неделя	Как развивать свой ум.
11.	11 неделя	Я – человек чувствующий. Роль эмоций .
12.	12 неделя	Эмоции и их проявления.
13.	13 неделя	Человеческие чувства.
14.	14 неделя	Я – человек действующий.
15.	15 неделя	Темперамент и его свойства.
16.	16 неделя	Характер и его формирование.
17.	17 неделя	Способности. Откуда появляется одаренность.
18.	18 неделя	Объективные качества нашего Я.
19.	19 неделя	Способность к познанию. Самоисследование.
20.	20 неделя	Развитие Я. Рождение человека и его внутреннего мира.
21.	21 неделя	Я перед школой.

22.	22 неделя	Я в начальной школе.
23.	23 неделя	Когда мне тринадцать.
24.	24 неделя	Мне уже пятнадцать, или что происходит с нашим Я.
25.	25 неделя	Когда мне шестнадцать.
26.	26 неделя	Я и будущее. Особенности мотивации профессионального выбора.
27.	27 неделя	Факторы выбора профессии.
28.	28 неделя	Осознание профессиональных стереотипов.
29.	29 неделя	Оценка уровня собственных возможностей.
30.	30 неделя	Как относится к себе?
31.	31 неделя	Человек и его Миры (окончание)
32.	32 неделя	Субъектный мир человек.
33.	33 неделя	Характеристики человека как субъекта.
34.	34 неделя	Как стать подлинным субъектом.
Всего	34 урока	

Методологической основой программы «Учимся общаться» являются:

- Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.
- Вайсен Р. и др. Обучение жизненным навыкам в школах. М.
- Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. СПб.
- Лоуэн А. Психология тела. М.
- Мухина В.С. Детская психология. М.
- Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. М.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. СПб.