

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
основного общего образования  
«Как научиться сотрудничать»**

**Направление:**

удовлетворение социальных интересов  
и потребностей на педагогическое  
сопровождение деятельности социально  
ориентированных ученических  
сообществ, детских общественных  
объединений, органов ученического  
самоуправления, на организацию  
комплекса воспитательных мероприятий

**Класс (возраст): 5 классы (10-11 лет)**

**Срок реализации: 17 часов**

Составитель:  
Бухлина Юлия Андреевна,  
педагог-психолог

Северск - 2024

## **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа психологических занятий способствует развитию интереса к познанию себя и направлена как на личностное развитие, так и умению общаться и находить общий язык с другими, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, саморазвитие и самосовершенствование.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать».**

В пятом классе меняется социально-педагогическая ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений 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 (законных представителей) 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, обобщение, анализ, рефлексия. 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?. 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 особое значение имеет личностно ориентированный, индивидуальный подход к подростку, учёт его индивидуальных особенностей, создание условий для формирования адекватной самооценки. Эти вопросы являются приоритетными в курсе «Как научиться сотрудничать».

Ребенок должен осознать, кто он есть, как он себя оценивает, что и почему с ним происходит. Поэтому курс «Как научиться сотрудничать» начинается с доступного пятиклассникам обзора психологических качеств личности, как бы приводя в некоторую систему имеющиеся у них представления о себе, помогая школьникам создавать осознаваемый образ своего «Я».

Вовлекая подростка в процесс познания себя, проводимые занятия позволяют раскрывать ему его потенциальные возможности, убеждать школьника в том, что он способен развивать, тренировать, изменять, совершенствовать себя. Главное помочь выявить ребенку собственные положительные качества, потенциалы, способности. Поскольку рассмотрение в самом себе таких нравственных качеств, как доброта, честность, совесть, стыд, порядочность, благородство, позволит подростку противостоять негативному воздействию массовой информации и т.п. Процесс же самовоспитания поможет выявлять и осознавать собственные отрицательные, нежелательные качества.

Рефлексивный анализ, осуществляемый на протяжении всего курса, поможет выяснить сущность и причины явлений и процессов, приведших к тому или иному результату, обратиться к оценке собственного способа действия.

Курс «Как научиться сотрудничать» позволит подростку раскрыть сильные стороны и индивидуальные качества его личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определить его жизненный путь.

### **Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать».**

**Целью курса** является создание условий для введения личности ребенка в режим саморазвития, формирование веры в себя.

#### **Задачи в области воспитания:**

- педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания;
- развить нравственную, волевую и эстетическую сферы личности;
- формировать веру ребенка в себя;
- научиться бесконфликтному общению;
- уважать себя, не унижая других.

#### **Задачи в области психологического развития:**

- ознакомить с понятиями: личность, индивидуальность, развитие, самопознание, самосознание, самосовершенствование;
- формировать умения управления собой, саморегуляции;
- научиться психологическому айкидо.

### **Место курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать» в учебном плане.**

На изучение курса согласно учебному плану отводится 0,5 часа в неделю (всего 17).

### **Особенности организации курса внеурочной деятельности «Как научиться сотрудничать».**

В процессе занятий применяются словесные, наглядные и практические методы, причём две трети времени отводится практической и тренинговой формам работы. Диагностические задания успешно сочетаются с тренинговыми.

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 присутствуют практически на всех занятиях: диагностические; активизирующие, игры-театрализации; ролевые игры.

В рамках изучения курса «Как научиться сотрудничать» применяются различные аудиовизуальные средства: таблицы, схемы, фотографии, фрагменты видеофильмов, аудиозаписи, мультимедийные средства.

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», о своем месте в обществе. По мере того, как учащиеся заполняются страницы теорией, упражнениями, проверочными тестами, педагогом-психологом систематически дополняются эти записи оценками, заключениями, рекомендациями.

### **3. Планируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности**

По итогам освоения программы обучающиеся должны достичь двух уровней результатов.

**Результаты первого уровня** (получение школьниками социально значимых, психологических знаний):

- иметь общие представления о внутреннем мире человека;
- иметь общие представления о процессах памяти и внимания и способах их развития;
- знать способы саморегуляции, доступные возрасту.

**Результаты второго уровня** (развитие социально значимых отношений школьников):

- уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям;
- уметь свободно выражать свои чувства и переживания;
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту;
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплоченности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств.

#### **Личностные, метапредметные результаты освоения курса.**

**Личностными результатами** изучения курса являются:

- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование самооценки - осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

*Метапредметным результатом* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- принятие и сохранение учебной задачи;
- овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определение и формулировка цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- определение плана выполнения заданий внеурочной деятельности;
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку других людей;
- умение справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение быть способным к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

*Познавательные УУД:*

- умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью педагога-психолога;
- исследование своих качеств и своих особенностей;
- рассуждение, построение логических умозаключений;
- структурирование знаний;
- моделирование ситуаций (преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель) с помощью преподавателя;
- сравнение предметов, объектов: нахождение общего и различий;
- группирование объектов на основе существенных признаков;
- самостоятельное формулирование проблемы;
- самостоятельное нахождение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- осуществление поиска и выделения необходимой информации;
- осуществление рефлексии способов и условий действия;
- осуществление контроля и оценки процесса и результатов деятельности.

*Коммуникативные УУД:*

- умение доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками – определение цели, функции участников, способов взаимодействия;
- умение работать в паре и в группе, управлять поведением партнера – оценивать, контролировать и корректировать действия партнера;
- выполнение различных ролей;

- умение слушать и слышать других ребят;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение задавать вопросы, проявляя инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов, выявление проблем, нахождение и оценивание альтернативных способов разрешения конфликта.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Раздел «Эффективное общение» 5 часов*

Диагностика социально-психологической адаптированности учащихся.

Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха»

«Эффективное общение – залог успеха»

### *Раздел «Общение и конфликт» 6 часов*

Барьеры в общении и их преодоление

Общение и конфликт

Ролевое общение

Язык жестов

### *Раздел «Эффективное общение в группе» 5 часов*

Основные каналы получения и переработки информации

Межличностное пространство или дистанция в общении

Эмпатия как одна из технологий эффективного общения.

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала темы	Форма учебного занятия	Электронные/цифровые образовательные ресурсы
<i>Раздел «Эффективное общение» 5 часов</i>					
1	Введение в предмет	0,5		Беседа	
		0,5			
2	Диагностика социально-психологической адаптированности учащихся	0,5	Воспитание ценностного отношения к	Тестирование	
		0,5			

3	Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха»	0,5	личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция					
		0,5							
4	«Эффективное общение – залог успеха»	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Тестирование	мультимедийные программы		
		0,5							
5	«Эффективное общение – залог успеха»	0,5				Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Игра	
		0,5							
<i>Раздел «Общение и конфликт» 6 часов</i>									
6	Барьеры в общении и их преодоление	0,5	Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Беседа, игра				
		0,5							
7	Общение и конфликт	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция, тестирование				
		0,5							
8	Общение и конфликт	0,5			Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Дискуссия, игра			
9	Ролевое общение	0,5				Лекция, практическая работа			
10	Язык жестов	0,5	Беседа						
11	Язык жестов	0,5	Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям			Практическая работа, игра			
<i>Раздел «Эффективное общение в группе» 5 часов</i>									
12	Основные каналы получения и переработки информации	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция				
		0,5							
13	Основные каналы получения и переработки информации	0,5			Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Тестирование		мультимедийные программы
		0,5							
14	Межличностное пространство или дистанция в общении	0,5	Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям				Лекция,		
		0,5							
15	Межличностное пространство или дистанция в общении	0,5		Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям		Практическое занятие			
		0,5							
16	Эмпатия как одна из технологий эффективного общения.	0,5			Воспитание ценностного отношения к личности другого человека, к здоровому общению, здоровому образу жизни, к учебе и знаниям	Лекция, практическое занятие. Мини-эссе			
		0,5							
17	Повторение	0,5							
	ВСЕГО	17 ч.							

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Немов Р.С. Практическая психология. М., 1997 г.
2. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987г.
3. Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? М., 1988г.
4. Рогов Е.И. Психология познания. М., 1998г.
5. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000г.
6. Селевко Г.К.: учебное пособие «Познай себя». – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005г. – Серия «Самосовершенствование личности».

7. Соина О.С. Этика самосовершенствования. М., 1990г.
8. Фридман Л.М., Кулагина Н.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991г.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6). - М.: «Генезис», 2005г.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
12. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
7. «Исследователь: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
8. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
9. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
10. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
11. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>
12. «Мир позитива Ру», режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>
13. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом «Первое сентября», режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

### **Материально-техническое обеспечение**

- кабинет педагога-психолога для индивидуальной и групповой работы;
- мультимедийные (цифровые) средства.