

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Самарской области

Самарская область

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

основная общеобразовательная школа № 4

городского округа Отрадный Самарской области

РАССМОТРЕНО И  
РЕКОМЕНДОВАНО

К УТВЕРЖДЕНИЮ

методическим объединением  
учителей основного общего  
образования

Руководитель ШМО

М. П. Иванова

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель

директора по ВР

Т. М. Гецман

29. 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 177-1/од от 29.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Учимся общаться, учимся дружить»**

для 5 класса основного общего образования

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Иманова Н. В.

г. Отрадный 2024 г.

**Аннотация**  
**к рабочей программе по внеурочной деятельности**  
**курса «Учимся общаться, учимся дружить»**  
**5 класс**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Учимся общаться, учимся дружить» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;(с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1644, от 31 декабря 2015 года № 1577).

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках социального направления.

**Программа включает:** результаты освоения курса, содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности, тематическое планирование, календарно - тематический план (приложение).

**Общая характеристика курса «Учимся общаться, учимся дружить»:**

Программа включает в себя 17 занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю, длительность занятий 45 минут. Количество обучающихся в группе: 20 человек. Участники программы: подростки 10-11 лет. Программа учитывает, что у школьников с 5 класса все более активную роль в развитии личности начинает играть ведущая в этом возрасте деятельность общения со сверстниками. Вопросы общения весьма актуальны, интересны подросткам. Их волнуют проблемы дружбы, приятельских и товарищеских отношений, влюбленности, проблемы отношений людей друг к другу. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные показатели в других сферах их жизни и деятельности.

В преподавании курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения:** *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.* А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), *метод творческого самовыражения* (литературное, художественное и др. виды творчества), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*В результате усвоения курса обучающиеся приобретают психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), **опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.**

**Цель реализации курса:** приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры.

**Задачи курса:**

- введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга;
- овладение начальными исследовательскими умениями проводить наблюдения, опыты и измерения, описывать их результаты, формулировать выводы;

- развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам;
- формирование у обучающихся нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений; применение полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием роли индивидуальных различий в восприятии человека, обнаруживающихся в процессе учения, общения, поведения.

**Срок реализации программы:** 1 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Учимся общаться, учимся дружить» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения);
- на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2012г.

**Актуальность программы** обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших подростков.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Пятый класс для учащихся является довольно сложным периодом, так как они переходят к новым условиям обучения в среднем звене, требующим от них некоторой адаптации.

В средней школе можно ожидать, что у части учащихся возникнут трудности при необходимости следовать требованиям разных учителей. Некоторые им будут казаться слишком строгими, а некоторые – мягкими, которых можно не слушаться. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами. Иначе можно ожидать резкого возрастания драк на переменах.

В учебной деятельности можно ожидать, что у некоторых учащихся произойдет временное снижение успеваемости за счет того, что им придется привыкать к формам и методам обучения, принятым в средней школе. Однако высокий познавательный интерес, присущий детям в этом возрасте, стремление хорошо учиться помогут им восстановить привычную успеваемость к концу второй четверти.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в

виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя. Таким образом, возникает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога с детьми подросткового возраста в школе. Таким образом, предлагаемая программа психологических занятий в 5 классе актуальна, т.к. направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков.

**Цель программы курса внеурочной деятельности:** развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

**Задачи:**

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.

**Место проведения занятий:** ГБОУ ООШ №4 г. Отрадный. Вторая половина учебного дня.

**Назначение программы.** Программа предназначена для обучающихся 5-х классов, адаптирующихся к изменившимся условиям обучения в основной школе.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Форма** проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

#### **Формы проведения занятия**

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

#### **Методы внеурочной деятельности:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Средства обучения** - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах;
- составление плана.

### **Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими подростками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

### **Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

### **Работа с одаренными детьми**

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.
- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.

- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование лично-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

#### **Работа со слабоуспевающими учениками**

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий.

### **ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА**

Данная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

#### **Применительно к данной программе**

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;

- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*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

**Средства** формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

*Психологическая информация.* Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

*Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

*Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.



*Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

*Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

*Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

*Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

*Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

*Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

#### **Предметные результаты:**

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самодетельности,**
- **овладение культурой психической деятельности,**
- **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

#### **Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- дружелюбное отношение к другим людям;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

#### **Демонстрация успешности обучающихся:**

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней;

- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- совместный детско-родительский тренинг.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Содержание программы «Учимся общаться, учимся дружить» (36 ч., 2 ч. в неделю)**

### **Раздел 1. Введение в мир психологии (4 часа)**

Зачем нужны занятия по психологии? Диагностика УУД.

### **Раздел 2. Я – пятиклассник (8 часов)**

Мы пятиклассники! Я и учеба. Я – это мои цели. Какие мы разные.

### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)**

Чувства бывают разные. Я и мои способы преодоления тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

### **Раздел 4. Я и ты (6 часа)**

Я и мои одноклассники. Учимся решать конфликты вместе. Я не одинок в этом мире.

### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 часа)**

В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

### **Раздел 6. Мы начинаем меняться (10 часов)**

Нужно ли человеку меняться? Учитесь дружбой дорожить. Наш корабль успешного общения. Зажги свою звезду.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п                                               | Тема занятия                       | Виды и формы внеурочной деятельности                                                       | Кол-во часов | Вид занятия  | Сроки проведения занятий |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| <b>Раздел 1. Введение в мир психологии (4 часа)</b> |                                    |                                                                                            |              |              |                          |
| 1                                                   | Зачем нужны занятия по психологии? | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 2            | Практическое | 02.09.24<br>09.09.24     |
| 2                                                   | Диагностика УУД                    | Диагностическое тестирование                                                               | 2            | Практическое | 16.09.24<br>23.09.24     |
| <b>Раздел 2. Я – пятиклассник (8 часов)</b>         |                                    |                                                                                            |              |              |                          |
| 3                                                   | Мы пятиклассники!                  | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 2            | Практическое | 30. 09.24<br>07. 10.24   |
| 4                                                   | Я и учеба.                         | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 2            | Практическое | 14. 10.24<br>21.10.24    |
| 5                                                   | Я – это мои цели                   | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений,                              | 2            | Практическое | 28. 10.24<br>11. 11.24   |

|                                                                             |                                                                       |                                                                                                                  |   |              |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|------------------------|
|                                                                             |                                                                       | проблемно-ценностное общение                                                                                     |   |              |                        |
| 6                                                                           | Какие мы разные.                                                      | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 18. 11.24<br>25.11.24  |
| <b>Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6 часов)</b> |                                                                       |                                                                                                                  |   |              |                        |
| 7                                                                           | Чувства бывают разные                                                 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 02. 12.24<br>09. 12.24 |
| 8                                                                           | Я и мои способы преодоления тревожности                               | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 16.12.24<br>23. 12.25  |
| 9                                                                           | Любой внутренний мир ценен и уникален                                 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра | 2 | Практическое | 30. 01.25<br>13. 01.25 |
| <b>Раздел 4. Я и ты (2 часа)</b>                                            |                                                                       |                                                                                                                  |   |              |                        |
| 10                                                                          | Я и мои одноклассники                                                 | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 20. 01.25<br>27.01.25  |
| 11                                                                          | Учимся решать конфликты вместе.                                       | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 03. 02.25<br>10. 02.25 |
| 12                                                                          | Я не одинок в этом мире                                               | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 27. 02.25<br>24.02.25  |
| <b>Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир? (3 часа)</b>               |                                                                       |                                                                                                                  |   |              |                        |
| 13                                                                          | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 03.03.25<br>10.03.25   |
| <b>Раздел 6. Мы начинаем меняться (6 часов)</b>                             |                                                                       |                                                                                                                  |   |              |                        |
| 14                                                                          | Нужно ли человеку меняться?                                           | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение                       | 2 | Практическое | 17.03.25<br>24.03.25   |
| 15                                                                          | Учитесь дружбой дорожить                                              | Диагностические фронтальные процедуры                                                                            | 2 | Практическое | 31.03.25<br>07.04.25   |
| 16                                                                          | Наш корабль успешного общения.                                        | Психологическая игра, элементы тренинговых упражнений                                                            | 2 | Практическое | 14.04.25<br>21. 05.25  |

|               |                   |                                                                                            |              |              |                                              |
|---------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------------------------------------|
| 17            | Зажги свою звезду | Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение | 4            | Практическое | 28.05.25<br>05.05.25<br>12.05.25<br>19.05.25 |
| <b>Итого:</b> |                   |                                                                                            | <b>36 ч.</b> |              |                                              |

### **ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Контроль на данном этапе проводится в игровой форме (конкурсы, игры, тренинги), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

#### **Форма подведения итогов:**

Итоговой работой по завершению каждого раздела являются открытое занятие или психологическая игра.

После каждого года обучения проводится совместный детско-родительский тренинг.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

#### **Методические пособия для учителя**

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

#### **Литература для педагога**

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
6. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрушинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.

10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшекласников // Методические рекомендации по образовательной области "Технология". Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр "Эйдос", 1991.
19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

#### **Литература, рекомендованная для учащихся**

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
6. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант», 2004.

#### **Интернет-ресурсы**

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;  
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;  
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;  
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";  
[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;  
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;  
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;  
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».  
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;  
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]