

Ремонтненский район, с.Ремонтное  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ремонтненская гимназия №1

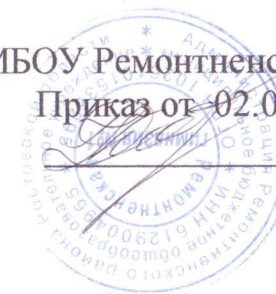
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Ремонтненская гимназия № 1

Приказ от 02.09.2024 года № 95

Д.Е. Кононогов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**

**Направление: общекультурное**  
**Название курса: «Час общения»**

Уровень общего образования (класс):  
Основное общее образование: 5-6 класс  
Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа за год  
Учитель: Евсеева Н.Я.

**2024-2025 учебный год**

Согласно календарному учебному графику МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2024-2025 учебный год на изучение курса «Час общения» по программе 5 - 6 классов выходит 34 часа. Организация работы по программе курса «Час общения» рассчитана на 1 час в неделю.

Рабочая программа для 5-6 классов разработана с учетом программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011).

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

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

*Познавательные УУД:*

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- адекватно воспринимать оценку учителя

*Коммуникативные УУД:*

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

**Средствами формирования УУД** служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

**Формы и методы работы.** В процессе групповой и индивидуальной работы используются различные приёмы, большинство из которых является авторскими разработками и адаптированы для младших школьников района. Они как правило полуфункциональны, с их помощью можно решать сразу несколько задач.

-ролевые игры(предполагают принятие и проигрывание ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу);

-психогимнастические игры(направлены на формирование у детей принятия: своего имени; своих качеств характера; своего прошлого, настоящего, будущего);

-дискуссионные игры(позволяют выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему);

-эмоционально-символические методы(формирование символов отражает стремление психики к развитию, а превращение символов или образов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции);

-релаксационные методы(являются антиподом стресса);

-когнитивные методы(помогают освобождению мышления от иррациональных убеждений, т.е. «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль.

Описанные методы и направления входят в программу групповых занятий школьников 5-6 классов. Занятия курса проводятся еженедельно (по 1 уроку в неделю).

Данная программа помогает успешно решать проблемы воспитания психологически здоровых школьников, является полезным инструментом в процессе совершенствования учебно-воспитательного процесса.

**Структура курса «Час общения»**

№		Содержание	Количество часов	
			5класс	6класс
1.	<b>Это я!</b>	<p>Установление контакта. Мое лето.  Знакомство с миром психологии.  Здравствуйте, это Я! Я начинаю меняться.  Наши имена.  Я рисую свой портрет.  <b>Цель:</b> создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности для каждого ребенка, настрой детей на сотрудничество, помочь осознать свою непохожесть на других, индивидуальность; укреплять уверенность в себе. Формирование позитивного отношения к окружающим.</p>	7	7
2.	<b>Мой внутренний мир.</b>	<p>Мир эмоций.  Настроение.  Мой характер  Мой темперамент  Мои чувства. Радость.  Мои чувства. Грусть.  Мои чувства. Страх.  Мои чувства. Гнев.  <b>Цель:</b> Развитие навыков управления своими эмоциями в различных ситуациях;</p>	10	10
3.	<b>Конфликты.</b>	<p>Что такое конфликт?  Способы поведения в конфликте.  Как звучит агрессия?  Конструктивное реагирование на агрессию.  Конфликты во взаимоотношениях между родителями и детьми.  Учимся договариваться  <b>Цель:</b> Формирование эффективных навыков поведения в конфликте.  Развитие способности идти на компромисс. Обучение способам контроля собственного агрессивного поведения</p>	10	10
4.	<b>Ценности в жизни человека.</b>	<p>Что такое ценности?  Ценности и жизненный путь.  Мои ценности  Моя уверенность .</p>	7	7

	<p>Кто в ответе за мой внутренний мир?  Я повзрослел.  Итоговое занятие. Мои планы на лето.  <b>Цель:</b> Развитие представлений о ценностях и их роли в жизни человека.  Формирование навыков коллективного взаимодействия. Обучение активному общению.</p>		
		<b>Всего</b>	<b>34</b>
			<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс**

№ занятия	Дата		Содержание программы	Количество часов
	план	факт		
<b>Раздел 1. Это я!</b>				<b>7</b>
	03.09.24		Установление контакта. Мое лето.	1
	10.09.24 17.09.24		Знакомство с миром психологии.	2
	24.09.24		Здравствуй, это Я!	1
	01.10.24		Я начинаю меняться.	1
	08.10.24		Наши имена.	1
	15.10.24		Я рисую свой портрет	1
<b>Раздел 2. Мой внутренний мир.</b>				<b>10</b>
	22.10.24		Мир эмоций.	1
	05.11.24		Настроение.	1
	12.11.24 19.11.24		Мой характер.	2
	26.11.24 03.12.24		Мой темперамент	2

	10.12.24		Мои чувства. Радость.	1
	17.12.24		Мои чувства. Грусть	1
	24.12.24		Мои чувства. Страх.	1
	14.01.25		Мои чувства. Гнев.	1
<b>Раздел 3. Конфликты</b>				<b>10</b>
	21.01.25		Что такое конфликт?	1
	28.01.25 04.02.25		Способы поведения в конфликте	2
	11.02.25		Как звучит агрессия?	1
	18.02.25 25.02.25		Конструктивное реагирование на агрессию	2
	04.03.25 11.03.25		Конфликты во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
	18.03.25 01.04.25		Учимся договариваться	2
<b>Раздел 4. Ценности в жизни человек</b>				<b>7</b>
	08.04.25		Что такое ценности?	1
	15.04.25		Ценности и жизненный путь	1
	22.04.25		Мои ценности.	1
	29.04.25		Моя уверенность	1
	06.05.25		Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
	13.05.25		Я повзрослел.	1
	20.05.25		Итоговое занятие. Планы на лето.	1

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс**

№	Дата	Содержание программы	Количество
---	------	----------------------	------------

занятия	план	факт		часов
<b>Раздел 1. Это я!</b>				<b>7</b>
	04.09.24		Установление контакта. Мое лето.	1
	11.09.24 18.09.24		Знакомство с миром психологии.	2
	25.09.24		Здравствуйте, это Я!	1
	02.10.24		Я начинаю меняться.	1
	09.10.24		Наши имена.	1
	16.10.24		Я рисую свой портрет	1
<b>Раздел 2. Мой внутренний мир.</b>				<b>10</b>
	23.10.24		Мир эмоций.	1
	06.11.24		Настроение.	1
	13.11.24 20.11.24		Мой характер.	2
	27.11.24 04.12.24		Мой темперамент	2
	11.12.24		Мои чувства. Радость.	1
	18.12.24		Мои чувства. Грусть	1
	25.12.24		Мои чувства. Страх.	1
	15.01.25		Мои чувства. Гнев.	1
<b>Раздел 3. Конфликты</b>				<b>10</b>
	22.01.25		Что такое конфликт?	1
	29.01.25 05.02.25		Способы поведения в конфликте	2
	12.02.25		Как звучит агрессия?	1
	19.02.25 26.02.25		Конструктивное реагирование на агрессию	2
	05.03.25 12.03.25		Конфликты во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
	19.03.25 02.04.25		Учимся договариваться	2
<b>Раздел 4. Ценности в жизни человек</b>				<b>7</b>

	09.04.25		Что такое ценности?	1
	16.04.25		Ценности и жизненный путь	1
	23.04.25		Мои ценности.	1
	30.04.25		Моя уверенность	1
	07.05.25		Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
	14.05.25		Я повзрослел.	1
	21.05.25		Итоговое занятие. Планы на лето.	1

СОГЛАСОВАНА  
 Протокол заседания  
 Методического совета  
 МБОУ Ремонтненская гимназия №1  
 от 02.09.2024 года № 95  
 \_\_\_\_\_ Глушко С.А.

СОГЛАСОВАНА  
 Заместитель директора  
 по НМИР  
 от 02.09.2024 года  
 \_\_\_\_\_ Задорожня И.В



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061590

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025