

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Ремонтненская гимназия № 1
Приказ от 29.08.2025 года № 109
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,
5 класс - 34 часа за год
6 класс - 34 часа за год
Учитель: Евсеева Н.Я.

2025-2026 учебный год

Согласно календарному учебному графику МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2025-2026 учебный год на изучение курса «Час общения» по программе 5 классов -35 часов, 6 классов- 33 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.	Это я!	Установление контакта. Мое лето. Знакомство с миром психологии. Здравствуйте, это Я! Я начинаю меняться. Наши имена. Я рисую свой портрет. Цель: 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.	8	7
2.	Мой внутренний мир.	Мир эмоций. Настроение. Мой характер Мой темперамент Мои чувства. Радость. Мои чувства. Грусть. Мои чувства. Страх. Мои чувства. Гнев. Цель: Развитие навыков управления своими эмоциями в различных ситуациях;	8	8
3.	Конфликты.	Что такое конфликт? Способы поведения в конфликте. Как звучит агрессия? Конструктивное реагирование на агрессию. Конфликты во взаимоотношениях между родителями и детьми. Учимся договариваться Цель: Формирование эффективных навыков поведения в конфликте. Развитие способности идти на компромисс. Обучение способам контроля собственного агрессивного поведения	10	10

4.	Ценности в жизни человека.	Что такое ценности? Ценности и жизненный путь. Мои ценности Моя уверенность . Кто в ответе за мой внутренний мир? Я повзрослел. Итоговое занятие. Мои планы на лето. Цель: Развитие представлений о ценностях и их роли в жизни человека. Формирование навыков коллективного взаимодействия. Обучение активному общению.	10	8
Всего			35	33

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ занятия	Дата		Содержание программы	Количество часов
	план	факт		
Раздел 1. Это я!				8
1	02.09.25		Установление контакта.	1
2	09.09.25		Мое лето.	1
3	16.09.25		Знакомство с миром психологии.	2
4	23.09.25			
5	30.09.25		Здравствуй, это Я!	1
6	07.10.25		Я начинаю меняться.	1
7	14.10.25		Наши имена.	1
8	21.10.25		Я рисую свой портрет	1
Раздел 2. Мой внутренний мир.				8
9	11.11.25		Мир эмоций.	1

10	18.11.25		Настроение.	1
11	25.11.25		Мой характер.	1
12	02.12.25		Мой темперамент	1
Ё3	09.12.25		Мои чувства. Радость.	1
Ё4	16.12.25		Мои чувства. Грусть	1
15	23.12.25		Мои чувства. Страх.	1
16	30.12.25		Мои чувства. Гнев.	1
Раздел 3. Конфликты				10
17	13.01.26		Что такое конфликт?	1
18	20.01.26		Способы поведения в конфликте	2
19	27.01.26			
20	03.02.26		Как звучит агрессия?	1
21	10.02.26		Конструктивное реагирование на агрессию	2
22	17.02.26			
23	24.02.26		Конфликты во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
24	03.03.26			
25	10.03.26		Учимся договариваться	2
26	17.03.26			
Раздел 4. Ценности в жизни человек				9
27	31.03.26		Что такое ценности?	1
28	07.04.26		Ценности и жизненный путь	1
29	14.04.26		Мои ценности.	1
30	21.04.26		Моя уверенность	2
31	28.04.26			
32	05.05.26		Кто в ответе за мой внутренний мир?	2
33	12.05.26			
34	19.05.26		Я повзрослел.	1
35	26.05.26		Итоговое занятие. Планы на лето.	1

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ занятия	Дата		Содержание программы	Количество часов
	план	факт		
Раздел 1. Это я!				7
1	05.09.25		Установление контакта. Мое лето.	1
2	12.09.25		Знакомство с миром психологии.	2
3	19.09.25			
4	26.09.25		Здравствуйте, это Я!	1
5	03.10.25		Я начинаю меняться.	1
6	10.10.25		Наши имена.	1
7	17.10.25		Я рисую свой портрет	1
Раздел 2. Мой внутренний мир.				8
8	24.10.25		Мир эмоций.	1
9	07.11.25		Настроение.	1
10	14.11.25		Мой характер.	1
11	21.11.25		Мой темперамент	1
12	28.11.25		Мои чувства. Радость.	1
13	05.12.25		Мои чувства. Грусть	1
14	12.12.25		Мои чувства. Страх.	1
15	19.12.25		Мои чувства. Гнев.	1
Раздел 3. Конфликты				10
16	26.01.26		Что такое конфликт?	1
17	16.01.26		Способы поведения в конфликте	2
18	23.01.26			
19	30.01.26		Как звучит агрессия?	1
20	06.02.26		Конструктивное реагирование на агрессию	2
21	13.02.26			
22	20.02.26		Конфликты во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
23	27.02.26			
24	06.03.26		Учимся договариваться	2
25	13.03.26			

Раздел 4. Ценности в жизни человек				8
26	20.03.26		Что такое ценности?	1
27	03.04.26		Ценности и жизненный путь	1
28	10.04.26		Мои ценности.	1
29	17.04.26		Моя уверенность	2
30	24.04.26		.	
31	08.05.26		Кто в ответе за мой внутренний мир?	1
32	15.05.26		Я повзрослел.	1
33	22.05.26		Итоговое занятие. Планы на лето.	1

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Ремонтненская гимназия №1

от 29 августа 2025 года № 1

 Шаповалова С.М.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по НМ

 Задорожная И.В.

от 29 августа 2025 года