

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Ремонтненская гимназия № 1
Приказ № 98 от 31.08.2026 года
Д.Е. Кононогов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Направление: общекультурное
Название курса: «Час общения»

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

2026-2027 учебный год

Согласно календарному учебному графику МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2026-2027 учебный год на изучение курса «Час общения» по программе 5 классов -34 часов. Организация работы по программе курса «Час общения» рассчитана на 1 час в неделю.

Рабочая программа для 5 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 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»

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Самопознание	Общение в жизни человека. Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Самооценка. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги. Ярмарка достоинств. Ищу друга. Роль друга, подруги. Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности для каждого ребенка, настрой детей на сотрудничества.	8
2	Позитивное общение	Почему люди ссорятся? Барьеры общения. Предотвращение конфликтов. Учимся слушать друг друга. Выражение собственной точки зрения. Согласие с мнением собеседника. Уверенное и неуверенное поведение. Нужна ли агрессия? Правила и законы общения. Почему нужны правила общения. Пойми меня. Цель: Формирование навыков коллективного взаимодействия. Обучение активному общению.	9
3	Проблемы общения	Мои проблемы. Обиды. Критика. Compliments или лесть? Груз привычек. Азбука перемен. Вежливость. Цель: Развитие навыков управления своими эмоциями в различных ситуациях	7
4	Культура поведения	Зачем нужен этикет? Азбука вежливости. Приветствия. Умение вести беседу. Учитывай, с кем и для чего ты общаешься. Телефонный разговор. Принимаем гостей. Поведение на школьном празднике и на отдыхе. Ролевое поведение в общественных местах. Ролевое поведение мальчика и девочки. Итоговое занятие. Цель: Формирование навыков коллективного взаимодействия. Обучение активному общению.	10
	ИТОГО		34

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ занятия	Дата		Содержание программы	Количество часов
	план	факт		
Самопознание			8	
1	03.09.26		Общение в жизни человека.	1
2	10.09.26		Зачем нужно знать себя?	1
3	17.09.26		Я глазами других.	1
4	24.09.26		Самооценка.	1
5	01.10.26		Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1
6	08.10.26		Ярмарка достоинств.	1
7	15.10.26		Ищу друга.	1
8	22.10.26		Роль друга, подруги.	1
Позитивное общение			9	
9	05.11.26		Почему люди ссорятся?	1
10	12.11.26		Барьеры общения.	1
11	19.11.26		Предотвращение конфликтов.	1
12	26.11.26		Учимся слушать друг друга.	1
13	03.12.26		Выражение собственной точки зрения. Согласие с мнением собеседника.	1
14	10.12.26		Уверенное и неуверенное поведение	1
15	17.12.26		Нужна ли агрессия?	1
16	24.12.26		Правила и законы общения.	1
17	14.01.27		Пойми меня.	1
Проблемы общения			7	
18	21.01.27		Мои проблемы.	1
19	28.01.27		Обиды.	1
20	04.02.27		Критика.	1
21	11.02.27		Комплименты или лесть?	1
22	18.02.27		Груз привычек.	1
23	25.02.27		Азбука перемен.	1
24	04.03.27		Вежливость.	1

Культура поведения				10
25	11.03.27		Зачем нужен этикет?	1
26	18.03.27		Азбука вежливости .	1
27	25.03.27		Приветствия.	1
28	08.04.27		Умение вести беседу.	1
29	15.04.27		Учитывай, с кем и для чего ты общаешься.	1
30	22.04.27		Телефонный разговор.	1
31	29.04.27		Принимаем гостей.	1
32	06.05.27		Поведение на школьном празднике и на отдыхе.	1
33	13.05.27		Рольное поведение в общественных местах.	1
34	20.05.27		Рольное поведение мальчика и девочки.	1

СОГЛАСОВАНА
 Протокол заседания №1
 Методического совета
 МБОУ Ремонтненская гимназия №1
 от «31» августа 2026 г.
 _____ Шаповалова С.М.

СОГЛАСОВАНА ЗД НМИР
 _____ Шаповалова С.М.
 Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253990418593517909160278798703928433990398248714

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 05.10.2026 по 05.10.2027