



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Отдел образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 351
с углубленным изучением иностранных языков
Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга)

196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57, литера А;
E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-64-97;
ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП 7810128851/781001001

ПРИНЯТО

Педагогическим
Советом
ГБОУ школа № 351
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от
29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

_____ К.В. Дмитриенко

Приказ №380-од от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Методическим
объединением
Председатель МО

Документ утверждён
электронной цифровой подписью
директора ГБОУ школа №351
Московского района Санкт-Петербурга
Дмитриенко К.В.

Протокол № 1 от
29.08.2025

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Планета общения»**

для 5 класса

1 час в неделю (всего 34 часа)

Автор-составитель:
Учитель Сергеева Ю.Н.

2025 – 2026 учебный год

Санкт-Петербург
2025 год

1. Пояснительная записка

Актуальность: рабочая программа внеурочной деятельности «Планета общения» для обучающихся 5 класса развивает ключевые коммуникативные навыки, учит эффективно взаимодействовать, понимать себя и других, а также способствует формированию конструктивных отношений в коллективе. Он готовит школьников к успешной социальной адаптации и гармоничному развитию личности в постоянно меняющемся мире.

Рабочая программа на уровне основного общего образования подготовлена на основе ФГОС ООО и ФОП ООО, образовательной программой ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

1.1. Цель и задачи курса

Цель: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе из начального в среднее звено, развитие навыков эффективного взаимодействия с окружающими, развитие познавательных процессов, получение навыков бесконфликтного общения, изучение правил поведения.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.
2. Обучить детей умению находить достоинства в самих себе и других людях, повышение самоуважения детей.
3. Обучить детей пониманию взаимосвязи между поступками людей и жизненным опытом, умению осознавать последствия своих поступков и поступков других людей.
4. Обучить детей поиску внутренних ресурсов для разрешения конфликтных ситуаций.

1.2. Место в учебном плане

В соответствии с планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга на изучение курса «Планета общения» в 5 классе отводится 34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

1.3. Информация об УМК

Рабочая программа курса «Планета общения» для детей, обучающихся в 5 классах, составлена на основе собственной разработки, с опорой на данный методический комплекс:

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2003.
2. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
3. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. / Пер. с нем. 3-е изд., стер. — М.: Генезис, 2001
4. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). — 3-е изд. — М.: Генезис, 2010.
5. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога : [Учеб.-метод. пособие] / И. В. Вачков. - М. : Ось-89, 2002

1.4. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

- <https://myschool.edu.ru/> (ЦОС «Моя Школа»);

2. Содержание курса

2.1. Краткая характеристика содержания курса

Тема: Адаптация к средней школе (6 ч.)

Понятие «адаптация». Успешная и Неуспешная адаптация. Правила поведения в средней школе. Изучение правил этикета и правил поведения в обществе.

Тема: Психология и познание себя (16 ч.)

Содержание науки психологии. Способности – общие и специальные. Самооценка и ее виды. Воображение. Темперамент и характер. Личность и ее составляющие. Логическое и креативное мышление. Саморегуляция. Многообразие эмоций.

Тема: Планета общения (8 ч.)

Понятие «Дружба». Общение и его виды. Правила общения со взрослыми и сверстниками. Мимика, жесты, пантомимика. Понятие «Толерантность». Взаимная поддержка. Командообразование.

Тема: Конфликты (3 ч.)

Понятие «Конфликт» и его виды. Способы выхода из конфликтной ситуации. Медиация. Способы общения без конфликтов.

Тема: Подведение итогов (1 ч.)

Викторина. Выполнение практических упражнений. Итоговая диагностика.

2.2. Межпредметные связи учебного предмета

Курс занятий «Планета общения» имеет связь со всеми учебными предметами, так как курс и предметы тесно связывают процесс профессионального выбора обучающегося. Полученные знания с курса укрепляются благодаря углубленному изучению тех или иных предметов, необходимых для поступления в учебные заведения.

2.3. Ключевые темы, прослеживаемые в межпредметных связях:

«Понятие дружбы», «Понятие «Толерантность»», «Конфликты», «Самооценка и ее виды» (литература), «Конфликты» (история).

2.4. Преимственность по годам изучения

Преимственность по годам изучения организована в форме сопутствующего повторения.

3. Планируемые результаты

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- использовать коммуникативные техники в общении с другими людьми;
- применять способы выхода из конфликтных ситуаций;
- преодолевать трудности в средней школе.

Обучающийся получит возможность научиться:

- общению с разными возрастными категориями людей;
- разрешать конфликтные ситуации, а также их предупреждать;
- обращаться за помощью к взрослым и сверстникам при возникновении школьных трудностей.

Метапредметные результаты:

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.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- уметь распознавать чувства других людей.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию.

Предметные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- психологические знания (познавательные процессы, определения, способы психической деятельности);
- психологические умения (эмпатия, саморегуляция, эмоциональная сдержанность, экстравертированность);
- навыки (коммуникации, восприятия, логического мышления, взаимной поддержки);
- опыт творческой деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования

- культуры психической деятельности;
- эмоционально-целостного отношения к психологической действительности.

3.2. Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

- слушание учителя;
- составление опорных конспектов;
- заполнение сравнительно-обобщающей таблицы;
- подготовка и оформление сообщений;
- выполнение творческих работ;
- применение полученных знаний при решении жизненных задач.

3.3. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Тематика проектной деятельности может быть предложена учителем или обучающимися (приложение 1).

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Для отслеживания метапредметных и предметных результатов возможно проведение нескольких диагностических работ, которые должны носить так же и обучающий характер. Продуктивным так же будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, тематические игры, творческие конкурсы, написание доклада, проекта. Показателем успешности освоения курса можно считать участие и результаты детей в школьных и городских олимпиадах, дистанционных конкурсах. По окончании курса предполагается выполнение проектных или исследовательских работ (индивидуальных или коллективных) и их защита. Примерная тематика указана в следующем разделе.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

3.5. Формы организации занятий

- Индивидуальная,
- Групповая.

3.6. Формы проведения занятий

Занятия проводятся в форме тренингов, лекций, практических упражнений.

Основные технологии: игры, викторины, дискуссии, арт-терапии, теоретические занятия, беседы., написание конкурсных и проектных работ

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

4. Тематическое планирование

4.1. Деятельность учителя в соответствии с рабочей программой воспитания

- Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:
- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ п\п	Тема	Количество часов
1.	Адаптация к средней школе	6
2.	Психология и познание себя	16

3.	Планета общения	8
4.	Конфликты	3
5.	Подведение итогов	1
Всего		34

5. Поурочно-тематическое планирование

№ п\п	Тема	Количество часов
1.	Изучение правил поведения на занятиях	1
2.	«Как тебя зовут? Что означает твое имя?» Тренинг на знакомство	1
3.	«Мы – пятиклассники». Тренинг на адаптацию	1
4.	«Давайте жить дружно». Занятие на групповое сплочение	1
5.	Тренинг «Уроки вежливости»	1
6.	Занятие «Изучаем правила этикета»	1
7.	Интерактивное занятие «Что такое психология и для чего она нужна человеку?»	1
8.	«Кто я? Какой я?» Занятие на познание себя	1
9.	Тренинг «Наши способности»	1
10.	Занятие на развитие самооценки	1
11.	Занятие на развитие воображения	1
12.	Тренинг «Принимаю себя»	1
13.	«Мой темперамент и характер». Интерактивное занятие	1
14.	Занятие «Мое настроение»	1
15.	Занятие на тему «Личность»	1
16.	Занятие на развитие логического и креативного мышления	1
17.	Тренинг «Мое психологическое здоровье»	1
18.	Занятие «Многообразие эмоций»	1

19.	Занятие «Царь своих эмоций»	1
20.	Тренинг на развитие саморегуляции «Владею собой»	1
21.	Тренинг «Мой внутренний мир»	1
22.	Тренинг «Мой внутренний мир» Эколого-психологический тренинг «Я и природа»	1
23.	Занятие «Какой я друг?»	1
24.	Занятие на взаимную поддержку «Я с тобой»	1
25.	«Чувствуем друг друга». Тренинг на умение общаться	1
26.	Тренинг на командообразование «Ну-ка все вместе»	1
27.	«Пойми другого». Занятие на развитие умения понять другого человека с помощью жестов, мимики, пантомимики	1
28.	Занятие «Что такое толерантность? Как быть толерантным?»	1
29.	Занятие «Что такое общение?»	1
30.	Занятие «Общение подростка со взрослыми»	1
31.	Игра на умение договориться «Необитаемый остров»	1
32.	Интерактивная беседа «Что такое конфликт?»	1
33.	Занятие «Способы общения без конфликтов»	1
34.	«Знатоки психологии». Итоговое занятие	1

Темы проектов

"Я в своей команде: Как мы общаемся и договариваемся"

"Мастерство комплиментов и благодарности: Как слова меняют мир"

"Моя эмоция – мой друг: Как понять и выразить свои чувства"

"Конфликт без войны: Ищем мирные решения"

"Язык тела: Что говорят наши жесты и мимика"

Выполнение программы

Предмет _____

Учитель _____

Класс _____

№ урока	Тема урока	План	Факт
1	Изучение правил поведения на занятиях		
2	«Как тебя зовут? Что означает твое имя?» Тренинг на знакомство		
3	«Мы – пятиклассники». Тренинг на адаптацию		
4	«Давайте жить дружно». Занятие на групповое сплочение		
5	Тренинг «Уроки вежливости»		
6	Занятие «Изучаем правила этикета»		
7	Интерактивное занятие «Что такое психология и для чего она нужна человеку?»		
8	«Кто я? Какой я?» Занятие на познание себя		
9	Тренинг «Наши способности»		
10	Занятие на развитие самооценки		
11	Занятие на развитие воображения		
12	Тренинг «Принимаю себя»		
13	«Мой темперамент и характер». Интерактивное занятие		
14	Занятие «Мое настроение»		
15	Занятие на тему «Личность»		
16	Занятие на развитие логического и креативного мышления		
17	Тренинг «Мое психологическое здоровье»		
18	Занятие «Многообразие эмоций»		
19	Занятие «Царь своих эмоций»		
20	Тренинг на развитие саморегуляции «Владею собой»		
21	Тренинг «Мой внутренний мир»		
22	Тренинг «Мой внутренний мир» Эколого-психологический тренинг «Я и природа»		
23	Занятие «Какой я друг?»		
24	Занятие на взаимную поддержку «Я с тобой»		
25	«Чувствуем друг друга». Тренинг на умение общаться		
26	Тренинг на командообразование «Ну-ка все вместе»		
27	«Пойми другого». Занятие на развитие умения понять другого человека с помощью жестов, мимики, пантомимики		
28	Занятие «Что такое толерантность? Как быть толерантным?»		
29	Занятие «Что такое общение?»		
30	Занятие «Общение подростка со взрослыми»		
31	Игра на умение договориться «Необитаемый остров»		

32	Интерактивная беседа «Что такое конфликт?»		
33	Занятие «Способы общения без конфликтов»		
34	«Знатоки психологии». Итоговое занятие		

Лист корректировки
2025 – 2026 учебный год

Предмет _____

Класс _____

Учитель _____

№ урока	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			По плану	Дано		
Всего по программе					Программа выполнена.	

« ___ » _____ 2026

Учитель _____ (_____)

Согласовано

Заместитель директора по УВР _____ Анисимова Н.О.

« ___ » _____ 2026