Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс № 5»

Принята
педагогическим советом
Протокол №1 от 28 августа 2026г.

Утверждена
Приказ № 01.09/966
от 1 сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Школа общения»

для 3-х классов
на 2026-2027 учебный год

г. Ярославль 2026

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая основа

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа общения» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
3. Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 18.06.2025).
4. Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в редакции от 10.11.2025).
5. Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности (письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03).
6. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 5», утверждённая Приказом от 31.08.2026 № 01-02/174;
7. Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 5» (от 01.09.2026г.)

Программа разработана с учётом авторской программы «Развитие социальных навыков младших подростков» М. Евлампиевой и О. Кардашиной.

1.2. Общая характеристика курса

С первых дней пребывания в школе ребёнок включается в процесс межличностных взаимодействий с одноклассниками и учителями. На протяжении младшего школьного возраста это взаимодействие имеет определённую динамику и закономерности развития. Младший школьник — это человек, активно овладевающий навыками общения. В этот период происходит интенсивное установление дружеских контактов. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важнейших задач развития на этом школьном этапе.

Программа «Школа общения» относится к социальному направлению внеурочной деятельности и имеет практико-ориентированный характер. Курс направлен на развитие личности младших школьников и формирование позитивного опыта взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, на обучение навыкам общения и сотрудничества, формирование навыков речевого этикета и культуры поведения, развитие коммуникативных умений в процессе общения.

1.3. Цель и задачи курса

Цель программы — развитие личности младших школьников и формирование позитивного опыта взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Задачи программы:

- обучить навыкам общения и сотрудничества;
- формировать у младших школьников навыки речевого этикета и культуры поведения;
- развить коммуникативные умения в процессе общения.

1.4. Место курса в образовательном процессе

Программа предназначена для учащихся третьих классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю с детьми 10–11 лет. Объём часов для реализации программы — 34 часа.

1.5. Структура занятий

Вводная часть. Задачей вводной части является создание у учащихся определённого положительного эмоционального настроя.

Основная часть. Задания для занятий подбирались с учётом возрастных особенностей учащихся третьего класса и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Однако для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий, но сохраняется единство их внутренней психологической направленности. Реализуется принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Заключительная часть. Задача: подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном занятии.

1.6. Основные формы работы

- игротерапия;
- психогимнастика;
- беседа;
- релаксационные упражнения;
- элементы арт-терапии;
- ролевые и коммуникативные игры;
- групповые дискуссии;
- рефлексивные упражнения.

2. Содержание программы

Содержание занятий включает развитие коммуникативных навыков обучающихся, помогает обучающимся научиться понимать и контролировать свои эмоциональные состояния. Во время занятий происходит формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим — умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников. На занятиях рассматриваются особенности содержательного наполнения различных эмоциональных составляющих общения. Происходит обучение распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей. Снижение уровня страхов. Осознание обучающимися относительности оценки чувств. Все занятия содержат как аудиторные, так и неаудиторные формы работы.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа общения»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа общения» (3 класс) конкретизируют личностные и метапредметные результаты ФГОС НОО с учётом социально-психологической направленности программы.

3.1. Личностные результаты

В сфере гражданско-патриотического воспитания:

- осознание своей принадлежности к школьному коллективу, уважительное отношение к его участникам и общим правилам взаимодействия;
- готовность участвовать в совместной деятельности, учитывать интересы и права других людей.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека, уважение к различиям между людьми;
- проявление доброжелательности, сопереживания и готовности оказать поддержку;
- неприятие унижения, оскорблений и иных форм недоброжелательного поведения.

В сфере эстетического воспитания:

- развитие способности выражать чувства и впечатления средствами рисунка, образа, игры и творческого высказывания;
- уважительное восприятие результатов творческого самовыражения других участников группы.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание собственных чувств и эмоциональных состояний, освоение доступных способов их безопасного выражения и регулирования;
- понимание значения личных границ и уважения границ другого человека;
- формирование представлений о способах обращения за помощью и конструктивного разрешения конфликтов.

В сфере трудового воспитания:

- ответственное отношение к выполнению своей роли в парной и групповой работе;
- готовность прилагать усилия для достижения общей цели, оценивать свой вклад в совместную деятельность.

В сфере экологического воспитания:

- формирование бережного отношения к окружающему миру и общему пространству как проявления ответственности перед другими людьми;
- готовность соблюдать согласованные правила заботливого поведения в совместной деятельности.

В сфере ценности научного познания:

- интерес к познанию себя, своих особенностей, чувств и способов общения;
- стремление наблюдать, сравнивать и осмысливать поведение людей в различных ситуациях общения.

3.2. Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

- выделять существенные признаки ситуаций общения, сравнивать способы поведения и их последствия;
- устанавливать доступные причинно-следственные связи между поступками, чувствами и реакциями участников общения;
- анализировать предложенные жизненные ситуации, предлагать несколько вариантов их разрешения;
- извлекать информацию из рассказов, иллюстраций, видеосюжетов и обсуждений, делать простые выводы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- слушать собеседника, задавать уточняющие вопросы, понятно выражать своё мнение и чувства;
- учитывать существование разных точек зрения и уважительно обсуждать разногласия;
- использовать речевой этикет, «я-высказывания» и способы вежливого отказа;
- договариваться о правилах совместной деятельности, распределять роли и сотрудничать;
- распознавать нарушение личных границ и сообщать о дискомфорте приемлемым способом.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять цель группового упражнения, следовать согласованным правилам;
- замечать изменения собственного эмоционального состояния и выбирать доступный способ саморегуляции;
- оценивать свои действия и их влияние на других, при необходимости корректировать поведение;

- осуществлять элементарную рефлексию результатов общения и совместной работы.

3.3. ***Результаты освоения содержания курса***

По завершении курса обучающийся:

- имеет представление о назначении общения, способах установления и поддержания доброжелательных контактов;
- распознаёт основные эмоциональные состояния, различает чувства и способы их выражения;
- знает о личных границах и может обозначать собственные границы, уважая границы других;
- называет доступные способы регулирования гнева, преодоления напряжения и обращения за поддержкой;
- применяет в игровых и учебных ситуациях способы сотрудничества, предупреждения и мирного разрешения ссор.

Достижение планируемых результатов отслеживается безотметочным оцениванием: посредством педагогического наблюдения, анализа участия в упражнениях, бесед и рефлексии. Психологическая диагностика используется с соблюдением требований конфиденциальности и не служит основанием для выставления отметок или сравнения детей.

4. Тематическое планирование (34 часа)

№	Наименование темы (раздела)	Кол-во часов	Основное содержание	Виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	**Для чего нужно общение**	**3**	Я здесь для того, чтобы… Для чего нужно общение. Я уникальный.	Знакомство учащихся с целями работы, правилами работы в группе, выполнение заданий на приветствие, отработка навыков межличностного взаимодействия. Беседа о видах и функциях общения.	**Учи.ру**: курс «Мои эмоции», модуль «Знакомство с эмоциями» (фрагменты о роли общения); **РЭШ**: уроки по окружающему миру/обществознанию о значении общения; **Canva/Supa**: шаблоны для коллажа «Наш класс» и «Мой автопортрет»; **МЭШ**: сценарии классных часов на сплочение коллектива
2	**Поиск ресурсов**	**3**	Поиск ресурсов. Хочу общаться. Интеграционное занятие по исследованию ресурсов.	Знакомство с понятием «ресурс», поиск собственных ресурсов, отработка упражнений на визуализацию собственных «ресурсов», умение искать групповые ресурсы. Просмотр	**Miro/Jamboard**: онлайн-доска для коллективного «дерева ресурсов» и карты «корабля ресурсов»; **РЭШ / МЭШ**: видеосюжеты «Правила общения в различных ситуациях»; **Инфоурок**: разработки игр на сплочение и поиск групповых ресурсов (по материалам К. Фопеля); **LearningApps**: конструктор игры

				видеосюжетов на тему «Правила общения в различных ситуациях». Ролевая игра на командное взаимодействие «Путешествие на корабле ресурсов».	«Ресурсы моей группы»
3	**Я и мои границы**	**4**	Язык чувств. Какие бывают чувства. Место чувств в моей жизни. Границы и чувства. Мои чувства и их выражения. Как я узнаю о чувствах других людей. Как другие люди узнают о моих чувствах. Агрессия. Причины агрессии. Как её регулировать. Гнев. Я гневался, на меня гневались. Как с ним справиться. Какие чувства помогают общаться. Какие чувства мешают общаться. Страх. О вреде страха. Польза страха. Интеграционное занятие по теме «Я и мои особенности». Как и почему начинаются ссоры. Как погасить ссору. Мальчики и девочки. Мы	Знакомство с понятием «границы общения». Выполнение психогимнастических упражнений на исследование физических границ. Выполнение упражнений на поиск границ в групповом взаимодействии. Знакомство с понятием «чувства». Виды чувств. Выполнение упражнений на визуализацию различных чувств и эмоциональных состояний: агрессии, вины, стыда, страха. Отработка навыков конструктивного снятия негативных эмоций. Разбор конкретных ситуаций, произошедших в течение недели, в которых ярко проявились чувства других	**Учи.ру**: курс «Мои эмоции», модули «Знакомство с эмоциями», «Эмоции и поведение», «Эмпатия и общение» — интерактивные карточки и истории; **ГлобалЛаб:** экспедиция «Театр эмоций» (распознавание эмоций по внешним признакам), проект «Девочка Грустинка ждёт помощи от друзей» (эмпатия и поддержка); **Инфоурок:** психогимнастические упражнения на исследование границ, релаксационные упражнения и игры на саморегуляцию (по материалам К. Фопеля); **РЭШ / МЭШ:** видеофрагменты и кейсы «Типичные трудные ситуации в школе», материалы по конструктивному разрешению конфликтов; **LearningApps**: тренажёр «Угадай эмоцию по мимике», игра «Найди сходства», сортировка «Помогает / мешает»; **Miro/Jamboard:** схема «Моё личное пространство», рефлексивная доска «Что я чувствую — как это видят другие», коллективная доска

			такие разные. Чем мы похожи. Большая психологическая игра «Гора моей индивидуальности».	людей. Игра «Гора индивидуальности» на отработку навыков, полученных в ходе предыдущих занятий.	«Наши общие черты»; **Canva/Supa**: шаблон «Карта моих чувств», арт-терапевтическое задание «Моё настроение», памятка «Мои способы справиться с гневом», коллаж «Мы разные — мы вместе»
4	**Язык чувств**	**24**	Что такое пространство. Пространственное представление. Свойства пространства. Размерность в пространстве. Двумерное пространство. Плоскость. Мыслительные операции анализа и синтеза на плоскости. Направления трёхмерного пространства. Объём. Схема тела человека и пространства. Пространство в жизни человека. Мышление в трёхмерном пространстве. Задания с установлением блоков в определённых соотношениях. Временное представление. Установление признаков временной последовательности. Признаки длительности времени.	Освоение пространственных и временных представлений как основы для понимания языка чувств и невербальной коммуникации. Упражнения на ориентировку в пространстве, различение двумерного и трёхмерного пространства, анализ и синтез на плоскости, моделирование и конструирование, осознание схемы тела, установление временной последовательности и длительности, различение темпа и ритма времени.	**РЭШ**: уроки по математике/окружающему миру о пространственных и временных представлениях (интеграция); **МЭШ**: интерактивные задания на различение двумерного и трёхмерного пространства, «Быстро — медленно», «Ритм и повторяемость», материалы по формированию схемы тела (адаптация); **GeoGebra**: простейшие интерактивные модели «точка — линия — плоскость — объём», 3D-модели для демонстрации направлений и объёма, конструирование; **LearningApps**: интерактивные задания на ориентировку в пространстве, анализ и синтез геометрических фигур, конструктор заданий на установление соотношений и блоков, интерактивная лента времени; **Canva/Supa**: графические упражнения «На плоскости», интерактивный шаблон «Схема тела и пространство вокруг»; **аудиозаписи** с разным темпом для упражнений

			Единицы измерения длительности. Признаки темпа времени. Относительность темпа. Признак ритмичности и повторяемости времени.		
	Итого	**34**			

5. Поурочное планирование (34 часа)

№ занятия	Тема занятия	Содержание деятельности	Кол-во часов
1	Я здесь для того, чтобы…	Знакомство с целями работы, правилами работы в группе. Упражнения на приветствие и знакомство. Беседа о видах и функциях общения.	1
2	Для чего нужно общение	Беседа о значении общения в жизни человека. Игровые упражнения на межличностное взаимодействие. Рефлексия.	1
3	Я уникальный	Упражнения на самопознание, осознание собственной уникальности. Арт-терапевтическое задание «Мой автопортрет». Рефлексия.	1
4	Поиск ресурсов. Хочу общаться	Знакомство с понятием «ресурс». Поиск собственных ресурсов. Упражнения на визуализацию «ресурсов».	1
5	Мои ресурсы и ресурсы группы	Умение искать групповые ресурсы. Просмотр видеосюжетов «Правила общения в различных ситуациях». Обсуждение.	1
6	Путешествие на корабле ресурсов	Ролевая игра на командное взаимодействие «Путешествие на корабле ресурсов». Рефлексия.	1
7	Язык чувств. Какие бывают чувства	Знакомство с понятием «чувства». Виды чувств. Упражнения на распознавание чувств.	1
8	Место чувств в моей жизни	Беседа о роли чувств. Упражнения на визуализацию различных чувств.	1
9	Границы и чувства	Знакомство с понятием «границы общения». Психогимнастические упражнения на исследование физических границ.	1
10	Мои чувства и их выражения	Упражнения на выражение чувств приемлемыми способами. Арт-терапевтическое задание «Моё настроение».	1

11	Как я узнаю о чувствах других людей	Упражнения на распознавание чувств других людей по мимике, жестам, интонации. Разбор ситуаций.	1
12	Как другие люди узнают о моих чувствах	Упражнения на вербальное и невербальное выражение чувств. Обратная связь.	1
13	Агрессия. Причины агрессии	Беседа о причинах агрессии. Разбор ситуаций. Упражнения на самонаблюдение.	1
14	Как регулировать агрессию	Отработка навыков конструктивного снятия негативных эмоций. Релаксационные упражнения.	1
15	Гнев. Я гневался, на меня гневались	Беседа о гневе. Упражнения на распознавание и безопасное выражение гнева.	1
16	Как справиться с гневом	Практикум: способы саморегуляции. Релаксационные и дыхательные упражнения.	1
17	Какие чувства помогают общаться	Беседа. Упражнения на распознавание помогающих чувств. Разбор ситуаций.	1
18	Какие чувства мешают общаться	Беседа. Упражнения на распознавание мешающих чувств. Разбор ситуаций.	1
19	Страх. О вреде и пользе страха	Беседа о страхе, его вреде и пользе. Упражнения на снижение уровня страхов.	1
20	Я и мои особенности	Интеграционное занятие по теме «Я и мои особенности». Арт-терапевтическое задание. Рефлексия.	1
21	Как и почему начинаются ссоры	Беседа о причинах ссор. Разбор конкретных ситуаций, произошедших в течение недели.	1
22	Как погасить ссору	Отработка способов мирного разрешения конфликтов. Ролевые игры.	1
23	Мальчики и девочки. Мы такие разные	Беседа о различиях. Упражнения на понимание и принятие различий.	1
24	Мальчики и девочки. Чем мы похожи	Упражнения на поиск сходства. Групповая дискуссия.	1
25	Большая психологическая игра «Гора моей индивидуальности»	Проведение игры, направленной на отработку навыков, полученных в ходе предыдущих занятий. Рефлексия.	1
26	Что такое пространство	Знакомство с понятием «пространство». Пространственное представление. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
27	Свойства пространства. Размерность	Беседа о свойствах пространства. Упражнения на различение двумерного и трёхмерного пространства.	1
28	Двумерное пространство. Плоскость	Мыслительные операции анализа и синтеза на плоскости. Графические упражнения.	1
29	Направления трёхмерного пространства. Объём	Упражнения на ориентировку в трёхмерном пространстве. Моделирование.	1

30	Схема тела человека и пространства	Упражнения на осознание схемы тела. Пространство в жизни человека.	1
31	Мышление в трёхмерном пространстве	Задания с установлением блоков в определённых соотношениях. Конструирование.	1
32	Временное представление	Установление признаков временной последовательности. Признаки длительности времени. Единицы измерения длительности.	1
33	Признаки темпа времени. Относительность темпа	Упражнения на различение темпа времени. Признак ритмичности и повторяемости времени.	1
34	Итоговое занятие «Я умею общаться»	Обобщение и систематизация полученных навыков. Рефлексия. Подведение итогов курса.	1
Итого			**34**

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

6.1. Литература для учителя

1. Евлампиева М., Кардашина О. Программа «Развитие социальных навыков младших подростков».
2. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли. — М.: Просвещение, 2014.
3. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. — СПб.: Питер, 2018.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. — М.: Ось-89, 2019.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. — М.: Просвещение, 2014.
6. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. — М.: ВАКО, 2017.
7. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по развитию коммуникативных навыков младших школьников. — М.: ВАКО, 2019.
8. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия развития, 2018.
9. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. — М.: Гном, 2019.
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М.: Новая школа, 2018.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2021.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе. — М.: Генезис, 2020.
13. Федеральная рабочая программа воспитания.
14. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности (письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03).

6.2. Литература для обучающихся

1. Голуб Г.Б., Перелыгина Е.А., Чуракова О.В. Основы проектной деятельности: Рабочая тетрадь для 5–7 классов / под ред. проф. Е.Я. Когана.
2. Сборники игр и упражнений на развитие коммуникативных навыков для младших школьников.
3. Детские книги о дружбе, взаимопонимании и общении (по выбору учителя).

6.3. Цифровые образовательные ресурсы

1. Единое содержание общего образования — https://edsoo.ru/

2. ФГИС «Моя школа» (Библиотека ЦОК) — https://myschool.edu.ru/
3. Российская электронная школа (РЭШ) — https://resh.edu.ru/
4. Портал ИСРО РАО — https://instrao.ru/
5. Онлайн-платформа «ГлобалЛаб» — https://globallab.ru/
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов — http://school-collection.edu.ru/
7. Портал «Я — родитель» (материалы по психологии общения) — https://ya-roditel.ru/

6.4. Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет с интерактивной доской (или проектором) и компьютером;
- доступ к сети Интернет;
- карандаши, кисти, краски, бумага, клей, скотч, мячик;
- раздаточные материалы к занятиям (карточки с заданиями, бланки для рефлексии);
- фотоаппарат (видеокамера) для фиксации результатов;
- аудиозаписи для релаксационных упражнений.

7. Формы контроля и оценки планируемых результатов

Контроль направлен на оценку динамики индивидуального развития обучающихся и носит преимущественно диагностический и мотивационный характер. Используются следующие формы:

- **текущий контроль** — педагогическое наблюдение за участием в упражнениях, беседах, играх; анализ активности и качества выполнения заданий;
- **промежуточный контроль** — выполнение практических и творческих заданий, участие в ролевых и коммуникативных играх, рефлексивных упражнениях;
- **итоговый контроль** — итоговое занятие «Я умею общаться», рефлексия, самооценка и взаимооценка, представление результатов творческой деятельности.

Оценивание безотметочное: фиксируется положительная динамика и личные достижения каждого обучающегося (освоение способов общения, участие в упражнениях, качество выполнения творческих заданий, командное взаимодействие, проявление доброжелательности и ответственности). Психологическая диагностика используется с соблюдением требований конфиденциальности и не служит основанием для выставления отметок или сравнения детей.