Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принят Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г.
№9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
В.В. Непомнищева
Приказ от 31.08.2026 г.
№01.10 / 31.08 - 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Психология общения

Для обучающихся 6 класса

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции;

освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения.

Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности.

Целью курса является формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям. Его компонентами являются: большой и разнообразный набор техник поведения; адекватное восприятие ситуаций; способность к рефлексивному контролю как ситуации, так и альтернативного поведения.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

Особенности работы педагога по программе. На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностноориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на

окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями*:* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

Предметные результаты: освоение программы основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		Темы занятий
		теория	практика	
1	Введение в курс и знакомство	3	3	Знакомство и принятие групповых правил. Создание доброжелательной обстановки и формирование групповой сплоченности. Что такое общение? Значимость общения в нашей жизни. Основные элементы общения: вербальное поведение. Основные элементы общения: невербальное поведение. Активное слушание: искусство слышать и понимать собеседника.
2	Я и мои чувства и эмоции	2	1	Эмоции и чувства в общении Формирование навыка управления своими чувствами и уважение чувств других. Типы темперамента и характеры людей: влияние на коммуникацию.
3	Я и другие	4	3	Почему случаются конфликты. Источники и причины конфликтов. Виды поведения: уверенный, неуверенный, агрессивный. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях: избегать, уступать, сотрудничать. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию. Учимся грамотно формулировать свои мысли и пожелания. Эффективные переговоры: умение договариваться и находить компромисс
4	Теоретические основы медиации	6	0	Медиация. Основные понятия. Основы медиации: роль нейтрального посредника в разрешении конфликтов. Шаги медиаторской сессии: последовательность шагов и этапы обсуждения. Навыки построения доверительных отношений: укрепление взаимопонимания и сплоченности

				группы. Этические аспекты медиации: соблюдение правил конфиденциальности и нейтралитета. Закрепление материала: повторение основных понятий и техник общения и медиации.
5	Получение практических навыков применения знаний о медиации	0	9	Кейс-стадии: решение конкретных жизненных ситуаций через применение освоенных методик. Творческие задания: создание мини-спектаклей, отражающих сценарии успешной коммуникации и разрешения конфликтов. Практика медиации: моделирование ситуаций с участием медиатора. Разработка собственного руководства по эффективному общению и переговорам. Презентация на тему медиации: выражение своей позиции и взглядов. Знакомство с профессиями, связанными с развитием навыков общения и медиации. Создание видеороликов на тему успешных коммуникаций и практик медиации. Интеллектуально-развлекательная викторина по медиации. Игра по переговорам.
6	Подведение итогов	1	2	Итоговая диагностика: самооценка достигнутых результатов и оценка участия каждого учащегося в проектах. Подведение итогов курса. Рефлексия: обсуждение успехов и трудностей, обмен мнениями о проделанной работе

Календарно - тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности «Психология общения» 6 класс

№ п/п	Тема
1	Знакомство и принятие групповых правил.
2	Создание доброжелательной обстановки и формирование групповой сплоченности
3	Что такое общение? Значимость общения в нашей жизни
4	Основные элементы общения: вербальное поведение
5	Основные элементы общения: невербальное поведение
6	Активное слушание: искусство слышать и понимать собеседника
7	Эмоции и чувства в общении
8	Формирование навыка управления своими чувствами и уважение чувств других
9	Типы темперамента и характеры людей: влияние на коммуникацию
10	Почему случаются конфликты
11	Источники и причины конфликтов
12	Виды поведения: уверенный, неуверенный, агрессивный
13	Стратегии поведения в конфликтных ситуациях: избегать, уступать, сотрудничать
14	Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию
15	Учимся грамотно формулировать свои мысли и пожелания
16	Эффективные переговоры: умение договариваться и находить компромисс
17	Медиация. Основные понятия
18	Основы медиации: роль нейтрального посредника в разрешении конфликтов
19	Шаги медиаторской сессии: последовательность шагов и этапы обсуждения
20	Навыки построения доверительных отношений: укрепление взаимопонимания и сплоченности группы
21	Этические аспекты медиации: соблюдение правил конфиденциальности и нейтралитета
22	Закрепление материала: повторение основных понятий и техник общения и медиации
23	Кейс-стадии: решение конкретных жизненных ситуаций через применение освоенных методик

24	Творческие задания: создание мини-спектаклей, отражающих сценарии успешной коммуникации и разрешения конфликтов
25	Практика медиации: моделирование ситуаций с участием медиатора
26	Разработка собственного руководства по эффективному общению и переговорам
27	Презентация на тему медиации: выражение своей позиции и взглядов
28	Знакомство с профессиями, связанными с развитием навыков общения и медиации
29	Создание видеороликов на тему успешных коммуникаций и практик медиации
30	Интеллектуально-развлекательная викторина по медиации
31	Игра по переговорам
32	Итоговая диагностика: самооценка достигнутых результатов и оценка участия каждого учащегося в проектах
33	Подведение итогов курса
34	Рефлексия: обсуждение успехов и трудностей, обмен мнениями о проделанной работе

Научно-методическая и психолого-педагогическая литература

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор». — М.: Просвещение.
2. Уварова О.А. «Школьная служба восстановительной медиации (служба примирения). Система подготовки медиаторов. 5–9 классы: практические занятия, тренинговые задания». — Волгоград: Учитель. Пособие серии «ФГОС.
3. Фесан З. «Ровесники-медиаторы. Курс внеурочной деятельности. 5–9 классы». — ЛитРес, 2026.
4. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы)». — М.: Генезис, 2025. — 208 с.
5. Чеснова И.Е. «Как общаться девчонкам и мальчишкам». — М.: АСТ, 2024. — 96 с.
6. Шиманская В.А. «Коммуникация: Найди общий язык с кем угодно». — М.: Альпина. Дети, 2023. — 152 с.