

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11916713)

Психология общения
для обучающихся 10-11 классов

Новосибирск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и Федеральной рабочей программой воспитания.

Курс является логическим продолжением программ социализации основной школы, но смещает фокус с эмоциональной регуляции на стратегическое управление коммуникацией, деловую этику и психологическую готовность к жизненным вызовам взрослой жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Программа носит практико-ориентированный характер. Курс направлен на формирование у старшеклассников осознанного отношения к коммуникации как инструменту достижения жизненных целей. Содержание программы учитывает возрастные особенности ранней юности (поиск идентичности, сепарация от родителей, профессиональное самоопределение) и современные вызовы цифровой среды. Обучение строится через решение реальных кейсов из сферы карьеры, учебы и межличностных отношений.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Цель программы:

Формирование у старшеклассников коммуникативной компетентности как основы успешной социализации, профессиональной самореализации и лидерского потенциала.

Задачи:

Образовательные: раскрыть специфику делового и межличностного общения; изучить механизмы влияния, убеждения и ведения переговоров.

Развивающие: развить навыки самопрезентации, критического мышления в диалоге, стрессоустойчивости при публичных выступлениях и защите проектов.

Воспитательные: сформировать культуру конструктивной дискуссии, профессиональную этику и ответственность за результат коммуникации.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс реализуется в рамках направления социального воспитания ООП СОО. Программа служит пропедевтикой для успешного освоения дисциплин профессионального цикла в вузе и адаптации в трудовом коллективе. Занятия проводятся за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

Учитывая тренинговый характер предмета, используются интерактивные методы:

- Социально-психологические тренинги (коммуникативные, публичные).
- Деловые и ролевые игры.
- Анализ кейсов и видеозаписей выступлений известных спикеров.
- Групповые дискуссии, дебаты, мозговой штурм.
- Проектная деятельность (разработка личного бренда или стратегии защиты проекта).
- Мини-лекции с элементами беседы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»

10 КЛАСС

(Акцент на личную эффективность, академический успех и цифровую гигиену)

- **Вводный модуль.** Диагностика коммуникативного стиля. Психология первого впечатления.
- **Невербальная коммуникация.** Язык тела, проксемика (дистанция), паралингвистика. Управление зрительным контактом.
- **Публичная речь и защита проектов.** Структура убеждающей речи. Техники ответов на сложные вопросы. Подготовка к устной части ЕГЭ.
- **Цифровой след и нетворкинг.** Личный бренд в социальных сетях. Правила деловой переписки. Безопасность личных данных.
- **Конфликтология старших классов.** Ассертивное поведение (уверенное отстаивание границ без агрессии). Работа с манипуляциями со стороны сверстников и взрослых.

11 КЛАСС

(Акцент на профессиональную реализацию, адаптацию во взрослой среде и лидерство)

- **Основы переговорного процесса.** Отличие школьного спора от деловых переговоров (*Win-Win*, Гарвардский метод).
- **Карьерная стратегия.** Прохождение собеседований (стресс-интервью). Составление резюме и сопроводительного письма.
- **Психология малых групп.** Роли в команде. Адаптация в новом коллективе (вуз, первая работа). Лидерство и командообразование.
- **Стресс-менеджмент.** Методы саморегуляции перед экзаменами и важными встречами. Профилактика выгорания.
- **Итоговая аттестация.** Разработка и презентация индивидуального проекта «Моя траектория успеха».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность к осознанному выбору профессии и построению индивидуальной образовательной траектории.

Сформированность гражданской позиции и ответственности за свои слова и поступки в публичной сфере.

Осознание ценности непрерывного образования и постоянного самосовершенствования.

Развитый эмоциональный интеллект, способность к эмпатии и управлению собственными эмоциями в условиях стресса.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Владение навыками проектной деятельности (от целеполагания до презентации результата).

Умение работать в команде над сложным продуктом, распределять роли и нести взаимную ответственность.

Способность управлять своим временем и ресурсами в условиях неопределенности (тайм-менеджмент).

Навыки системного анализа информации, распознавания фейков и логических уловок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

Знает структуру транзактного анализа (Эго-состояния Родитель — Взрослый — Ребенок).

Умеет анализировать барьеры восприятия и применять техники активного слушания.

Владеет алгоритмом подготовки публичного выступления и методами борьбы с волнением.

Понимает принципы формирования цифрового следа и правила кибербезопасности.

11 КЛАСС

Знает этапы переговорного процесса и основные типы переговорщиков.

Умеет составлять продающее резюме и портфолио достижений.

Владеет техниками аргументации и контраргументации в жестком дискурсе.

Имеет представление о корпоративной культуре, дресс-коде и субординации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Коммуникация как инструмент достижения целей	4	Менеджмент. Стратегии общения (открытая, закрытая, манипуляция). Психологические роли в профессиональном общении.	Тренинг, мини- лекции	https://www.ya-roditel.ru/
2	Искусство убеждающей речи и аргументации	8	Основы риторики. Композиция публичного выступления. Технологии аргументации и контраргументации. Работа с возражениями.	Дебаты, тренинг	https://www.ya-roditel.ru/
3	Деловой этикет и цифровая репутация	6	Правила установления и поддержания полезных контактов. Деловая переписка и общение в рабочих чатах. Цифровой след и управление личным брендом в социальных сетях.	Нетворкинг, деловая переписка, тренинг	https://www.ya-roditel.ru/
4	Конфликт- менеджмент и переговоры	8	Гарвардский метод принципиальных переговоров, медиация в горизонтальных отношениях. Поведение в кризисных ситуациях.	Тренинг	https://www.ya-roditel.ru/
5	Soft Skills для карьеры и личной жизни	8	Эмоциональный интеллект лидера. Эмпатия, Тайм-неджмент, психология выбора партнера.	Тренинг, практическая, проектная работа.	https://www.ya-roditel.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Коммуникация как инструмент достижения целей. Коммуникативный менеджмент. Стратегии общения (открытая, закрытая, манипуляция).	2
2	Психологические роли по Эрику Берну (Родитель-Взрослый-Ребенок) в профессиональном общении.	2
3	Искусство убеждающей речи и аргументации Основы риторики. Композиция публичного выступления.	2
4	Технологии аргументации и контраргументации. Работа с возражениями.	2
5	Логические уловки и манипуляции: как распознать и нейтрализовать.	2
6	Дебаты. Тренинг защиты своей позиции перед скептически настроенной аудиторией.	2
7	Деловой этикет и цифровая репутация Нетворкинг: правила установления и поддержания полезных контактов.	2
8	Деловая переписка (E-mail etiquette) и общение в рабочих чатах.	2
9	Цифровой след (Digital footprint). Управление личным брендом в социальных сетях.	2
10	Конфликт-менеджмент и переговоры. Гарвардский метод принципиальных переговоров (Фишер и Юри).	2
11	Медиация в горизонтальных отношениях (студент-студент, сотрудник-сотрудник).	2
12	Поведение в кризисных ситуациях и при получении жесткой обратной связи.	2
13	Тренинг выхода из деструктивного конфликта.	2
14	Soft Skills для карьеры и личной жизни. Эмоциональный интеллект лидера. Эмпатия как профессиональный навык.	2
15	Тайм-менеджмент и ассертивное поведение (умение говорить «нет»).	2
16	Психология выбора партнера. Границы в личных отношениях.	2
17	Итоговый проект: разработка дорожной карты личного развития.	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34