

Рабочая программа

Наименование курса внеурочной деятельности:

Социально-психологический тренинг

Класс (ы): **9 «И»**

Учитель: Сатиметова Мария Юрьевна

Срок реализации программы, учебный год (ы) 2025 – 2026 уч.год

Количество часов по учебному плану:

9 класс

в год 34 ч

в неделю 1 ч

Рабочую программу составил (а) _____ Сатиметова М.Ю.

подпись

расшифровка подписи

Новосибирск
2025

Пояснительная записка

На протяжении долгого времени система образования строилась на развитии «твёрдых навыков» у школьников, то есть на их профессионализации. Была установка, что человек должен стать специалистом в какой-то одной узкой сфере, и чем большей компетентностью он обладает в этой области, тем лучше.

Но в последнее время общество изменилось, изменились и требования к специалистам. Сейчас, когда молодые люди выходят в самостоятельную жизнь, она оказывается намного сложнее, чем то «специализированное» знание, которое они получили в школе. Перед ним встают задачи, решать которые их не обучали.

Например, как взаимодействовать с другими людьми, как показать свою ценность работодателю, как привлечь талантливых людей, которые захотят работать с ним в одной команде, как управлять своим эмоциональным состоянием и избегать конфликтов?

Для того чтобы соответствовать современным требованиям, желательно знать свои сильные стороны и ограничения, обладать развитыми социальными, «мягкими» навыками.

Сегодняшние лицеисты – это завтрашние лидеры общества. Знания и навыки, полученные ими в подростковом возрасте, могут быть развиты в конкретные умения во взрослой жизни. Именно в этом возрасте закладываются основные качества лидерства.

В программе социально-психологического тренинга большое внимание уделяется таким «мягким навыкам» как: эмоциональный интеллект, критическое мышление, коммуникативные навыки, навыки самопрезентации, креативность.

Социально-психологический тренинг реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Цель курса: развитие компетенций soft skills и универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС) в образовательном процессе

Задачи:

- определить оптимальное направление саморазвития, самореализации, профессионального выбора;
- развивать коммуникативные навыки, способствовать развитию умения работы в группе;
- развивать навыки понимания и контролирования эмоций, способствовать формированию навыков саморегуляции;
- повысить осознанность, способность к интроспекции собственной деятельности;
- развивать креативные способности, навыки критического мышления;
- развивать стремление к самосовершенствованию и творческому самовыражению, лидерские качества.

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2. Санитарные правила СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного санитарного врача России от 29.12.2010 г. №189, зарегистрированное в Минюсте России 03.03.2011 №189).
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03- 29 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
4. ФГОС ООО.
5. Учебный план 9 классов МАОУ «Лицей № 9» на 2025-2026 учебный год.

Контингент учащихся: обучающиеся 9-го специализированного класса.

Основные формы организации работы и структура урока:

В процессе реализации программы используются различные способы и формы организации занятий:

- практические упражнения, игры;
- индивидуальные и групповые беседы;
- лекции, дискуссии.

Планируемые результаты и контроль достижения планируемых результатов

№	Планируемый результат	Методы контроля
1	Повышение коммуникативных способностей и умения работать в команде	Методика КОС-2, диагностика стилей поведения в конфликте, наблюдение
2	Развитие навыков саморегуляции	Методика «Осознанная саморегуляция поведения» Моросановой, диагностика мотивации, стрессоустойчивости
3	Осознанная профессиональная ориентация	Анкетирование: тест Голланда, тест Климova
4	Развитие эмоционального интеллекта	Методика ЭмИн Люсина Д.И., наблюдение

Тематическое планирование

№	Тема	№ уро-ка	Сроки	Кол-во часов	Вид деятельности
1 раздел. Эмоциональный интеллект					
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	1	1 неделя сентября	1 час	Вводная лекция
2	Что такое эмоции.	2	2 неделя сентября	1 час	Лекция. Рассуждение о роли эмоций в жизни человека.
3-4	Навыки ЭИ. Учусь понимать свои эмоции.	3-4	3-4 недели сентября	2 часа	Практические упражнения
5-6	Навыки ЭИ. Управление эмоциями.	5-6	1-2 недели октября	2 часа	Практические упражнения, диагностика уровня эмоционального интеллекта.
7-8	Как распознавать эмоции других людей	7-8	3-4 недели октября	2 часа	Лекция, практические упражнения
2 раздел. Коммуникация					
9-10	Навыки самопрезентации	9-10	2-3 неделя ноября	2 часа	Практические упражнения
11-12	Общение с родителями	11-12	4-5 недели ноября	2 часа	Анкетирование
13-14	Общение с собой	13-14	1-2 недели декабря	2 часа	Практические упражнения
15-16	Управление конфликтом	15-16	3-4 неделя декабря	2 часа	Лекция. Диагностика стиля поведения в конфликте
3 раздел. Критичность					
17-18	Критическое мышление	17-18	2-3 недели января	2 часа	Лекция. Диагностика уровня развития критического мышления
19-20	Тезисы, аргументы, доводы	19-20	4-5 недели января	2 часа	Лекция, дискуссия.
21-22	Навыки целеполагания: SMART- цели	21-22	1-2 недели февраля	2 часа	Лекция. Практические упражнения
23-24	Как принимать правильные решения	23-24	2-3 недели февраля	2 часа	Самостоятельная работа
4 раздел. Креативность					
25	Что такое креативность?	25	1 неделя марта	1 час	Лекция. Практические упражнения

26-27	Техники для развития креативных способностей	26-27	2-3 неделя марта	2 часа	Практические упражнения
5 раздел. Психологическая готовность к ОГЭ					
28-29	Как сдать ОГЭ: рекомендации, стратегия подготовки и сдачи экзамена.	28-29	2-3 недели апреля	2 часа	Теория, разработка личной стратегии сдачи экзамена
30-31	Стресс и экзамен	30-31	4 неделя апреля -1 неделя мая	2 часа	Составление личного плана по снятию стресса во время подготовки к экзамену и во время ОГЭ
32-33	Подведение итогов работы тренинга.	32-33	2-3 недели мая	2 часа	Обсуждение итогов тренинговой работы
34	Заключительное занятие	34	4 неделя мая	1 час	Зачет