

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска «Лицей №9»

**Рабочая программа**

Наименование курса внеурочной деятельности:

**Социально-психологический тренинг**

Класс (ы): **7 «И»**

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

Количество часов по учебному плану:

7 класс

в год 34 ч

в неделю 1 ч

Рабочую программу составил (а) \_\_\_\_\_ Даркова Я. А.

подпись

расшифровка подписи

Новосибирск, 2025

## **Пояснительная записка**

Программа «Социально-психологический тренинг» является общеобразовательным программным документом, составленным с учётом возрастных особенностей и потребностей детей юношеского возраста.

Актуальные проблемы этого возраста – переживание кризиса 13 лет, конфликтные отношения с родителями и сверстниками, неустойчивая самооценка, несформированность целостного образа “Я”, склонность к девиантному поведению, импульсивность, трудности с саморегуляцией (проблемы с распознаванием и выражением своих эмоций).

**Цель** данной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности заключается в формировании и развитии личностных и социальных навыков, навыков саморазвития, самопознания, саморегуляции для успешной самореализации во взрослой жизни, для эффективного функционирования и адаптации в быстро меняющихся условиях современного мира.

### **Задачи:**

- обеспечение участников теоретической и практической психологической информацией;
- формирование мотивов самореализации и самоактуализации;
- развитие рефлексии как процесса познания и понимания себя и других;
- развитие, совершенствование навыков саморегуляции, работы с собственными эмоциями;
- развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими, умением разрешать конфликтные ситуации).

### **Структура тренинга:**

1. Игры и упражнения на сплочение группы: направлены на снятие психологических защитных механизмов и поддержание групповой динамики.
2. Упражнения, направленные на расширение социального опыта.
3. Рефлексия своего состояния и приобретенного опыта.
4. Упражнения, направленные на расширение представлений о себе и организацию обратной связи
5. Диагностические методики (вариативный компонент)

### **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 7 «И» класса МАОУ «Лицей № 9» на 2025-2026 учебный год.

**Контингент учащихся:** обучающиеся 7 инженерного класса.

### **Планируемые результаты и контроль достижения планируемых результатов**

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

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

Структура программы включает три чередующихся блока.

1. Блок Осознанность (самопонимание, рефлексия, самоорганизация, тайм-менеджмент)
2. Блок Общение (межличностная эффективность)
3. Блок эмоциональная регуляция и стрессоустойчивость

Интеграция всех тематических блоков программы способствуют комплексному развитию личности, с учётом социально-исторического контекста.

Первые два занятия являются общими для класса, затем класс разделяется на две группы для более эффективной работы. Финальное занятие с обсуждением результатов общее для всех.

№ п\п	Тема		Часы
1	Вводное занятие. Знакомство. Подведение итогов летних каникул.		1
2	Занятие на сплочение коллектива		1
	Группа 1	Группа 2	
3-4	Где взять мотивацию для обучения в начале года?	Где взять мотивацию для обучения в начале года?	2
5-6	Самотивация и самодисциплина, тайм-менеджмент	Самотивация и самодисциплина, тайм-менеджмент	2
7-8	Знакомимся с эмоциями	Знакомимся с эмоциями	2
9-10	Как справиться со страхом и тревогой?	Как справиться со страхом и тревогой?	2
11-12	Чувства вины и стыда: понять и справиться	Чувства вины и стыда: понять и справиться	2
13-14	Как справиться с грустью?	Как справиться с грустью?	2
15-16	Как слушать и слышать другого?	Как слушать и слышать другого?	2
17-18	Как высказывать своё мнение другому?	Как высказывать своё мнение другому?	2
19-20	Как выстраивать общение с родителями?	Как выстраивать общение с родителями?	2
21-22	Как пережить стрессовые ситуации?	Как пережить стрессовые ситуации?	2
23-24	Учимся решать сложные жизненные ситуации. Берём ответственность за свои поступки.	Учимся решать сложные жизненные ситуации. Берём ответственность за свои поступки.	2
25-26	Профилактика зависимого поведения: вред вейпов	Профилактика зависимого поведения: вред вейпов	2

27-28	Самопонимание: Кто Я?	Самопонимание: Кто Я?	2
29-30	Определение своих сильных и слабых сторон	Определение своих сильных и слабых сторон	2
31-32	Изучение мотивации поощрения и наказания на примере создания “идеальной страны”	Изучение мотивации поощрения и наказания на примере создания “идеальной страны”	2
33	Завершающее занятие на сплочение коллектива		1
34	«Подведение итогов» Круглый стол		1

**Итого:** 34 часа