

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска «Лицей №9»

## Рабочая программа

Наименование курса внеурочной деятельности:

**Социально-психологический тренинг**

Класс (ы): **8 «И», «МЕД»**

Учитель: Даркова Яна Андреевна

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

Количество часов по учебному плану:

	8 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 – принятие себя как целостной личности, укрепление веры в себя и свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, формирование устойчивой самооценки, появление представлений о глубине своего «я», о своём жизненном пути и роли своего «я» на этом пути, профессиональное самоопределение, развитие абстрактного мышления. Изучение, познание себя, определение своей направленности, способностей несомненно помогает в выборе жизненной траектории. Учитывается важность принадлежности подростка к референтной группе, формирования и поддержания прочных дружеских связей, благоприятно сказывающихся на психологическое состояние и учебную мотивацию обучающихся.

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

**Контингент учащихся:** обучающиеся 8 инженерного и медицинского классов.

**Планируемые результаты и контроль достижения планируемых результатов**

№	Планируемый результат	Методы контроля
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
4	Развитие эмоционального интеллекта	Методика ЭМИн Люсина Д.И., наблюдение

## Календарно-тематическое планирование 8 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	ЦОР	Форма
1	Вводное занятие: окончание лета, начало учебного года		1		практикум
2	Занятие на сплочение коллектива		1		практикум
	Группа 1	Группа 2			
3-4	Вспоминаем эмоции: квадрат эмоций	Вспоминаем эмоции: квадрат эмоций	2		практикум
5-6	Эмоциональный интеллект	Эмоциональный интеллект	2	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>	практикум
7-8	Эмоциональный интеллект: учимся понимать другого	Эмоциональный интеллект: учимся понимать другого	2		практикум
9-10	Как решать конфликтные ситуации?	Как решать конфликтные ситуации?	2		практикум
11-12	Как чувства зависти и обиды способны разрушить отношения?	Как чувства зависти и обиды способны разрушить отношения?	2		практикум
13-14	Навыки саморегуляции: как справиться с тревогой?	Навыки саморегуляции: как справиться с тревогой?	2		практикум
15-16	Как подружиться со своими ошибками? Вред перфекционизма	Как подружиться со своими ошибками? Вред перфекционизма	2	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>	практикум
17-18	Самотивация и самодисциплина, тайм-менеджмент	Самотивация и самодисциплина, тайм-менеджмент	2		практикум
19-20	Как не разучится думать в эпоху нейросетей?	Как не разучится думать в эпоху нейросетей?	2	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>	практикум

	Критическое мышление.	Критическое мышление.			
21-22	Развитие креативности: творческое задание	Развитие креативности: творческое задание	2		практику м
23-24	Как поднять самооценку?	Как поднять самооценку?	2		практику м
25-26	Я - уникальная личность	Я - уникальная личность	2	<a href="https://lib.edu54.ru/">https://lib.edu54.ru/</a>	практику м
27-28	Мои ценности и уровни их реализации	Мои ценности и уровни их реализации	2	<a href="https://kinouroki.org/films">https://kinouroki.org/films</a>	практику м
29-30	Любовь к себе и способы её проявления	Любовь к себе и способы её проявления	2		практику м
31-32	Выстраивание индивидуальной траектории развития на примере персонажа	Выстраивание индивидуальной траектории развития на примере персонажа	2		практику м
33	Завершающее занятие на сплочение коллектива		1		практику м
34	«Подведение итогов». Круглый стол		1		

**Итого:** 34 часа