

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

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 Климова
4	Развитие эмоционального интеллекта	Методика ЭМИн Люсина Д.И., наблюдение

Тематическое планирование

№	Тема	№ ур-ка	Сроки	Кол-во часов	Вид деятельности	ЦОР
1 раздел. Эмоциональный интеллект						
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	1	1 неделя сентября	1 час	Вводная лекция	https://lib.edu54.ru/
2	Что такое эмоции.	2	2 неделя сентября	1 час	Лекция. Рассуждение о роли эмоций в жизни человека.	https://lib.edu54.ru/
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	https://kinouroki.org/films
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	https://kinouroki.org/films
3 раздел. Критичность						
17-18	Критическое мышление	17-18	2-3 недели января	2 часа	Лекция. Диагностика уровня развития критического мышления	https://lib.edu54.ru/
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	Самостоятель ная работа	
4 раздел. Креативность						
2 5	Что такое креативность?	25	1 неделя марта	1 час	Лекция. Практические упражнения	
2 6- 2 7	Техники для развития креативных способностей	26- 27	2-3 неделя марта	2 часа	Практические упражнения	
5 раздел. Психологическая готовность к ОГЭ						
2 8 - 2 9	Как сдать ОГЭ: рекомендации, стратегия подготовки и сдачи экзамена.	28- 29	2-3 недели апреля	2 часа	Теория, разработка личной стратегии сдачи экзамена	https://kinouroki.org/films
3 0- 3 1	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	