

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) 2026 – 2027уч.год

Количество часов по учебному плану:

	7 класс
в год	34 ч
в неделю	1 ч

Новосибирск, 2026

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

№	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
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	ЦОР	Форма
1	Вводное занятие. Знакомство. Подведение итогов летних каникул.		1		практикум
2	Занятие на сплочение коллектива		1	https://kinouroki.org/films	практикум
	Группа 1	Группа 2			
3-4	Где взять мотивацию для обучения в начале года?	Где взять мотивацию для обучения в начале года?		https://lib.edu54.ru/	практикум
5-6	Самомотивация и самодисциплина, тайм-менеджмент	Самомотивация и самодисциплина, тайм-менеджмент	2		практикум
7-8	Знакомимся с эмоциями	Знакомимся с эмоциями	2	https://lib.edu54.ru/	практикум
9-10	Как справиться со страхом и тревогой?	Как справиться со страхом и тревогой?	2		практикум
11-12	Чувства вины и стыда: понять и справиться	Чувства вины и стыда: понять и справиться	2		практикум
13-14	Как справиться с грустью?	Как справиться с грустью?	2		практикум
15-16	Как слушать и слышать другого?	Как слушать и слышать другого?	2		практикум
17-18	Как высказывать своё мнение другому?	Как высказывать своё мнение другому?	2		практикум
19-20	Как выстраивать общение с родителями?	Как выстраивать общение с родителями?	2		практикум
21-22	Как пережить стрессовые ситуации?	Как пережить стрессовые ситуации?	2		практикум

23-24	Учимся решать сложные жизненные ситуации. Берём ответственность за свои поступки.	Учимся решать сложные жизненные ситуации. Берём ответственность за свои поступки.	2	https://kinouroki.org/films	практикум
25-26	Профилактика зависимого поведения: вред вейпов	Профилактика зависимого поведения: вред вейпов	2	https://kinouroki.org/films	практикум
27-28	Самопонимание: Кто Я?	Самопонимание: Кто Я?	2		практикум
29-30	Определение своих сильных и слабых сторон	Определение своих сильных и слабых сторон	2		практикум
31-32	Изучение мотивации поощрения и наказания на примере создания “идеальной страны”	Изучение мотивации поощрения и наказания на примере создания “идеальной страны”	2	https://kinouroki.org/films	практикум
33	Завершающее занятие на сплочение коллектива		1		практикум
34	«Подведение итогов» Круглый стол		1		

Итого: 34 часа