



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Новосибирского района Новосибирской
области - лицей № 13 п. Краснообск

*Приложение к ООП СОО, утверждённой
приказом директора от 31.08.2026 №62/2-од
с изменениями, внесенными приказом
директора от 01.09.2026 № 2-од*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Психологические тренинги, психологическое сопровождение»
для обучающихся 10 – 11 классов

Краснообск, 2026

Пояснительная записка

1. Актуальность программы

Современное российское общество с неизбежностью требует формирования соответствующей новым реалиям жизни системы образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт следующим образом постулирует цели современного российского образования: **«Развитие личности** обучающихся на основе усвоения универсальных учебных действий...и познания мира – цель и основной результат образования». ФГОС впервые разработан «под ребёнка», «заточен» на развитие его личности, подготовку его к взрослой жизни. Именно новый стандарт «узаконил» в качестве образовательных результатов те психические новообразования, те достижения в психическом развитии ребёнка, которые формируются под влиянием учебной и внеучебной деятельности. Имеются в виду, в первую очередь, личностные компетенции (самоопределение, смыслообразование, ценностная и морально-этическая ориентация) и метапредметные (управление собственной деятельностью, компетенции общения и учебного сотрудничества). Достижение этих результатов возможно, в том числе, и через проведение развивающих занятий по психологии общения, реализуемых через спецкурсы.

В связи с новыми требованиями возникает необходимость в разработке программ, направленных на развитие личностных качеств учащихся.

Данная программа является авторской, в её основу легли научные исследования в области педагогической психологии, а также собственные наблюдения и выводы, полученные в ходе работы с обучающимися среднего и старшего звена.

Программа внеурочной деятельности «Психологические тренинги, психологическое сопровождение» составлена на основе программы А.В. Микляевой «Я – подросток», которая позволяет во внеурочной деятельности эффективно развивать универсальные, личностные и регулятивные действия.

Социально-психологический тренинг разработан в соответствии со структурой эмоционального интеллекта, предложенной Д.В.Лисиным (методика ЭМИн).

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими общеразвивающую программу, являются:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413;
- 3) Приказ Минобрнауки РФ от 18 июля 2002 № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;
- 4) Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- 5) Письмо Минобрнауки РФ от 04 марта 2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения».

2. Вид и назначение программы

Данная программа является психологической, развивающей программой, предназначенной для работы со старшими подростками, желающими повысить свою психологическую грамотность, овладеть навыками саморегуляции, умению договариваться,

сотрудничать и конструктивно решать конфликты.

В основу реализации программы положен системно-деятельностный подход, ориентированный на достижение основного результата развития личности обучающихся.

Тренинг рассчитан на учащихся старших классов (10-11 классы).

3. Цели и задачи

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом, умение преодолевать конфликты, владение навыками саморегуляции - всё это основные составляющие социального и эмоционального интеллекта.

Данный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации. Важно, чтобы на примере различных психологических феноменов и фактов подвести учащихся к осознанию неоднозначности теорий, объясняющих многие сложные явления, возможности сосуществования противоречивых, на первый взгляд взаимоисключающих, точек зрения на различные аспекты многомерной реальности.

Целью программы является развитие **социального и эмоционального интеллекта** детей.

Для достижения цели определены следующие **задачи**:

- Повысить психологическую грамотность обучающихся;
- Обучить детей навыкам саморегуляции;
- Развить осознание и понимание собственных эмоций и эмоций, чувств окружающих;
- Развить способность к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- Обучить способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, конструктивно решать конфликтные ситуации;
- Развить навыки произвольного управления своим поведением, регулирования эмоционального состояния.

4. Формы организации и структура занятий

Методы ведения занятий определены исходя из выраженной практической направленности.

Приоритетными формами обучения являются игровые технологии, тренинговые упражнения, групповые дискуссии, ролевое проигрывание, арт-терапия.

Занятия проводятся в активной форме с элементами социально-психологического тренинга. Всего 30 занятий, продолжительность каждого 1 академический час.

Структура занятия:

1 этап. Введение (5% рабочего времени)

Представление целей и задач

Разминочные упражнения

2 этап. Оценка уровня информированности, вхождение в тему (10%)

Вопросы группе

Использование анкет по теме занятия

Вопросы типа: «Что для вас значит...», «Что вы чувствуете, когда слышите слово...», «Вы или ваши знакомые сталкивались с...» и т.д.

3 этап. Актуализация проблемы (15%)

Задача – сделать проблему актуальной для каждого.

Работа в парах, игры и групповые упражнения.

4 этап. Информационный блок (15%)

Задача – изложить информацию так, чтобы она была услышана и понята.

Изложение материала, наглядность, дискуссии, ролевые игры

5 этап. Приобретение практических навыков (45%)

Коммуникативные игры и упражнения, «мозговой штурм», обсуждение одной проблемы всей группой, игры на осознание проблемы, проективные рисунки, элементы арт-терапии, сказкотерапии и музыкотерапии, сеансы релаксации, визуализации, создание ресурсных состояний, элементы аутотренинга

6 этап. Завершение работы. Рефлексия, Получение обратной связи (5%)

Задачи – подведение итогов, оценка изменения уровня информированности и осознание проблемы.

Вопросы «Что вы получили на занятии...», анкета «Откровенно говоря...» и т.д.

5. Ожидаемые результаты

При успешном прохождении программы участники спецкурса получают следующие результаты:

- Формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта;
- Развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций, чувств окружающих;
- Развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- Обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций;
- Развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния.

Освоение материала даст возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми. Дети научатся управлять своими эмоциями, понимать чувства и эмоции других людей, смогут научиться моделировать своё будущее, принимать решения, делать выбор.

Программа внеурочной деятельности «Психологические тренинги, психологическое сопровождение» будет способствовать развитию у обучающихся следующих качеств и навыков:

Внутриличностная сфера:

- Самоанализ (способность понимать свои чувства и то, какое влияние твоё поведение оказывает на окружающих);
- Ассертивность (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей);

- Положительная самооценка (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно);
- Независимость (способность самостоятельно принимать решения и контролировать себя);
- Самореализация (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал)⁴
- Оптимизм (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем);
- Толерантность к стрессу (способность противостоять стрессовым ситуациям без симптомов физического или эмоционального напряжения);
- Контроль импульсивности (умение устоять перед побуждением действовать на волне эмоций);
- Решение проблем (способность выявлять и находить пути решения), способность концентрироваться и сосредотачиваться.

Межличностная сфера:

- Эмпатия (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства);
- Социальная ответственность (способность к взаимовыгодному сотрудничеству, включающая в себя совесть, нравственность и заботу о ближнем);
- Межличностные отношения (способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах);
- Гибкость поведения (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).

6. Требования к результатам освоения программы

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование интереса к другим людям и самому себе, развитие интеллектуальной и эмоциональной сферы;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- развитие социальных и коммуникативных навыков, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками, учителями, родителями;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей для реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия	умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов; учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; владение приемами регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности); владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
Познавательные универсальные учебные действия	уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Коммуникативные
универсальные
учебные действия

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Предметные результаты:

<i>10 класс</i>	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
осознанно и грамотно использовать психологические понятия при описании и интерпретации психологических факторов или явлений (поступков, действий, отношений): личность, характер, темперамент, способности, индивидуальность, сознание, самосознание. рефлексия, возраст; понимать сферы применения психологических знаний; уметь выстраивать конструктивные взаимоотношения; использовать психологические знания для самовоспитания саморазвития, организации продуктивной деятельности;	<i>эффективно использовать невербальные средства коммуникации в речи и в процессе общения; вести дискуссии, дебаты, диспуты; использовать способы саморегуляции; решать проблемные ситуации; определять объективные связи обучения, воспитания и развития личности в образовательном процессе и социуме; диагностировать собственные барьеры, препятствующие оптимизации образовательного процесса; осознанно формулировать свои ценности и стремления; распознавать закономерности межличностных отношений в быту и организованном коллективе.</i>

самостоятельно планировать и проектировать в социальной, исследовательской и учебной деятельности. раскрывать общие основы педагогики как науки; выявлять педагогические способы развития личности; осознавать специфику педагогической профессии и личности педагога; организовывать самопознание; распознавать и включаться в активные методы обучения; создавать алгоритмы познавательной деятельности; приемам абстрагирования, анализа, синтеза.	
<i>II класс</i>	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
адекватно относиться к успехам и изменениям себя и других; грамотно использовать психологические понятия при описании и интерпретации психологических факторов или явлений: психика, субъективная реальность, субъект, индивидуальность, компетентности, сознательное и бессознательное, возрастная	<i>вести психологическое наблюдение и беседу с людьми разных возрастов; продуцировать собственные устные и письменные тексты для решения различных психологических задач (успокоить, убедить, объяснить. стимулировать или мотивировать партнеров по общению); самостоятельно подбирать, читать, оценивать психологические тексты- учебные, публицистические, справочные; осознавать свои потребности, желания, интересы, свои личностные характерологические достоинства и ограничения; владеть приемами рефлексии, планирования, саморегуляции; развитию общих и специальных (педагогических) способностей работать в режиме высокой неопределенности и быстрой смены условий задач; проектировать собственную траекторию развития.</i>

7. Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых

результатов

Программа прошла апробацию и успешно применяется на протяжении 12 лет в данном образовательном учреждении, видоизменяется и модифицируется с учетом возникающих потребностей и задач развития.

Перед прохождением программы внеурочной деятельности «Психологические тренинги, психологическое сопровождение» и по завершении занятий проводится психодиагностическое исследование, направленное на диагностику уровня развития эмоционального интеллекта с помощью методики ЭМИн Д.Люсина и определение уровня сформированности социально-психологической адаптации личности (Интегральные показатели: «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональная комфортность», «Стремление к доминированию», «Интернальность») по методике К.Роджерса и Р.Даймонда (СПА).

Основным результатом успешного прохождения программы является освоение детьми стратегий саморегуляции произвольной деятельности, активизации регуляторно-волевых процессов, понимание своих эмоций и эмоций других людей и управление ими, улучшение коммуникативных способностей, приобретение навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми, что подтверждается итоговым диагностическим обследованием.

8. Учебный план:

Срок обучения: 2 года.

Режим занятий: не менее 0,5 часов в неделю.

Возможные формы обучения: очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Общая трудоемкость: 34 часа.

Форма итоговой аттестации: защита индивидуального проекта.

№	Наименование разделов (модулей), тем	Всего часов	Дистанционн ые занятия, час		СРС час	Текущий контроль
			Лек.	ПРЗ		
10 класс						
1	Тема 1. Психология как наука	4	1	2	1	Контрольные вопросы
2	Тема 2. Развитие и возраст	3	1	1	1	Заполнение таблицы
3	Тема 3. Общение и отношения	4	1	2	1	Эссе
4	Тема 4. Психология стресса	3	1	1	1	Заполнение карты проявлений стресса
5	Промежуточный контроль	2			2	Творческое задание
11 класс						
6	Тема 1. Личность и индивидуальность	4	1	2	1	Кейс-задачи
7	Тема 2. Социальная психология. Я и другие	4	1	2	1	Описание ситуации и рефлексия
8	Тема 3. Психология конфликта и толерантности	4	1	2	1	Заполнение таблицы
9	Тема 4. Лидерство	3	1	1	1	Контрольные вопросы
10	Тема 5. Личный бренд	3	1	1	1	Контрольные вопросы
11	Итоговая аттестация	2			2	Защита проекта
	Итого	34	13	32	27	

9. Детализированное содержание программы

10 класс

Тема 1. Психология как наука

Психология как наука. Мифы и факты о психологическом знании. Профессия "психолог": сферы психологической работы. Психология на практике: как это работает. Отрасли психологического знания: где мне это пригодится?

Что такое психические явления: как работает наша психика. Психические процессы, свойства и состояния. Значение эмоций в жизни людей.

Типы поведения в жизни. Пассивное и агрессивное поведение. Что такое асертивность и для чего она нужна. Развитие асертивности.

Тема 2. Развитие и возраст

Психологический возраст. Границы подросткового возраста. Сферы изменений в подростковом возрасте.

Признаки подросткового кризиса. Проблемы во взаимоотношениях с другими людьми в подростковом возрасте. Взросление и кризис.

Тема 3. Общение и отношения

Цель, содержание и средства общения. Коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Функции общения. Характеристики общения. Диагностика общительности.

Правила эффективного общения. Развитие коммуникативных качеств. Влияние первого впечатления при общении. Характеристики невербального общения. Коммуникативные барьеры.

Реакции слушателя при общении. Что такое «активное слушание». Пассивное слушание.

Тема 4. Психология стресса

Стресс, эустресс и дистресс. Стрессоры. Поведенческие, физиологические, эмоциональные и интеллектуальные признаки стресса.

Что такое стрессоустойчивость. Мифы о стрессе. Развитие стрессоустойчивости. Забота о себе и восстановление сил после стрессовых эпизодов.

11 класс

Тема 1. Личность и индивидуальность

Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Определение типа темперамента.

Характер и его биологические/социальные предпосылки. Черты характера. Что такое акцентуация. Типы акцентуации. Зачем знать свои акцентуации характера. Определение особенностей характера.

Тема 2. Социальная психология. Я и другие

Социальные отношения и их значение. Эффект свидетеля. Эффект Рингельмана. Эффект конформизма. Эффект подражания.

Почему человек молчит о недопустимом поведении: объяснение социальной психологии. Стратегии преодоления школьной травли: что зависит от тебя. Мифы о недопустимом поведении.

Тема 3. Психология конфликта и толерантности

Понятие «конфликт». Что такое «конфликтогены». Виды конфликтогенов. Осознание чувств в конфликте.

Какие бывают стратегии поведения в конфликте. Плюсы и минусы стратегий и их уместность.

Тема 4. Лидерство

Лидерство как социокультурный феномен. Лидерские качества современного человека. Стратегия и тактика лидерства. Социальная ответственность лидера. Лидерство и команда. Технологии командообразования. Лидерство в подростковой среде.

Тема 5. Личный бренд

Имидж, репутация, бренд: природа, особенности и результативность. Персональный бренд как инструмент развития личности и влияния в социуме. Эффективные стратегии и ошибки в построение личного бренда. Оценка индивидуального бренда старшеклассника (позитивные и негативные бренды).

10. Условия реализации программы

10.1. Материально техническое обеспечение

Наименование и № специализированных аудиторий кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Каб.201	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная - 1шт. Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 1шт. Интерактивное оборудование: SMART доски - 1шт.
Корпоративная платформа Teams	Лекционные занятия практикумы	Операционная система: Windows, Linux, macOS, iOS, Android
http://mooc.nspu.ru/course/index.php?categoryid=4	Лекционные занятия практикумы	Операционная система: Windows, Android

10.2 Учебно-методическое обеспечение:

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: Учебник / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 320 с.
2. Бороздина, Г. В. Основы педагогики и психологии: учебник для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
3. Волков Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. - Москва: Академический проект, 2020. - 240 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/110004.html> (дата обращения: 29.08.2022).
4. Казанская В. Г. Подросток: социальная адаптация: психологам, педагогам, родителям / В. Г. Казанская. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 288 с.
5. Кравченко А.И. Психология и педагогика. М.: МГУ. 2020. - 400 с.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Воспитание подростка. АСТ, 2021. - 160 с.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Типология характеров - знание, необходимое для жизни. АСТ, 2020 - 256 с.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. АСТ, 2014 - 160 с.
9. Гиппенрейтер Ю.Б., Рудаков А.Н. Каким человеком вырастет ваш ребенок? Мораль и воспитание детей. АСТ, 2019. - 208 с.
10. Колесов Д. В. Учителю о психологии и физиологии подростка / Д. В. Колесов, И. Ф. Мягков. - Москва: Просвещение, 1986. - 80 с.
11. Левашова С. А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг / С. А. Левашова; науч. консультант Н. В. Ключева; худож. А. А. Селиванов. - Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2002. - 160 с.
12. Петрановская Л.В. Что делать, если ждёт экзамен. АСТ, 2015. - 96 с.
13. Подросток и семья: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2002. - 656 с.
14. Полетти Р. Самооценка = L'estime de soi / R. Poletti, B. Dobbs: основное благо / Р. Полетти, Б. Доббс; пер. с фр. Л. Боровиковой. - Москва: ИД Мещерякова, 2009. - 128 с.

15. Практикум по возрастной и педагогической психологии: для сред. пед. учеб. заведений / авт.-сост. Е. Е. Данилова; под ред. И. В. Дубровиной; Психол. ин-т РАО. - 2-е изд., стер. - Москва: Academia, 1999. - 160 с.

16. Психология подростка от 11 до 18 лет: методики и тесты / под ред. А. А. Реана; [сост. С. Костромина, А. А. Реан]. - Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Владимир: ВКТ, 2008. - 124 с.

17. Райгородский Д.Я. Подросток и семья. Хрестоматия. 2013. - 656 с.

18. Руденко В. И. Родители и подростки: умные отношения / В. И. Руденко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 219 с.

19. Чижова С. Ю. Детская агрессивность: 100 ответов на родительские "почему?" / С. Ю. Чижова, О. В. Калинина; худож. А. А. Селиванов. - Ярославль: Академия развития, 2003. - 160 с

20. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. Эксмо, 2020. - 240 с.

Электронные образовательные ресурсы

21. <https://rsv.ru/> - Россия - страна возможностей

22. <https://edu.gov.ru/national-project/> - Национальный проект «Образование»

23. <http://www.proforientator.ru/tests> - тесты на профессиональное самоопределение

24. <https://copp70.ru/profresources>

25. <https://howtolearn.ru/online-kursy/proforientation.html> - онлайн портал об образовании.