

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТО
решением кафедры
естественнонаучного образования
протокол от **28.08.2026 г. № 1**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Осокина Т.В.
28.08.2026 г.

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Тренинг личностного роста»
Для 10 специализированного класса**

Составители:
Педагоги-психологи высшей
квалификационной категории
Луценко Марина Павловна,
Плеханова Марина Владимировна

Новосибирск, 2026

Рабочая программа курса. Пояснительная записка.

Предлагаемый курс рассчитан на обучающихся 16-17 лет (10класс). Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Предложенные темы могут быть важны для десятиклассников в силу возрастных особенностей развития и необходимости жизненного и профессионального самоопределения. Например, самоконтроль, управление временем, работа с мотивацией, самопознание, пути решения конфликтов, умение находить компромиссы и т. д. Программа ориентирована на повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся. Занятия на курсе «Тренинг личностного роста» дают возможность обучающимся сориентироваться в особенностях психологического взаимодействия, его целях и результатах. Занятия ориентированы на обращение к важным для подростков проблемам в связи с особенностями возраста

Социально-психологическая адаптация (СПА)- это такое направленное изменение личности и её взаимодействия со средой, которое характеризуется осознанием необходимости для личности постепенных, эволюционных изменений в отношениях со средой через овладение новыми способами поведения (жизнедеятельности); приспособлением, которое рассматривается и как результат, деятельности личности в отношении к изменившимся (меняющимся) условиям социальной среды. Становление новых приспособительных «механизмов», ориентированных на гармонизацию отношений (взаимодействия) личности со средой. Главным в социально-психологической адаптации является личностная стратегия поведения – самоизменения, а не просто передача «готового» навыка. Активным субъектом адаптационного процесса является подросток. И основные усилия направлены на поддержку подростка на пути преодоления трудностей в процессе его личностного роста

Цель курса - создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи курса:

- 1.Овладение определенными социально-психологическими знаниями, формирование психологической компетентности учащихся.
- 2.Активное формирование механизмов самосознания, самоисследования и саморазвития школьников.
3. Развитие «Я-концепции» подростка.

4. Овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности, формирование навыков позитивного коммуникативного общения

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты освоения программы:

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.
- овладение навыками социально-психологической адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (адаптация – ключевой механизм сохранения и укрепления здоровья)
- принятие и освоение новой социальной роли - ученика старшей школы, развитие устойчивых мотивов учебной деятельности и личностного смысла образования;
- повышение своей мотивации;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах

Метапредметные результаты освоения программы:

- формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития,
- формирование активной позиции подростка при решении задач в области социальных и межличностных отношений;
- формирование способности обучающихся к осознанному выбору конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях;
- способность осознанно выбирать наиболее эффективные способы в межличностном взаимодействии, в решении учебно-познавательных и жизненно-важных задач;

- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе
- овладение навыками эмпатии, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Программа «Тренинг личностного роста» рассчитана на 1 год среднего образования объёмом 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности проходит в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Предполагаемые формы контроля и диагностики достижений учащихся: критериально-ориентированные и др. тесты, творческие задания, словарная работа, психологические и этические задачи. По отдельным темам даются творческие задания, которые могут выполняться как в классе, так и в качестве домашнего задания.

Тематическое планирование курса

«Тренинг личностного роста»

№ занятия	Тема занятия	кол-во часов
Раздел 1. Я внутри и я снаружи		
1	Введение в предмет. Создание правил работы группы	1
2	Постановка ближайших целей и определение задач обучения	1
3	Хронометраж времени	1
4	Время работать и отдыхать	1
5	Как можно отдыхать	1
6	Индивидуальное восприятие процесса	1
7	Тренинг сензитивности	1
8	Развитие чувствительности	1
9	Введение в тему Начало исследования рефлексии	1
10	Рефлексия	1
Раздел 2. Мой мир чувств и эмоций		
11	Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения	1
12	Нарушение личного пространства	1
13	Эмоции и чувства	1
14	Роль эмоций в общении	1
15-16	Выражение эмоционального состояния невербальными способами	2

17-18	Анализ чувств	2
19-20	Эмоции	2
21	Анализ противоречивых, сложных чувств как средство самопознания	1
22-23	Ситуации расставания, потерь и эмоциональная саморегуляция	2
Раздел 3. Эффективное общение		
24	Общение в стрессовой ситуации	1
25	Умение слушать	1
26	Конструктивные и деструктивные формы влияния на слушателя	1
27	Закономерности, повышающие взаимопонимание	1
28	Виды вопросов	1
29	Простые и сложные вопросы	1
30	Искусство отвечать	1
31	Правила поведения в дискуссии	1
32	Доминантность-недоминантность в общении	1
33	Начало общения. Продолжение коммуникации	1
34	Устойчивость контакта, выход из общения	1
	Всего	34

ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.
2. Кривцова С.В. и др. Подросток на перекрёстке эпох. – М.Генезис, 1997.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. –М.: Российское педагогическое агенство,1995.
4. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящёвой.- СПб.: «Ювента», Институт Тренинга, 1999.
5. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
6. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа,1995.

7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 1999.
8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 1999.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И.Буянова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.