

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

РЕКОМЕНДОВАНА

решением педагогического совета
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»
Протокол от 27.08.2026 №1



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Основы личной и социальной коммуникации»**

название учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля)

для 7 классов

Количество часов всего: 34 часа в неделю ____ 1 час

г. Новосибирск
2026

Программа обсуждалась на заседании кафедры воспитательной работы
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания №1 от « 27 » августа 2026 г.

Сек - / Геревко А.А.

(Ф.И.О. руководителя кафедры /МО)

Пояснительная записка.

Преподавание учебного курса внеурочной деятельности в 7 классе «Основы личностной и социальной коммуникации», является продолжением учебного курса 5 класса. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Способность осуществлять это соединение К. А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" обучающихся является главной ценностью курса по познанию себя и окружающих. "Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности"

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности составлена на основе авторской педагогической разработки адаптационного типа факультативных занятий по курсу Микляева А.В. "Я подросток. Программа уроков психологии". СПб.: Речь, 2006. 336 с.

Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, например, отношения в семье, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т. д. Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, как возраст полового созревания. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. «Всюду воспринимается, прежде всего, отрицательное», - указывает Ш.Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает «пассивную меланхолию» и «агрессивную самозащиту». Следствие всех этих явлений - общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активное враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки. Э.Эриксон подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, но и от духовной атмосферы общества. В подростковом возрасте происходит существенная перестройка всего организма ребенка, которая отражается и на психических особенностях. Появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Задача психолога специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии. Одно из важнейших решений – использование в работе с подростками (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) – программ, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки.

Отличительные особенности программы. Занятия по программе позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолого-педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными. Еще один плюс таких занятий - это возможность постоянного контакта с ребятами, хотя бы и в рамках школьного расписания.

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в не директивной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

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

Задачи реализации программы:

1. Обеспечить учащихся средствами самопознания;
2. Развить способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
3. Расширить представления учащихся о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
4. Развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения;
5. Формировать умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных и других видах деятельности.

Нормативные документы для разработки программы:

- Конституция Российской Федерации;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 N 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21.11.2011 №323- ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации № 436-ФЗ от 29.12.2010 г. "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию";
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 25.07.2002 N 114-ФЗ (ред. от 02.12.2019) "О противодействии экстремистской деятельности";
- постановление Правительства Российской Федерации от 6 ноября 2013 г. № 995 «Об утверждении Примерного положения о комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав»;
- Министерство просвещения Российской Федерации письмо от 17 декабря 2025 г. №АБ-4663/07 о принятии дополнительных мер;
- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2016 №07-2284 «О принятии мер в области психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2017 № ВК 1065/07 «О направлении методических материалов». Минобрнауки России обращает внимание на необходимость продолжения системной работы по вопросам профилактики суицидального поведения обучающихся;
- учебный план, план воспитательной работы МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Место учебного курса внеурочной деятельности «Основы личностной и социальной коммуникации» в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования курс внеурочной деятельности «Основы личностной и социальной коммуникации» входит в часть учебного плана. В 7 классе изучается 1 час в неделю, всего 35 часов. Данный курс пересекается с учебным предметом «Обществознание»

Содержание курса

Программа курса решает задачи самовоспитания и развитие креативных способностей, социального творчества.

Организация внешней части образовательного процесса (воспитания) должна способствовать появлению у ребенка внутреннего процесса самовоспитания, включающего такие элементы:

- собирание своего образа «Я»: способности, возможности, умения и др. качества;
- осознание своих проблем и определение направления развития;
- устремленность к решению задач и проблем;
- самоконтроль, критический самоанализ и рефлексия своих успехов и неудач;
- умение корректировать программу своих действий;

Подросток при этом выступает как субъект своего воспитания, как творец своей личности. Развитые на занятиях способности к творческому нестандартному мышлению школьники переносят на другие учебные предметы, а затем и на решения любых жизненных проблем. Результатом данного курса предполагается реализация социального проекта учащимися.

В содержание курса включены:

- проективные методики;
- приемы ролевой игры;
- блок теоретической информации по психологии;
- рефлексивный и мотивационный диалоги;
- ролевые этюды и упражнения;

Структура и организация занятий:

1. Разминка – упражнения, создающие благоприятную атмосферу, позволяющие настроиться на разговор, на основную работу.

2. Завязка – проблемная ситуация, формирующая соответствующую мотивацию на занятие.

3. Основная часть - рассмотрение в теоретическом и практическом плане вопросов основного материала.

4. Упражнения на закрепление и применение.

5. Подведение итогов, рефлексия. Для учащихся – это способ прислушаться к себе, поразмышлять о своем внутреннем состоянии и его причинах. Для руководителя – основной метод руководства процессами самосовершенствования учащихся.

6. Релаксация – расслабление, выход из интеллектуальной сферы.

Разделы курса предполагают теоретическое освещение вопросов и их практическое применение: подготовка, планирование и реализация.

Всё это предполагает готовность преподавателя курса по самопознанию к групповой работе, знание основ психодиагностики и психокоррекции, требуют творческого подхода к взаимоотношениям с подростками. Важным условием реализации целей и задач курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Эффект программы в значительной степени зависит от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий.

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность развития УУД:

Личностные УУД

- Рефлексивный анализ положительных личностных качеств, потенциалов, способностей.

Коммуникативные УУД:

- Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- Умение согласовывать усилия при достижении общей цели;

- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- Умение передавать другим людям информацию с помощью различных средств коммуникации.

Регулятивные УУД

- Умение ставить цели, планировать и оценивать свои действия;

- Умение проявлять настойчивость и усилие для достижения поставленной цели, для преодоления трудностей.

№	Тематические блоки, темы с указанием количества часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Что такое –занятие по психологии? Вводное занятие. Правила.	Создание и принятие правил класса. Формирование представлений о «психологическом климате» в коллективе. Закрепление навыков культуры общения. Обсуждение ценностей классного коллектива.	Определить цели и способы для приобретения новых навыков. Принять участие в групповой дискуссии. Аргументировать свою точку зрения. Обмениваться актуальным опытом. Выполнить психогимнастические упражнения. Развить навыки самовыражения посредством творческих приемов.
2,3	Кто я такой? Я –ребенок или Я-взрослый?	Формирование представлений о «личном» и «социальном». Знакомство с понятием «коммуникация». Развитие представлений о себе и формирование навыков самопрезентации.	Смоделировать образцы поведения в классе и лице. Провести сравнительный анализ своих и чужих представлений о нормах и правилах. Принять решение на основе переговоров. Выполнить психогимнастические упражнения.
4,5	Мир Эмоций.	Знакомство с понятиями «эмоции» и «эмоциональный интеллект». Поиск своих сильных и слабых сторон. Анализ своей уникальности.	Конкретизировать понятия примерами. Уметь находить положительное в слабых сторонах личности. Самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации. Публично представить результат выполненной работы.
6	Мои эмоции. Я -чувствую	Развитие представлений о видах эмоций. Определение особенностей личных эмоций. Формирование навыков распознавания «сложных» эмоций	Участвовать в групповой дискуссии. Проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения. Обнаруживать различие и сходство позиций. Практиковать полученные навыки в групповой форме работы.
7	Чужие эмоции. Я -наблюдаю	Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка	Участвовать в группой дискуссии. Выполнять интерактивные задания. Оформлять свои мысли в устной и творческой форме. Развивать рефлексивные

		распознавания эмоций другого человека.	способности.
8	Палитра чувств и эмоций. Я художник	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы. Развивать рефлексивные способности.
9	Палитра чувств и эмоций. Я -сказочник	Создание условий для осознания резидентами необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.	Развивать рефлексивные способности. Анализировать кейс-задачи, выделять в них главное и аргументировать свой ответ. Уметь определять общую цель и достигать ее, согласовывать свои действия с другими людьми.
10	Я –укротитель эмоций. Какие чувства мы скрываем?	Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме.	Уметь оценивать свои сильные и слабые стороны. Развивать способности ставить цели для реализации личных изменений. Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
11	Маска, я тебя знаю!	Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики	Уметь анализировать абстрактные понятия, делать выводы. Оформлять свои мысли в устной форме. Определять общегрупповую цель и достигать ее, согласовывать свои действия с другими людьми.
12	Диагностика своих чувств.	Создание условий для самоанализа учащимися собственной эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики	Уметь анализировать абстрактные понятия, делать выводы. Оформлять свои мысли в устной форме. Анализировать кейс-задачи, выделять в них главное и аргументировать свой ответ. Развивать рефлексивные способности.
13	Обсуждение блока «Мир Эмоций»	Выполнение психогимнастических упражнений на сплочение классного коллектива и преодоление коммуникативного барьера.	Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Определять общую групповую цель и достигать ее, согласовывать свои действия с другими людьми. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы.
14	Страх.	Обобщение опыта и знаний подростков об	Участвовать в групповой дискуссии.

		эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Обмениваться актуальным опытом. Анализировать ситуации и самостоятельно принимать решения в конфликтных ситуациях. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы.
15	«Страшилки» и «пугалки». Сочиняем сказки.	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Участвовать в групповой дискуссии. Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Согласовывать свое поведение с общепринятыми принципами медиации. Развивать рефлексивные способности.
16	Отчего появляется тревога, и как с ней справиться	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	Уметь анализировать, сравнивать и обобщать свойства абстрактных понятий. Участвовать в групповой дискуссии. Развивать рефлексивные способности. Оформлять мысли в письменной форме.
17	Страх оценки и оценивания	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	Развивать рефлексивные способности. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы. Уметь корректно выражать свои мысли
18	Злость и агрессия	Формирование представлений о вербальных и невербальных способах выражения эмоций. Я-высказывания, как способ конструктивного выражения эмоций. Работа с кейсами.	Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Развивать навыки вербального и невербального выражения эмоций. Практиковать полученные навыки в групповой форме работы.
19	Как справиться со своей злостью и агрессией	Определение понятия «агрессия». Работа с мудрыми высказываниями. Выполнение техник по снятию эмоционального напряжения.	Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Развивать рефлексивные способности. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы.

20	Как вести себя, когда злятся на тебя, и угрожают тебе	Формирование представлений об «агрессии» и «агрессивности». Портрет агрессивного человека. Изучение мотивов собственного агрессивного поведения. Работа с письмом гнева.	Развивать критичность мышления. Анализировать свое поведение. Выражать письменно свои мысли. Практиковать полученные навыки в индивидуальной и групповой форме.
21	Обида	Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.	Развивать рефлексивные способности. Вербально выражать свои переживания. Использовать полученные навыки для снять эмоционального напряжения. Соблюдать правила арт-терапевтической работы.
22,23	Я обидел тебя?	Анализ положительных и отрицательных характеристик страха. Арт-терапевтические техники визуализации обиды и снятия эмоционального напряжения.	Развивать рефлексивные способности. Вербально выражать свои переживания. Использовать полученные навыки для снять эмоционального напряжения. Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы.
24	Ты обидел меня!	Работа с таблицей. Анализ ситуаций. Обращение к опыту учащихся. Психогимнастические упражнения.	Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Развивать рефлексивные способности. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы.
25,26	Эмпатия. Что такое эмпатия	Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков.	Развивать навыки активного слушания. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы. Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Развивать рефлексивные способности. Соблюдать правила круга.
27	Есть ли у меня эмпатия? Самодиагностика.	Создание условий для исследования учащимися уровня собственной эмпатии в	Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания

		режиме развивающей психодиагностики.	участников беседы. Уметь корректно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Развивать рефлексивные способности. Сформировать представления об общечеловеческих ценностях.
28,29	Научите чувствовать. Развиваем эмпатию.	Формирование представлений об уникальности каждого. Выполнение психогимнастических упражнений.	Развивать рефлексивные способности. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы. Развивать объективные способы самопрезентации.
30,31	Общение.	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	Высказывать свои суждения. Развивать рефлексивные способности. Уметь принимать требования взрослых. Принимать участие в формировании внутрисемейных правил. Понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения. Выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях.
32,33	Я-высказывания. Хочу быть услышанным.	Требования родителей. Возможности и желания детей. Способы разрешения конфликтов с родителями.	Уметь анализировать абстрактные понятия и делать выводы. Развивать рефлексивные способности. Уметь работать в команде. Выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях. Участвовать в диалоге: высказывать свои суждения и анализировать высказывания участников беседы.
3	Комплименты.	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.	Формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации. Развивать рефлексивные способности. Выражать свою точку зрения в устной форме. Понимать преимущества психологической помощи как альтернативы выхода из сложной жизненной

			ситуации.
--	--	--	-----------

Контроль и оценка достижения планируемых результатов

Курс является безотметочным. Важным условием реализации целей и задач курса является его диалогичность обучения, что исключает критические оценки, требует от педагога навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Планируемые результаты программы в значительной степени зависят от доброжелательной творческой атмосферы, от чуткости и внимательности психолога, социального педагога, педагога-организатора, к тем групповым процессам и личностным изменениям, которые неизбежно возникнут в процессе занятий.

Список используемых источников:

1. Дубровина И.В., Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Толстых Н.Н., Психология. 6, 7, 8 классы. Гриф Российской Академии образования, Издательство: Московский психолого-социальный институт (МПСИ). 2007г. , 224 стр.
2. Калетинская М.И., Онуфриева В.В. Взаимосвязь акцентуаций характера с отклоняющимся поведением подростков // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. №37. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-aktsentuatsiy-haraktera-s-otklonyayuschimsya-povedeniem-podrostkov> (дата обращения: 22.02.2021).
3. Ощепков А.А., Социально-психологический анализ характерологических особенностей личности девиантного подростка // Общество и право. 2008. №1 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskij-analiz-harakterologicheskikh-osobennostey-lichnosti-deviantnogo-podrostka> (дата обращения: 22.02.2021).
4. Блинова О.А., Экстремизм как результат обретения негативной персональной идентичности // Вестник ЧелГУ. 2016. №5 (387). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremizm-kak-rezultat-obreteniya-negativnoy-personalnoy-identichnosti> (дата обращения: 20.01.2020).
5. Кириченко А.А., К вопросу о классификации терроризма // Всероссийский криминологический журнал. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-klassifikatsii-terrorizma> (дата обращения: 20.01.2020).
6. Ольшанский Д.В., Психология терроризма. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
7. Буткевич С.А., Коноплева А. А., Роль и место образовательных организаций в системе предупреждения терроризма и экстремизма // Вестник КРУ МВД России. 2017. №2 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-obrazovatelnyh-organizatsiy-v-sisteme-preduprezhdeniya-terrorizma-i-ekstremizma> (дата обращения: 11.02.2020).
8. Гафнер В.В., Экстремизм и его профилактика в молодежной среде // ОБЖ: Основы безопасности жизни. 2014. № 11(211). С. 43–47; Сбитнева К.А., Кисляков П.А. Направления формирования антитеррористической