МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 71
Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 71
_____ Т.А. Шиндина
Приказ № 91.0-од
от «27» августа 2026 г.

Рабочая программа

подросткового клуба «Равновесие»

Автор: педагог-психолог Шестакова Е.Ф.

Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Материально-техническое обеспечение программы
5. Кадровое обеспечение программы
6. Учебно-методическое обеспечение программы
7. Список литературы
8. Формы контроля и оценочные материалы
9. Рабочая программа воспитания
10. Профориентационная составляющая

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Современное подростковое сообщество сталкивается с беспрецедентным информационным давлением, размытостью ценностных ориентиров и высоким темпом социальных изменений. В этих условиях особенно востребованы «мягкие навыки» (soft skills), которые не оцениваются баллами, но критически важны для успешной социализации и сохранения психического здоровья. Программа «Равновесие» отвечает на запрос детей и родителей в получении практических инструментов для преодоления возрастных кризисов, развития жизнестойкости и ресурсности.

Новизна и отличительные особенности

Программа имеет социально-педагогическую направленность с элементами психолого-педагогической поддержки. Отличительные черты:

- практико-ориентированность (минимум теории, максимум прикладных техник);
- возрастная адаптивность (вариативность содержания для трёх возрастных подгрупп: 10–12, 13–15, 16–17 лет);
- рефлексивная среда (безопасное пространство, где нет «плохих» и «правильных» ответов);
- модульность и интеграция с другими предметами (обществознание, литература, ОБЖ).

Педагогическая целесообразность

Программа восполняет дефицит практических инструментов для преодоления возрастных кризисов. Вместо абстрактных нравоучений подросток получает «рычаги управления» собственной жизнью: учится не бояться ошибок, видеть смысл в учёбе через призму личного будущего,

выстраивать здоровые границы в общении. Это способствует формированию личностных и метапредметных результатов, предусмотренных ФГОС.

Адресат программы
Возраст детей: от 10 до 17 лет. Допускаются дети с ОВЗ (при создании специальных условий). Состав группы – постоянный, возможен добор в течение года.
Срок реализации – 1 год.
Режим занятий:

- Общий объём – 76 часов в год.
- Количество занятий в неделю – 1 раз.
- Продолжительность одного занятия – 2 академических часа (90 минут с перерывом 10 минут).
  Занятия проводятся согласно СанПиН 1.2.3685-21.
  Форма обучения – очная (с возможностью использования дистанционных образовательных технологий).
  Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: повышение психологической культуры и жизнестойкости подростков, формирование ответственного, позитивного отношения к жизни и кризисам, повышение учебной мотивации.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать знания о кризисных и трудных ситуациях, их причинах и способах реагирования.
2. Обучить приёмам саморегуляции, релаксации и антистрессового поведения.
3. Познакомить с техниками целеполагания (SMART) и поиска личностного смысла в учёбе.
4. Обучить навыкам конструктивного общения, использования «Я-сообщений» и отстаивания границ.

Развивающие:

1. Развивать эмоциональную устойчивость, способность распознавать и управлять эмоциями.
2. Развивать коммуникативные навыки, эмпатию, умение работать в команде.
3. Развивать рефлексивные способности, самооценку и критическое мышление.

Воспитательные:

1. Формировать позитивную «Я-концепцию», бережное отношение к себе.

2. Воспитывать ответственное отношение к своему выбору, действиям и их последствиям.
3. Формировать установку на здоровый образ жизни (физическое и психическое здоровье).
4. Воспитывать позитивное отношение к жизненным кризисам как возможности личностного роста.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- Формирование позитивной «Я-концепции»: осознание сильных и слабых сторон, принятие возрастных и индивидуальных особенностей.
- Проявление эмоциональной устойчивости: способность распознавать эмоциональные состояния и управлять ими без деструктивных проявлений.
- Формирование ответственной жизненной позиции: осознание взаимосвязи между решениями, действиями и последствиями.
- Формирование установки на здоровый образ жизни: понимание ценности физического и психического здоровья.
- Демонстрация позитивного отношения к кризисам: восприятие неудач как опыта личностного роста.
- Владение навыками саморегуляции: техники релаксации и дыхательные упражнения.
- Способность к рефлексивной самооценке: анализ причин успехов и неудач, корректировка поведения.
- Развитые коммуникативные навыки: умение слушать, аргументировать с использованием «Я-сообщений», разрешать разногласия.
- Понимание выстраивания конструктивных взаимоотношений: отстаивание личных границ, эмпатия.
- Понимание алгоритмов поведения в трудной ситуации: умение составить пошаговый план действий.
- Информированность о позитивных примерах преодоления: знание и анализ не менее 2 конкретных историй.
- Освоение приёмов повышения учебной мотивации: перевод «надо» в «хочу» через SMART и поиск смысла.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели и задачи деятельности, планировать пути достижения.
- Умение организовывать учебное сотрудничество со сверстниками и педагогом.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.
- Умение работать с информацией: находить, анализировать, интерпретировать.

- Развитие критического мышления.

Предметные результаты:

- Знание основных понятий психологии жизнестойкости, стресса, кризиса, эмоционального интеллекта.
- Владение техниками саморегуляции и релаксации.
- Знание алгоритмов поведения в трудных ситуациях.
- Умение применять техники целеполагания и планирования.
- Владение навыками конструктивного общения.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (годовой)

№	Название блока	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Основы жизнестойкости и самопознание	18
3	Эмоциональная регуляция и коммуникация	18
4	Кризисные ситуации и стратегии совладания	18
5	Жизнестойкость и будущее	14
	Итоговый контроль	4
	Заключительное занятие	2
	ИТОГО	**76**

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Блок 1. Вводное занятие					

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
Блок 2. Основы жизнестойкости и самопознание					
2.1	Знакомство	3	1	2	Наблюдение, опрос
2.2	О жизнестойкости	3	1	2	Выполнение упражнений
2.3	Трудные ситуации повседневной жизни	3	1	2	Рефлексия
2.4	Про себя. Самопознание и саморазвитие	3	1	2	Опрос
2.5	Другой взгляд	3	1	2	Наблюдение
2.6	Эмоциональная реакция на проблему	3	1	2	Выполнение упражнений

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Блок 3. Эмоциональная регуляция и коммуникация					
3.1	Неуверенность, уверенность и агрессивность	3	1	2	Наблюдение
3.2	Саморегуляция и самоконтроль	3	1	2	Выполнение упражнений
3.3	Психология и ответственность	3	1	2	Опрос
3.4	Тренинг нестандартных поступков, формирование адекватной самооценки	3	1	2	Рефлексия
3.5	Праздничный тренинг	3	1	2	Наблюдение

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	«Карта желаний»				
3.6	Стрессовые ситуации	3	1	2	Выполнение упражнений
Блок 4. Кризисные ситуации и стратегии совладания					
4.1	Кризисные ситуации	3	1	2	Наблюдение
4.2	Правила антистрессового поведения	3	1	2	Выполнение упражнений
4.3	Я и мой выбор	3	1	2	Опрос
4.4	Ошибаться можно!	3	1	2	Рефлексия
4.5	Что делать?	3	1	2	Наблюдение
4.6	Практики осознанности	3	1	2	Выполнение

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
					упражнений
Блок 5. Жизнестойкость и будущее					
5.1	Оказание психологической поддержки человеку в трудной жизненной ситуации	2	1	1	Наблюдение
5.2	Внутренние опоры	2	1	1	Рефлексия
5.3	Мой жизнестойкий помощник	2	1	1	Опрос
5.4	Жизнестойкая личность	2	1	1	Наблюдение
5.5	Я справлюсь!	3	1	2	Выполнение упражнений
5.6	Стратегии достижения	3	1	2	Рефлексия

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
	цели. Оценка ресурсов и препятствий				
Итоговый контроль		4	1	3	Защита проекта, портфолио
Заключительное занятие		2	1	1	Круглый стол
ИТОГО		**76**	**24**	**52**	

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Вводное занятие
Тема 1.1. Знакомство с группой, цели и задачи курса, инструктаж по ТБ и ПБ, правила поведения. Практика: вводная диагностика, упражнения на знакомство.

Блок 2. Основы жизнестойкости и самопознание
Тема 2.1. Знакомство. Теория: понятие группы, правила общения. Практика: игры на сплочение.
Тема 2.2. О жизнестойкости. Теория: компоненты жизнестойкости. Практика: упражнения на рефлексию.
Тема 2.3. Трудные ситуации повседневной жизни. Теория: виды трудных ситуаций. Практика: кейс-анализ.
Тема 2.4. Про себя. Самопознание и саморазвитие. Теория: структура «Я-концепции». Практика: самоанализ, дневник достижений.
Тема 2.5. Другой взгляд. Теория: эмпатия, толерантность. Практика: ролевые игры.
Тема 2.6. Эмоциональная реакция на проблему. Теория: эмоции и их функции. Практика: техники осознания эмоций.

Блок 3. Эмоциональная регуляция и коммуникация
Тема 3.1. Неуверенность, уверенность и агрессивность. Теория: стили

поведения. Практика: тренинг уверенного поведения.
Тема 3.2. Саморегуляция и самоконтроль. Теория: методы саморегуляции. Практика: дыхательные упражнения, релаксация.
Тема 3.3. Психология и ответственность. Теория: понятие ответственности. Практика: дискуссия, кейсы.
Тема 3.4. Тренинг нестандартных поступков. Теория: креативность. Практика: упражнения на нестандартное мышление.
Тема 3.5. Праздничный тренинг «Карта желаний». Теория: целеполагание. Практика: создание карты желаний.
Тема 3.6. Стрессовые ситуации. Теория: стресс и его стадии. Практика: антистрессовые техники.

Блок 4. Кризисные ситуации и стратегии совладания
Тема 4.1. Кризисные ситуации. Теория: виды кризисов. Практика: анализ ситуаций.
Тема 4.2. Правила антистрессового поведения. Теория: алгоритмы поведения. Практика: отработка навыков.
Тема 4.3. Я и мой выбор. Теория: принятие решений. Практика: ролевые игры.
Тема 4.4. Ошибаться можно! Теория: ошибка как ресурс. Практика: рефлексия ошибок.
Тема 4.5. Что делать? Теория: пошаговый план действий. Практика: составление алгоритма.
Тема 4.6. Практики осознанности. Теория: майндфулнесс. Практика: медитации, упражнения.

Блок 5. Жизнестойкость и будущее
Тема 5.1. Оказание психологической поддержки. Теория: виды поддержки. Практика: тренинговые упражнения.
Тема 5.2. Внутренние опоры. Теория: ресурсы личности. Практика: поиск опор.
Тема 5.3. Мой жизнестойкий помощник. Теория: стратегии совладания. Практика: создание «помощника».
Тема 5.4. Жизнестойкая личность. Теория: черты жизнестойкой личности. Практика: самоанализ.
Тема 5.5. Я справлюсь! Теория: уверенность в себе. Практика: упражнения на самоподдержку.
Тема 5.6. Стратегии достижения цели. Теория: SMART-цели. Практика: планирование.

Итоговый контроль: защита проектов, портфолио достижений.
Заключительное занятие: круглый стол, обратная связь, награждение.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Материально-техническое обеспечение

№	Оборудование	Количество
1	Кабинет для групповых занятий	1
2	Стулья	15
3	Доска магнитно-маркерная	1
4	Проектор	1
5	Компьютер/ноутбук	1
6	Колонки	2
7	Мяч мягкий	1
8	Карточки, бланки, маркеры	по потребности

7.2. Кадровое обеспечение

Требования к педагогу:

- педагогическое образование (психолого-педагогическое);
- профильная подготовка по направлению программы;
- владение цифровыми компетенциями;
- знание основ возрастной психологии, работы с детьми с ОВЗ;
- соблюдение ТБ и ПБ.

7.3. Информационное обеспечение

- компьютер, проектор, колонки, доступ в Интернет;
- электронные презентации, аудио/видеоматериалы;
- дидактические карточки, раздаточный материал.

7.4. Методическое обеспечение

- методические пособия для педагога;
- таблицы контроля уровня освоения программы;
- сценарии открытых занятий и воспитательных событий.

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля:

- Входной (сентябрь) – определение стартового уровня.
- Текущий (в течение года) – наблюдение, опрос, выполнение заданий.
- Промежуточная аттестация (декабрь) – тест, открытое занятие.
- Итоговая аттестация (май) – защита проекта, портфолио достижений.

Критерии оценки:

- осмысленное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- творческое отношение к выполнению задачи;
- уровень ответственности, умение работать в команде.

После освоения программы документ об образовании не выдаётся (если иное не предусмотрено локальным актом).

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания: формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью, труду, культуре, природе, Родине.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое;
- духовно-нравственное;
- здоровьесберегающее;
- экологическое;
- профориентационное.

Формы воспитательной деятельности:

- беседы, дискуссии;
- участие в акциях и социальных проектах;
- экскурсии, встречи с интересными людьми;
- тематические дни (например, День здоровья).

Планируемые результаты воспитания:

- уважение к старшим, взаимопомощь;
- ответственное отношение к учёбе и труду;
- готовность следовать здоровому образу жизни.

Календарный план воспитательных событий – оформляется в приложении.

10. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

В ходе реализации программы обучающиеся знакомятся с профессиями, связанными с профилем кружка:

- психолог;
- социальный педагог;
- HR-специалист;
- тренер, коуч;
- специалист по работе с молодёжью.

Формы профориентационной работы: беседы, мастер-классы специалистов, экскурсии на предприятия, решение кейсов.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Аспекты эмоционального интеллекта как факторы жизнестойкости у старшеклассников // Молодой учёный. – 2025. – № 14.
2. Виноградова К.А. Модель психологических условий развития жизнестойкости подростков // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2025. – Т. 16, № 4.
3. Ефремова Ю.С. Коррекционно-развивающая программа «Мост взаимопонимания» (апробация 2024–2025 гг.). – М.: МГППУ, 2025.
4. Зинченко С.Н. Формирование учебной мотивации подростков: эмоционально-ценностные и когнитивные аспекты // Вестник Донецкого государственного университета. – 2025.
5. Комарова О.Н., Рассказова А.Л. Семья как ресурс жизнестойкости в подростковом возрасте // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2025. – № 1 (70). – С. 5–17.
6. Лебедева Д.Е. Эмоциональный интеллект в действии: как управлять собой, когда «накрывает»: Методическая разработка занятия для старшеклассников. – 2025.
7. Никитская М.Г., Толстых Н.Н. Учебная мотивация старших подростков в разных образовательных средах // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30, № 2. – С. 32–46.

Для детей:

1. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2020.
2. Казанцев С.В. Как стать уверенным в себе. – М.: Эксмо, 2019.

3. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Могу Чувствовать: Всероссийский проект (2025, поддержан Уполномоченным при Президенте РФ по правам ребёнка): https://www.xn--b1adeawvbbbfnhgog5d9dg.xn--p1ai/canfeel
2. Портал «Я – родитель»: https://ya-roditel.ru
3. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: https://fond-detyam.ru