МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №313

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете

Протокол № 5 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 313
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____В.Ю.Морозова
Приказ № 259-УЧ
от 25.05.2026

Морозова Вера Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Морозова Вера Юрьевна
Дата: 2026.11.10 16:05:55 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Путь к кадетству: психология дисциплины и команды»
(7 класс)

Санкт-Петербург, 2026

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Обоснование актуальности программы.

Следует отметить, что дети, попадая в кадетский класс, живущий по воинскому уставу, оказываются в новом коллективе в условиях повышенных умственных, физических и психологических нагрузок, сталкиваются с рядом разнообразных проблем в период адаптации. На первом году обучения в кадетском классе у кадет и их родителей возникает ряд трудностей, обусловленных личностными особенностями, несоответствием представлений о реальных условиях и недостатки в воспитании, высокими учебными и дисциплинарными требованиями. Специфичными для кадетского класса являются следующие особенности жизнедеятельности кадет:

- жесткая регламентация распорядка дня;
- преобладание групповых видов деятельности;
- подчинение и субординация;
- совмещение учебной деятельности с выполнением обязанностей, связанных с бытом, с получением дополнительного образования.

Перед учениками в кадетском классе стоят взрослые задачи:

1. Принять нормы, правила и традиции кадетского корпуса.
2. Быть дисциплинированным и ответственным за свои поступки, сознательно относиться к своим обязанностям.
3. Иметь и развивать способности к самостоятельному и качественному усвоению учебного материала.
4. Занять достойное место в коллективе, выработать адекватный стиль общения и взаимодействия с кадетами, воспитателями и учителями.
5. Выработать навыки и потребности в самообразовании, саморазвитии и личностном росте.

Новые условия требуют изменения динамического стереотипа мышления и поведения кадетов. И чем быстрее кадеты включатся в разнообразные ситуации нового окружения, преобразуют, переосмыслят для себя действительность, переживут для себя свои личностные конфликты, будут готовы к преодолению преград, тем быстрее и безболезненней пройдет процесс адаптации.

Психологическое сопровождение дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого человек приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию.

В связи с этим возникла необходимость создания курса психолого-

педагогического сопровождения кадетского класса в условиях общеобразовательной школы «Путь к кадетству: психология дисциплины и команды» курс подготовки учащихся к изучению навыков конструктивного общения.

1.2. Отличительные особенности программы.

В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Уроки общения», «Психологических программ развития в подростковом и старшем школьном возрасте», тренингов для подростков. Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала, занятия строятся в основном из практических заданий, тренинговых упражнений, самонаблюдений, самоанализов, что позволяет приобретать практические навыки в области психологии

Общение является ведущей деятельностью подростков и очень значимо в субъективном плане для большинства из них.

В этот период наблюдается кризис рефлексии и сопутствующий этому кризису поиск ответов на вопросы о самом себе, жизненном смысле, перспективах собственного развития.

Эта возрастная специфика позволяет реализовать основные дидактические задачи курса психологии общения: помочь подростку, с одной стороны, овладеть психологическими знаниями, способствующими личностному росту, а с другой стороны - достичь конструктивности в решении жизненно важных, реально существующих у растущего человека проблем.

При проведении учебных занятий данного курса каждый учащийся имеет возможность выразить свои истинные, реальные чувства, мысли, переживания, а не только образы, навязываемые социальными ролями.

Во время проведения занятий учитываются индивидуально - психологические особенности учащихся, уровень их возможностей и реальных достижений.

Подростковый возраст сензитивен для развития соответствующих навыков, а тренинговые занятия - эффективный метод их формирования.

Особенности сопровождения на разных уровнях

Адаптация кадет - это сложный процесс. Адаптация бывает психофизиологической, социальной, психологической и социально-психологической.

Социально-психологическая адаптация подразумевает процесс взаимодействия кадета и окружения. Кадет считается адаптированным в том случае, когда он, находясь среди других кадет, не конфликтует с ними, доволен своей деятельностью и собой, идет навстречу ожиданиям группы, самоутверждается и свободно выражает свои творческие способности. В свою очередь социальное окружение способствует реализации потребностей и стремлений личности, служит раскрытию и развитию индивидуальности кадета.

Уровень взвода. На данном уровне ведущую роль играют учителя и классный руководитель, обеспечивающие необходимую педагогическую поддержку ребенку в решении задач обучения, воспитания и развития. Основная цель их деятельности - развитие самостоятельности в решении проблемных ситуаций, предотвращение дезадаптации ребенка, возникновения острых проблемных ситуаций.

Уровень учреждения. На данном уровне работа ведется педагогом-психологом, заместителями директора по УВР, ВР, ВП, старшем офицером воспитателем, офицерами-воспитателями, врачом и медицинской сестрой, выявляющими проблемы в развитии кадет, воспитанников и оказывающими первичную помощь в преодолении трудностей в обучении, взаимодействии с учителями, родителями, сверстниками.

На первом году обучения у кадет и их родителей возникает ряд трудностей, обусловленных личностными особенностями, несоответствием представлений о реальных условиях и воспитания, высокими учебными и дисциплинарными требованиями.

Специфичными для кадетского класса являются следующие особенности жизнедеятельности:

- жесткая регламентация распорядка дня;
- преобладание групповых видов деятельности;
- подчинение и субординация.

Задачи, стоящие перед кадетами:

1. Принять нормы, правила и традиции кадет.
2. Быть дисциплинированным и ответственным за свои поступки, сознательно относиться к своим обязанностям.
3. Иметь и развивать способности к самостоятельному и качественному усвоению учебного материала.
4. Занять достойное место в коллективе, выработать адекватный стиль общения и взаимодействия с кадетами, воспитателями и учителями.
5. Выработать навыки и потребности в самообразовании, саморазвитии и личностном росте.
6. Серьёзно подойти к вопросу профессионального самоопределения.

Модель выпускника-кадета

Кадет-выпускник - это интеллектуально, культурно, духовно и физически развитая личность, адаптированная к жизни в обществе, и подготовленная к осознанному выбору служения Отечеству на гражданском и военном поприще. Обобщенная характеристика выпускника образована совокупностью жизненно важных качеств и умений, без которых невозможна успешная адаптация во взрослой самостоятельной жизни:

1. Уровень обученности учащегося, соответствующий государственным образовательным стандартам и обеспеченный реализацией основных и дополнительных образовательных программ.

2. Общеучебные умения и навыки, включающие в себя следующие компетентности: интеллектуальная компетентность, включающая в себя умение сочетать глубокие знания по профильным предметам с достаточно богатой эрудицией по смежным областям знаний, умение отбирать, синтезировать, применять в жизни информацию из области науки, техники, экономики, искусства, умение получать необходимые знания путем обращения к учебной и другой литературе, знание государственного языка и европейского языка межнационального общения, умение применять алгоритмы; общепрофильная компетентность, выражающаяся в способности работать инициативно, творчески, адаптироваться и взаимодействовать в новых социально-экономических условиях и

требованиях, в развитии коммуникативные способности, в умении самообразовываться в течение всей жизни, в умении менять стиль поведения в зависимости от определенных условий; компетентность в решении новой для себя проблемы с применением таких элементов научного исследования, как наблюдение и самостоятельный анализ фактов, выдвижение гипотезы и ее проверка, формулировка выводов или иных результатов; компетентность как при выборе методик сбора информации, так и при обработке собранного материала; компетентность в универсальных видах деятельности школьников; интеллектуальная компетентность, проявляющаяся в мыслительной активности, способности творчески мыслить, находить нестандартные решения.

3. Личностные качества, которые включают в себя: нравственную и гражданскую зрелость, проявляющиеся в осознанном восприятии и использовании в жизни духовно-нравственных ценностей, объективном оценивании и воспитании в себе лучших качеств личности, активном участии в общественной и государственной деятельности; этическую грамотность учащихся, выражающуюся в уважении человеческой личности, чужой собственности и достоинства, нетерпимости к нарушителям общественных интересов, национальной неприязни, высоком сознании общественного долга, умении слушать и слышать других, высокий уровень учебной мотивации, стремление обучаться в течение всей жизни, выбирать и обновлять профессиональный путь. Именно эти качества и умения мы относим к жизненно важным, они помогают выпускнику самоопределиться в своем социальном статусе, гармонично вписаться в современное общество. Деятельность психолога с кадетским классом направлена на выявление и коррекцию личностных качеств подростка, затрудняющих адаптацию. Снижению уровня социально-психологической адаптации приводят такие личностные особенности, как низкий уровень принятия других и себя, неумение строить свое поведение в соответствии с общепринятыми нормами, стремление к уходу от проблем, внутренняя напряженность, замкнутость, подозрительность, недовольство ситуацией. Поэтому при поступлении в кадетский класс психолог, прежде всего, обращает внимание на интеллектуальные, эмоционально-волевые, коммуникативные и мотивационные особенности и способности подростка.

Основные направления психолого-педагогического сопровождения:

- Психологическая диагностика.
- Психологическая профилактика и поддержка в трудных жизненных ситуациях.
- Работа над мотивационной сферой.
- Психологическое консультирование кадет, родителей и педагогов.
- Психологическое просвещение кадет, родителей и педагогов.
- Профессиональное ориентирование и самоопределение.
- Организационно-методическая деятельность.
-

1.3. Цель курса психолого-педагогического сопровождения кадетского класса: создание условий, способствующих личностному росту учащихся, формирование у учащихся навыков общения, как залога успешной социальной адаптации, ответственности, способности чувствовать, понимать другого человека.

1.4. Задачи курса:

- Развить способность понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- Содействие выработки навыков бесконфликтного взаимодействия
- Развитие навыков преодоления конфликтных ситуаций социально – приемлемыми способами.
- Сформировать навыки эмпатии, толерантного взаимодействия
- Формирование положительной установки и мотивации на ведение здорового образа жизни; Развитие системы мировоззрения и иерархической системы ценностей, как системы, определяющей жизненные позиции нравственно-ориентированной личности, реализующиеся в поведении;
- Создание положительной мотивации на формирование профессионального самоопределения учащихся в соответствии с выбранным профилем обучения;
- Содействие становлению и развитию активной гражданской позиции, патриотизма; формирования мотивации учащихся к самовоспитанию волевых качеств; формирование толерантного отношения к окружающим.

1.5. Правовые аспекты психологического сопровождения.

Нормативно-правовые условия реализации программы: Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса в школе строится в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов: Конституции РФ, Федерального закона от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании», Федерального закона от 31.07.2020 № 304 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», Указа Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации», Распоряжении Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403Р «Об утверждении основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», Концепции патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (прокол № 2 (12) П4 от 21.05.2003)), Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р, Устав ГБОУ СОШ № 313 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

1.6. Срок реализации программы.

Курс рассчитан на 1 год. Направления деятельности психологического сопровождения корректируются в содержании работы на каждом учебном курсе кадетского класса в соответствии с возрастными особенностями.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

В процессе работы с кадетами используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения: тренинг, групповые тематические беседы, комбинированные занятия, работа в командах (подгрупповая работа), круглый стол, семинар, работа в группах, групповые консультации; использование наглядных пособий и аудио -

визуальных средств, различные психотехники. Систематический курс внеурочных групповых, подгрупповых занятий с классом (один раз в неделю). Количество занятий – 34 по 45 минут.

Планируемые результаты освоения программы.

В ходе реализации программы учащиеся-кадеты овладеют следующими знаниями и умениями:

Личностные результаты

1) формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

2) 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;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

7) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

8) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Метапредметные результаты освоения курса:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных

методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) 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.

Предметные результаты:

1) владение культурой общения, умение выбирать оптимальный стиль общения и взаимодействия в повседневной и будущей профессиональной деятельности;

2) анализировать социально-психологические явления в социальных сообществах,

3) владение приемами самовоспитания;

4) умение выявлять зависимость социальных процессов и явлений от психологических особенностей личности и каждого члена социальной группы.

Умения:

- применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации;
- соотносить свои индивидуальные психологические и физиологические особенности с требованиями выбираемой профессии;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной, трудовой и профессиональной деятельности, инициировать индивидуальные способности, основанные на собственных задатках и склонностях;
- выработать устойчивую положительную мотивацию в необходимости сохранения, укрепления своего здоровья и ведения здорового образа жизни;
- применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.
- успешная адаптация кадет 7-го класса в средней школе (мониторинг психологических показателей);
- соответствие уровня успеваемости возможностям кадет;
- успешное профессиональное самоопределение выпускников;
- создание благоприятного психологического климата и комфортных условий для кадет и педагогического коллектива;
- разумное распределение ответственности за обучение и воспитание между родителями, воспитателями и учителями;
- отсутствие конфликтных и психотравмирующих ситуаций

Раздел 2. Содержание курса «Путь к кадетству: психология дисциплины и команды»

Программа курса составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличение объема сведений. Данная Программа состоит модулей:

Модуль 1. Старт и Личные границы (6 ч)

1. Вводное занятие. Кадетство — это дисциплина или образ мыслей? Целеполагание.
2. Правила игры. Создание Кодекса взаимодействия в группе.
3. Моя территория. Понятие личного пространства в коллективе.
4. Ресурсное состояние. Где я беру силы и уверенность?
5. Уверенность и статус. Как держать спину и голос в строю.
6. Я — индивидуальность. Портрет моей личности.

Модуль 2. Азбука общения и Команда (8 ч)

7. Какие бывают команды. От взвода до спортивной сборной.
8. Мы разные. Психологическая совместимость в коллективе.
9. Технологии активного слушания. Слышать и понимать приказ.
10. Вербальная и невербальная коммуникация. Чтение языка тела.
11. Обратная связь. Как говорить и слушать, чтобы не обидеть.
12. Искусство убеждения. Аргументация для кадета.
13. Эмпатия в коллективе. Я тебя понимаю (практика поддержки).
14. Взаимопомощь без "сюсюканья". Деловая игра на сплочение.

Модуль 3. Конфликтология и стресс (10 ч)

15. Природа конфликта. Конструктив против Деструктива.
16. Типы психологического воздействия. Манипуляции в коллективе.
17. Механизмы психологической защиты. Как мы реагируем на угрозу.
18. Стратегии поведения в конфликте (Тест Томаса).
19. Способы разрешения споров. Переговорный процесс.
20. Техника "Я-высказываний" в горячих точках общения.
21. Барьеры общения. Что мешает нам договориться?
22. Барьеры общения: преодоление стереотипов.
23. Саморегуляция. Дыхательные и телесные техники.
24. Саморегуляция в стрессовой ситуации (перед экзаменом/строевым смотром).

Модуль 4. Управление командой и Итог (10 ч)

25. Основы лидерства. Кто такой командир?
26. Ответственность за себя и за других.
27. Деловая игра "Ситуация". Принятие коллективного решения.
28. Психология дисциплины. Самоконтроль и мотивация.
29. Конфликт в кадетской среде. Разбор реальных кейсов.
30. Командообразование. Веревочный курс (адаптированный под класс).

31. Профилактика "выгорания". Как восстановить силы в походе.
32. Психология победителя. Настрой на успех.
33. Итоговое занятие. Диагностика изменений в группе.
34. Резерв/Проект. Защита проектов "Моя формула команды".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для учащихся 7 класса

№	Тема	Часов
1	Вводное занятие. Кадетство — это дисциплина или образ мыслей? Целеполагание	1
2	Правила игры. Создание Кодекса взаимодействия в группе	1
3	Как лучше узнать друг друга	1
4	Моя территория. Понятие личного пространства в коллективе	1
5	Ресурсное состояние. Где я беру силы и уверенность?	1
6	Уверенность и статус. Как держать спину и голос в строю	1
7	Я — индивидуальность. Портрет моей личности	1
8	Какие бывают команды. От взвода до спортивной сборной	1
9	Мы разные. Психологическая совместимость в коллективе	1
10	Технологии активного слушания. Слышать и понимать приказ	1
11	Вербальная и невербальная коммуникация. Чтение языка тела	1
12	Обратная связь. Как говорить и слушать, чтобы не обидеть	1
13	Искусство убеждения. Аргументация для кадета	1
14	Эмпатия в коллективе. Я тебя понимаю (практика поддержки)	1
15	Взаимопомощь. Деловая игра на сплочение	1
16	Природа конфликта. Конструктив против деструктива	1
17	Типы психологического воздействия. Манипуляции в коллективе	1
18	Механизмы психологической защиты. Как мы реагируем на угрозу	1
19	Стратегии поведения в конфликте	1
20	Способы разрешения споров. Переговорный процесс	1
21	Техника «Я-высказываний» в горячих точках общения	1
22	Барьеры общения. Что мешает нам договориться?	1
23	Барьеры общения: преодоление стереотипов	1
24	Саморегуляция. Дыхательные и телесные техники	1
25	Саморегуляция в стрессовой ситуации (перед экзаменом/строевым смотром)	1
26	Основы лидерства. Кто такой командир?	1
27	Ответственность за себя и за других	1
28	Деловая игра «Ситуация». Принятие коллективного решения	1
29	Психология дисциплины. Самоконтроль и мотивация	1
30	Конфликт в кадетской среде. Разбор реальных кейсов	1
31	Командообразование.	1
32	Профилактика «выгорания».	1
33	Психология победителя. Настрой на успех	1
34	Итоговое занятие. Диагностика изменений в группе	1

Содержание программы

№	Тема	Описание
1	Вводное занятие. Кадетство — это дисциплина или образ мыслей? Целеполагание	**Цель:** Осознать разницу между внешним принуждением и внутренней мотивацией. **Мероприятие:** Упражнение «Две шкалы» – распределение карточек с поступками (встать по тревоге, помочь товарищу и т.п.) между полюсами «Дисциплина» и «Образ мыслей». Заполнение «Колеса баланса кадета» (самооценка по 10 сферам).
2	Правила игры. Создание Кодекса взаимодействия в группе	**Цель:** Выработать групповые нормы для безопасной и продуктивной работы. **Мероприятие:** Мозговой штурм «Конституция взвода» – микрогруппы пишут по 5 законов общения, затем общим голосованием выбираются ТОП-10 правил (например, «Здесь и сейчас», «Без оценок»). Правила оформляются как «Кодекс чести группы»
3	Как лучше узнать друг друга	**Цель:** Ускорить адаптацию и снять первичные коммуникативные барьеры. **Мероприятие:** Игра «Интервью с соседом по парте» – за 3 минуты каждый берёт интервью у напарника (узнаёт его «суперсилу», самое странное желание и главный страх в учёбе). Затем каждый представляет напарника группе.
4	Моя территория. Понятие личного пространства в коллективе	**Цель:** Осознать границы личного пространства и научиться их уважать. **Мероприятие:** Упражнение «Дистанция» – кадеты передвигаются по комнате с разными скоростями, затем по сигналу замирают на комфортном расстоянии друг от друга. Анализ зон и их нарушение в строю/казарме.
5	Ресурсное состояние. Где я беру силы и уверенность?	**Цель:** Выявить индивидуальные источники восстановления ресурса. **Мероприятие:** Техника «Карта ресурсов» – каждый рисует «остров» с источниками энергии (люди, места, занятия, воспоминания). Обмен в парах: как заряжаться перед сложными задачами
6	Уверенность и статус. Как держать спину и голос в строю	**Цель:** Отработать невербальные признаки уверенности (осанка, голос, взгляд). **Мероприятие:** Тренинг «Строй и голос» – кадеты по очереди выходят перед строем, произносят команду или рапорт с разной громкостью и осанкой. Группа оценивает убедительность. Отработка «позы победителя» (ноги на ширине плеч, руки на поясе).
7	Я — индивидуальность. Портрет моей личности	**Цель:** Сформировать целостное представление о своих сильных сторонах и зонах роста. **Мероприятие:** Упражнение «Автопортрет» – заполнение бланка с графами: «Мои таланты», «Что я ценю», «Мои слабости», «Мои цели». Затем парный обмен и взаимные дополнения (что видят другие).
8	Какие бывают команды. От взвода до спортивной сборной	**Цель:** Разобрать типы команд (формальные/неформальные, постоянные/временные) и их особенности. **Мероприятие:** задачи – даётся описание трёх групп (взвод, футбольная команда, семья). Группы анализируют, какие роли и правила в каждой. Составляют схему «Идеальная команда кадет».
9	Мы разные. Психологическая совместимость в коллективе	**Цель:** Научиться принимать различия в характерах и стилях работы. **Мероприятие:** Экспресс-диагностика «Цвет личности». Кадеты определяют свой тип, затем делятся на группы по типам и выполняют одно задание. Обсуждение: какие типы дополняют друг друга, а какие конфликтуют.
10	Технологии активного слушания. Слышать и понимать приказ	**Цель:** Отработать навыки точного восприятия устных распоряжений. **Мероприятие:** Упражнение «Испорченный телефон» с командой из 5–6 человек, но усложнение – передаётся не слово, а последовательность действий. Затем разбор ошибок (помехи, отвлечения).

№	Тема	Описание
11	Вербальная и невербальная коммуникация. Чтение языка тела	**Цель:** Научиться распознавать истинные эмоции по позам, жестам и интонации. **Мероприятие:** Игра «Скульптор» – один кадет строит из другого «статую», выражающую эмоцию (гнев, страх, уверенность). Остальные угадывают. Затем разбор типичных жестов в общении командира и подчинённого.
12	Обратная связь. Как говорить и слушать, чтобы не обидеть	**Цель:** Освоить правила конструктивной обратной связи (безоценочно, конкретно, вовремя). **Мероприятие:** Ролевая игра «Дежурный по казарме» – один сообщает другому о нарушении, используя технику «Сэндвич» (хорошее+критика+хорошее). Группа оценивает, какая форма воспринимается легче.
13	Искусство убеждения. Аргументация для кадета	**Цель:** Развить навык логичного и убедительного построения речи. **Мероприятие:** Дебаты на тему «Дисциплина важнее инициативы» (или обратное). Каждый кадет должен привести три аргумента в пользу своей позиции. Отработка приёма «факт+пример+вывод».
14	Эмпатия в коллективе. Я тебя понимаю (практика поддержки)	**Цель:** Научиться оказывать эмоциональную поддержку товарищам. **Мероприятие:** Упражнение «Круг поддержки» – один кадет рассказывает о своей проблеме (учебной или личной) за 2 минуты, остальные по очереди отвечают фразами-откликами (не решениями, а пониманием: «Я слышу, что тебе тяжело»).
15	Взаимопомощь. Деловая игра на сплочение	**Цель:** Отработать механизмы взаимовыручки в условиях ограниченного времени. **Мероприятие:** Деловая игра «Эвакуация» – группа должна переправить всех членов через «минованное поле» (обозначено листами бумаги) с минимальными потерями, используя только ограниченные ресурсы. Обсуждение роли каждого в успехе операции.
16	Природа конфликта. Конструктив против деструктива	**Цель:** Разграничить деструктивные и конструктивные элементы конфликта. **Мероприятие:** Разбор видео (или сценки) двух видов конфликта – один с взаимными оскорблениями, другой с аргументацией. Группа выделяет ключевые отличия и составляет таблицу признаков.
17	Типы психологического воздействия. Манипуляции в коллективе	**Цель:** Научиться распознавать манипуляции (лесть, шантаж, давление авторитетом). **Мероприятие:** Упражнение «Манипулятор – мишень» – раздаются карточки с типичными манипулятивными фразами. Кадеты предлагают безопасные ответы.
18	Механизмы психологической защиты. Как мы реагируем на угрозу	**Цель:** Осознать собственные защитные реакции (отрицание, проекция, регрессия). **Мероприятие:** Тест-опросник на ведущие защиты (мини-вариант). Затем групповая дискуссия на тему «Как защита помогает и мешает в службе». Приводят примеры из жизни.
19	Стратегии поведения в конфликте	**Цель:** Изучить пять стратегий К. Томаса (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). **Мероприятие:** Ролевая игра «Ситуация: дежурный и нарушитель» – каждый участник получает установку на одну из стратегий. После ролевой игры – анализ эффективности в зависимости от цели.
20	Способы разрешения споров. Переговорный процесс	**Цель:** Отработать алгоритм переговоров (от позиций к интересам). **Мероприятие:** Упражнение «Апельсин» – двум кадетам даётся один апельсин, они должны договориться, как его поделить. Задача – выяснить, что каждому нужна не половина, а разные части. Вывод: искать общие интересы.

№	Тема	Описание
21	Техника «Я-высказываний» в горячих точках общения	**Цель:** Научиться говорить о своих чувствах без обвинений. **Мероприятие:** Занятие «Перефразируй» – даются фразы-обвинения («Ты опять не выучил устав!»). Кадеты преобразуют их в «Я-высказывания» («Я расстраиваюсь, когда вижу, что материал не освоен»). Отработка в парах на острых темах.
22	Барьеры общения. Что мешает нам договориться?	**Цель:** Идентифицировать основные помехи (фонетические, семантические, логические, психологические). **Мероприятие:** Упражнение «Глухой телефон» – с разными условиями (шум, спешка, непонятные термины). Затем группа составляет «Карту барьеров» и придумывает способы их обхода.
23	Барьеры общения: преодоление стереотипов	**Цель:** Осознать влияние предубеждений (по возрасту, званию, полу) на восприятие информации. **Мероприятие:** Упражнение «Стереотипная фотография» – показываются фото людей разных социальных групп, кадеты записывают первые ассоциации. Затем демонстрируются реальные истории, опровергающие стереотипы. Дискуссия о том, как это мешает в армейской среде.
24	Саморегуляция. Дыхательные и телесные техники	**Цель:** Освоить быстрые техники снятия напряжения (дыхание, мышечная релаксация). **Мероприятие:** Практическое занятие – разучивание «дыхания по квадрату», упражнение «Напряжение–расслабление» для всех групп мышц (метод Джекобсона). Отработка в положении «стоя в строю» (незаметно для окружающих).
25	Саморегуляция в стрессовой ситуации (перед экзаменом/строевым смотром)	**Цель:** Применить техники в условиях, приближенных к стрессу. **Мероприятие:** Моделирование стресс-ситуации – неожиданный вызов к доске с заданием. Перед вызовом кадеты применяют изученную технику дыхания. Затем обсуждают, помогло ли это снизить дрожь и тревогу.
26	Основы лидерства. Кто такой командир?	**Цель:** Разделить понятия «формальный лидер» (командир) и «неформальный лидер». **Мероприятие:** Упражнение «Лидерский мостик» – группе даётся сложная задача (построить башню из бумаги). Назначается командир, но группа может выбрать и своего лидера. Наблюдение за распределением ролей, обсуждение качеств настоящего командира (ответственность, видение цели, умение слушать).
27	Ответственность за себя и за других	**Цель:** Осознать взаимосвязь личного выбора и коллективного результата. **Мероприятие:** Упражнение «Цепь» – каждый кадет получает роль, влияющую на общий результат (например, «связист», «боекомплект»). Если один «не справляется», страдает вся цепь. Рефлексия: как мои действия влияют на товарищей.
28	Деловая игра «Ситуация». Принятие коллективного решения	**Цель:** Отработать алгоритм группового принятия решений в ограниченное время. **Мероприятие:** Кейс «Аварийная посадка» – группа находится в ледяной пустыне, есть список предметов. Нужно ранжировать их по важности для выживания. Сначала каждый решает индивидуально, затем группа вырабатывает общее решение. Сравнение с «правильным» ответом, обсуждение динамики.
29	Психология дисциплины. Самоконтроль и мотивация	**Цель:** Найти внутренние опоры для соблюдения режима и приказов. **Мероприятие:** Упражнение «Мой внутренний устав» – каждый записывает 3 правила, которые он готов соблюдать не из страха наказания, а из уважения к себе. Затем делятся в парах и обсуждают, как превратить внешнюю дисциплину во внутреннюю.
30	Конфликт в кадетской среде. Разбор реальных кейсов	**Цель:** Применить теоретические знания для анализа типичных конфликтов (дедовщина, несправедливое распределение нарядов, неуставные отношения). **Мероприятие:** Анонимное анкетирование – сбор реальных ситуаций (без имён). Группа разбирает 2–3 примера, предлагает решения с использованием стратегий поведения и Я-высказываний.

№	Тема	Описание
31	Командообразование. (Сплочение через совместную деятельность)	**Цель:** Укрепить доверие и взаимопонимание через физическую активность. **Мероприятие:** Полоса препятствий с завязанными глазами (один ведёт – другой идёт) или игра «Пирамида» (построить живую скульптуру всей группой без слов). Акцент на синхронности и доверии.
32	Профилактика «выгорания». (Эмоциональное истощение в условиях высокой нагрузки)	**Цель:** Научиться замечать ранние признаки выгорания и восстанавливаться. **Мероприятие:** Упражнение «Батарейка» – каждый оценивает свой уровень заряда по 10-балльной шкале. Затем составляют коллективный список «зарядных станций» (короткие методы перезагрузки в условиях казармы: музыка, юмор, короткий сон, общение с близкими).
33	Психология победителя. Настрой на успех	**Цель:** Сформировать установку на преодоление трудностей и веру в свои силы. **Мероприятие:** Техника «Кино» – представление себя через 5 лет успешным кадетом/офицером. Запись образа на бумагу. Затем аффирмации и якорение (создание жеста-ключа, который возвращает уверенность в сложной ситуации).
34	Итоговое занятие. Диагностика изменений в группе	**Цель:** Оценить динамику сплочённости, уровня доверия и самооценки участников. **Мероприятие:** Повторное заполнение «Колеса баланса» (из темы 1) и сравнение результатов. Групповое упражнение «Общий портрет» – на большом листе каждый добавляет свой вклад (рисунок, слово, пожелание). Круг рефлексии: что изменилось за курс, что возьмут в будущую службу.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы.

Механизм реализации программы определяется ее статусом и учитывает сложившиеся к настоящему времени тенденции, связанные с сопровождением образовательного процесса.

Целью контроля является психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса по созданию необходимых условий для сохранения психического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников кадетских классов и педагогов на основе оценки и прогноза развития в условиях общеобразовательной школы с кадетскими классами.

Результаты контроля являются основным показателем эффективности образовательной среды по критериям психологического здоровья обучающихся и воспитанников кадетских классов в условиях общеобразовательной школы с кадетскими классами.

Контроль осуществляется специалистами службы психолого-педагогического сопровождения.

В процессе проведения программных мероприятий используются технологии:

- технология тренинговой работы (А.Г. Грецов). Тренинг – это активное обучение посредством приобретения жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии людей. Особенно актуально такое обучение именно в подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта не достаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению;
- групповая дискуссия (И.В. Вачков). Это совместное обсуждение какого – либо спорного вопроса, позволяющее прояснить мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения;

- интерактивные игровые технологии (К. Фоппель). Данные технологии выполняют очень важные функции: они снижают уровень напряжения в группе и дают возможность участникам расслабиться. Помогают участникам устанавливать контакты, создают в группе обстановку доверия и доброжелательности. Игры, особенно ритуалы, создают у учеников ощущение стабильности и предсказуемости происходящего;
- обучающие встречи (Е.Н. Федосенко). Они направлены на развитие умений и навыков в конкретной деятельности.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками:- Питер,2004, с 270.
2. Журнал «Педагогическое образование» №1-2 . Гендерный подход в образовании. Январь 2013г.
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - М, «ВАКО» 2004, с107.
4. Коновалов А. «Школьные службы примирения» Сборник материалов:-Москва. 2006 г, с. 50.
5. Кривцова С.В. «Учитель и проблемы дисциплины»:- Москва. «Генезис», 2004г. с. 267.
6. Лукьяненко В. Физкультурное образование и здоровье учащейся молодежи. Народное образование – 2005-№ 2-с.132.
7. Мудрик А. О полоролевом (гендерном) подходе в социальном воспитании. Народное образование - 2007-№ 5-с.175.
8. Павлова. М.А.Психогимнастические упражнения для школьников:разминки, энергизаторы,активаторы.-Изд.3-е-Волгоград:Учитель.-87с.
9. И. С. Петронюк. Особенности социализации подростков в условиях кадетского корпуса. Статья.-Спб.:2008.
10. Болтов Д. А. Формирование личности подростка в кадетском корпусе // Молодой ученый. — 2009. — №3. — С. 172-177. — URL https://moluch.ru/archive/3/227/
11. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Ярославль «Академия развития» 1997.
12. Аверченко Л. К. "Загляни в свою душу", областная ассоциация "Интеллектика", серия "Психологическая служба школы", Омск, 1992
13. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт! — 2-е изд. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989.
14. Годфруа, Ж. Что такое психология / Пер. с франц. В 2-х т. М.: Мир, 1992.
15. Горелов И. Н., Житников В. Ф., Зюдько М. В. и др. Умеете ли вы общаться? М.: Просвещение, 1991.
16. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. С-Пб.: Питер, 1994.
17. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый. М.: Стрингер, 1992.
18. Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991
19. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Издательский центр "Академия". 2001

20. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. - М., "Когито-Центр". 2001
21. Мастеров Б. М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. М.: Интерпракс, 1994.
22. Мелибруда Е. Я — Ты — Мы. Психологические возможности улучшения общения / Пер. с польск. М.: Прогресс, 1986.
23. Мольц Максуэлл. Я — это Я, или как стать счастливым. М.: Изд. группа„ Прогресс-Культура", 1994.
24. Общение и оптимизация совместной деятельности / Под ред. Г. М. Андреевой, Я. Яноушек. М.: Изд-во МГУ, 1987.
25. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991.
26. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр "Сфера". 2000.
27. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 1993
28. Психологические исследования общения / Под ред. Б. Ф. Ломова. М., 1985.
29. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., "Вако". 2005

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литература, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Столы ученические;
6. Стулья ученические.