




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1»

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета ГАОУ СО «ФТЛ №1»</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР ГАОУ СО «ФТЛ № 1»</p> <p> /Закирова Е.А./ ФИО «<u>31</u>» <u>августа</u> 2022 года</p>	<p>«Согласовано» Директор ГАОУ СО «ФТЛ №1»</p> <p> /Правлина Ю.Б./ ФИО Приказ от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022 года</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Путеводная звезда»
для обучающихся 10-х классов
Срок реализации - 1 год
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Аникина Я.А.,
педагог-психолог

Саратов
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путеводная звезда» для учащихся 10-х классов школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного образования.

Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Приказ «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ»;
- Конституция Российской Федерации;
- План воспитательной работы ГАОУ СО «ФТЛ№1».

Данный курс разработан для учащихся 10-х классов. Важность программы заключается в повышении качества коммуникативных навыков, знакомство с понятием «эмоциональный интеллект», поиск способов выхода из конфликтных ситуаций.

Занятия строятся на сочетании теоретического материала и отработки его в различные рода упражнениях и заданиях в игровой форме. Это позволяет закрепить полученные знания в практической форме.

Результаты освоения курса

Целями изучения курса «Путеводная звезда» выступают повышение коммуникативных навыков, поиск выхода из конфликтных ситуаций, развитие эмпатии.

В результате у школьников должны быть развиты навыки, выражающиеся:

- в повышении коммуникативных навыков;
- в умении проявить эмпатию по отношению к окружающим;
- в умении найти выход из конфликтной ситуации.

Содержание курса

10-й класс (32 часа)

Раздел 1. Формирование группы

1. Личность.
2. Расскажу о себе.

Раздел 2. Общение

1. Коммуникация. Как находить общий язык.
2. Техника «Если» вместо «Нет».
3. Техника «Внутренний барометр».
4. Техника «Я-высказывания».

Раздел 3. Эмоциональный интеллект

1. Понятие «эмоциональный интеллект» и его важность.
2. Управление эмоциями.
3. Оптимизм, самомотивация и счастье.

Раздел 4. Управление конфликтом

1. Что такое конфликт?
2. Причины возникновения конфликтов.
3. Профилактика конфликтов.
4. Стратегии разрешения конфликтов.

Раздел 5. Итог

1. Арт-техника «Вулкан».

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Личность	2
2	Расскажу о себе	2
3	Коммуникация. Как находить общий язык	3
4	Техника «Если» вместо «Нет».	2
5	Техника «Внутренний барометр»	2
6	Техника «Я-высказывания»	2
7	Понятие «эмоциональный интеллект» и его важность	3
8	Управление эмоциями	2
9	Оптимизм, самомотивация и счастье.	2
10	Что такое конфликт?	2
11	Причины возникновения конфликтов	2
12	Профилактика конфликтов	3
13	Стратегии разрешения конфликтов.	3
14	Арт-техника «Вулкан».	2
	Итого:	32

Учебно-методическое
и материально-техническое обеспечение курса

Основная литература

1. Бурмистрова Екатерина. Подростки. Как пережить пубертат. Москва:Бомбора. 2022
2. Выготский Л.С. Психологическое и социальное развитие ребенка. Питер, 2022
3. Голощапов А.П. Тревога, страх и панические атаки. ИГ «Весь», 2016
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. СПб. 2006
5. Жирова Е.Н. Виды и способы рефлексии. Валуйки, 2014
6. Кирилл Жданов «Возможно общаться!» Москва:Бомбора, 2023
7. Книга-гид «Я чувствую... что?» Smart Reading. Москва, 2021
8. Левшина Анастасия. Правило поднятой руки, или тренинги, которые помогает подросток. М., 2022
9. Личко А.Е. Психопатия и акцентуация характера. Питер. 2019
10. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. СПб, «Речь». 2007
11. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: консультирование, занятие, тренинги. ФГОС. 2019
12. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. Дидакт, 1991
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер. 2021
14. Столяренко Л.Д. Общая профессиональная психология. Феникс. 2022