




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> /Иравдина Л.В./ ФИО Приказ от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2022 года № <u>185/1</u></p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Путеводная звезда»
для обучающихся 11-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 11-х классов школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего 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 11-х классов. Важность программы заключается в психологической подготовке к ЕГЭ, знакомство с копинг-стратегиями, обучение техникам релаксации.

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 психологическая подготовка к ЕГЭ, знакомство с копинг-стратегиями, обучение техникам релаксации, повышение навыков самоорганизации.

В результате у школьников должны быть развиты навыки, выражающиеся:

- в обучении техникам релаксации;
- в психологической подготовке к ЕГЭ;
- в умении организовать своё время.

Содержание курса

11-й класс (32 часа)

Раздел 1. Формирование группы

1. Личность.
2. Шоу талантов.

Раздел 2. Путь

1. Все профессии важны.
2. Техники совладения со стрессом.
3. Основы тайм-менеджмента.
4. Самоорганизация.
5. Копинг-стратегии.
6. Техники релаксации.

Раздел 3. Новогодний переполох

Совместный просмотр фильма «Серебряные коньки» с последующим обсуждением.

Раздел 4. Я и ЕГЭ

1. Спланируй мечту.
2. Быть взрослым.
3. Арт-техника «Вулкан».
4. «Не паниковать!» Тренинг.
5. Говорим о шпаргалках.

Раздел 5. Итог

1. Будущий студент. Творческое занятие.

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Личность	1
2	Шоу Талантов	2
3	Все профессии важны	3
3	Техники совладения со стрессом	2
4	Основы тайм-менеджмента	1
5	Самоорганизация	2
6	Копинг-стратегии	2
7	Техники релаксации	2
8	Н.П. «Серебряные коньки»	1
9	Спланируй мечту	2
10	Быть взрослым	3
11	Арт-техника «Вулкан»	2
12	Не паниковать! Тренинг	3
15	Говорим о шпаргалках.	3
16	Будущий студент	3
	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