



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>«Утверждаю» Директор ГАОУ СО «ФТЛ № 1»</p> <p> /Правкина Л.В./ ФИО Приказ от «<u>08</u>» <u>августа</u> 2022 года</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Путеводная звезда»  
для обучающихся 9-х классов  
Срок реализации - 1 год  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
Аникина Я.А.,  
педагог-психолог

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путеводная звезда» для учащихся 9-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 9-х классов. Важность программы заключается в психологической подготовке к ОГЭ, 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 ОГЭ, 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 ОГЭ;
- в умении организовать своё время.

## Содержание курса

### 9-й класс (33 часа)

#### Раздел 1. Формирование группы

1. Личность.
2. Шоу талантов.

#### Раздел 2. Путь

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

#### Раздел 3. Новогодний переполох

Совместный просмотр фильма «Серебряные коньки» с последующим обсуждением.

#### Раздел 4. Говорим о тревоге

1. Кислородная маска. Как не поддаваться панике.
2. Спланируй мечту.
3. Техника Уолта Диснея.
4. Арт-техника «Вулкан».
5. Матрица Эйзенхауэра.
6. «Не паниковать!» Тренинг.

#### Раздел 5. Итог

1. Письмо в будущее.
2. Говорим об ОГЭ.

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Личность	1
2	Шоу Талантов	2
3	Техники совладения со стрессом	2
4	Основы тайм-менеджмента	3
5	Самоорганизация	2
6	Копинг-стратегии	2
7	Техники релаксации	2
8	Н.П. «Серебряные коньки»	1
9	Кислородная маска	3
10	Спланируй мечту	2
11	Техника Уолта Диснея	3
12	Арт-техника «Вулкан»	2
13	Матрица Эйзенхауэра	2
14	Не паниковать! Тренинг	3
15	Письмо в будущее	2
16	Говорим об ОГЭ	1
	Итого:	33

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. Голошапов 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