




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> Правдина Л.В. ФИО</p> <p>Приказ от <u>31</u> <u>августа</u> 2022 года</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Знаю о себе»**  
для обучающихся 5-6 классов  
Срок реализации - 1 год  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
Аникина Я.А.,  
педагог-психолог

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Знаю о себе» для учащихся 5-6х 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.

### Результаты освоения курса

Целями изучения курса «Знаю о себе» выступают формирование индивидуального стиля общения, стимулировать процесс самосознания, знакомство с основными эмоциями, развитие коммуникативных навыков и навыков самоконтроля.

В результате у школьников должны быть развиты навыки общения и социальной адаптации, выражающиеся:

- в знании прав личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими;
- в обучении умению сотрудничать;
- в снижении уровня конфликтности;
- в умении принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- в умении осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- в понимании необходимости самому делать выбор и нести за него ответственность.

В программу включены лекционные занятия, арт-терапевтические упражнения, игры, дискуссии.

## Содержание курса

### 5-6 классы (32 часа)

#### Раздел 1. Формирование группы

1. Я и мое имя
2. Наши сходства и различия
3. «Моя игра» квест

#### Раздел 2. История обо мне

1. Арт-терапевтическое упражнение «Мое будущее Я»
2. Моя ответственность
3. Самооценка

#### Раздел 3. Новогодний переполох

Новогодний переполох. Совместный просмотр мультфильма «Гринч-похититель Рождества» с последующим обсуждением

#### Раздел 4. Мир вокруг

1. Общение и умение слушать
2. Мимика и жесты
3. Знакомство с конфликтом
4. Самоконтроль

#### Раздел 5. Эмоции

1. Человек, который всегда рад
2. Учимся удивляться
3. Грусть: ценная эмоция
4. Управляем гневом
5. Знакомимся с отвращением
6. Сила презрения
7. Рисуем страх

#### Раздел 6. Итог

1. Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего сердца»
2. Психологическая игра «Необитаемый остров»

### Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Я и мое имя	1
2	Наши сходства и различия	1
3	«Моя игра» квест	1
4	Арт-терапевтическое упражнение «Мое будущее Я»	1
5	Моя ответственность. Права и обязанности лицеистов	2
6	Самооценка	2
7	Общение и умение слушать	2
8	Мимика и жесты	1
9	Знакомство с конфликтом	2
10	Самоконтроль	1
11	Новогодний переполох. Совместный просмотр мультфильма «Гринч- похититель Рождества» с последующим обсуждением	1
12	Человек, который всегда рад	2
13	Учимся удивляться	2
14	Грусть:ценная эмоция	2
15	Управляем гневом	2
16	Знакомимся с отвращением	2
17	Сила презрения	2
18	Рисуем страх	2
19	Психологическая ролевая игра «Необитаемый остров»	1
20	Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего сердца»	2

Учебно-методическое  
и материально-техническое обеспечение курса

**Основная литература**

1. Выготский Л.С. Психологическое и социальное развитие ребенка. Питер, 2022
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. СПб, 2006
3. Жирова Е.Н. Виды и способы рефлексии. Валуйки, 2014
4. Кирилл Жданов «Возможно общаться!» Москва:Бомбора, 2023
5. Книга-гид «Я чувствую... что?» Smart Reading. Москва, 2021
6. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе. Ось-89, 2001
7. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. СПб, «Речь». 2007
8. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. Дидакт, 1991
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер. 2021
10. Столяренко Л.Д. Общая профессиональная психология. Феникс. 2022
11. Тарарина Елена. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. К., 2018
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Генезис, 2005