




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> /Привалина Л.Б./ ФИО Приказ от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2022 года № <u>78</u></p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Философский камень»
для обучающихся 7 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 7-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 7-х классов, возраст которых является одним из критических периодов развития личности. Важность программы заключается в осознании самооценности, развивает эмпатию и коммуникативные навыки.

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 «Философский камень» выступают формирование индивидуального стиля общения, стимулировать процесс самосознания, знакомство с понятием «темперамент», «прокрастинация», «личные границы», развитие коммуникативных навыков и навыков самоконтроля.

В результате у школьников должны быть развиты навыки, 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 развитии эмпатии;
- в знакомстве с техниками совладения со стрессом;
- повышение самооценки.

Содержание курса

7-й класс (33 часа)

Раздел 1. Формирование группы

1. Какой Я?
2. Биография. Самопрезентация.

Раздел 2. Мир вокруг

1. Темперамент. Лекция и практикум.
2. Стили общения.
3. Магия манипуляции. Как распознать её.
4. Внимание, опасно: что такое токсичность.
5. Очерчиваем границы.
6. Повышаем самооценку.

Раздел 3. Новогодний переполох

Новогодний переполох. Совместный просмотр фильма «Щелкунчик» с последующим обсуждением.

Раздел 4. Учусь учиться

1. Прокрастинация.
2. Основы тайм-менеджмента.
3. Знакомство со стрессом.
4. Что такое тревога?

Раздел 5. Итог

Творческое задание. Создание планера

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Какой Я?	2
2	Биография. Самопрезентация	3
3	Темперамент	2
4	Стили общения	2
5	Магия манипуляции	2
6	Внимание, опасно: что такое токсичность	2
7	Очерчиваем границы	2
8	Новогодний переполох. Совместный просмотр мультфильма «Щелкунчик» с последующим обсуждением	1
9	Повышаем самооценку	1
10	Прокрастинация	2
11	Основы тайм-менеджмента	3
12	Создание планера	2
13	Презентация планера	2
14	Знакомство со стрессом	3
15	Что такое тревога?	2
16	Способы борьбы с тревогой	1
17	Подведем итоги	1
	Итого:	33

Учебно-методическое
и материально-техническое обеспечение курса

Основная литература

1. Выготский Л.С. Психологическое и социальное развитие ребенка. Питер, 2022
2. Голошапов А.П. Тревога, страх и панические атаки. ИГ «Весь», 2016
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. СПб. 2006
4. Жирова Е.Н. Виды и способы рефлексии. Валуйки, 2014
5. Кирилл Жданов «Возможно общаться!» Москва:Бомбора, 2023
6. Книга-гид «Я чувствую... что?» Smart Reading. Москва, 2021
7. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе. Ось-89, 2001
8. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. СПб, «Речь». 2007
9. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. Дидакт, 1991
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер. 2021
11. Столяренко Л.Д. Общая профессиональная психология. Феникс. 2022
12. Тарарина Елена. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. К., 2018