

Рекомендовано к утверждению  
педагогическим советом МКОУ  
Новолисинская СОШ – интернат»  
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждено  
приказом и.о. директора МКОУ  
«Новолисинская СОШ-интернат»  
№ 209 от 31.08.2023г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новолисинская школа – интернат среднего (полного) общего образования»

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
для обучающихся 7в класса

**«ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

Составила:  
педагог-психолог  
Стукалова Наталья Александровна

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» разработана в рамках развития личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся, том числе пропедевтика формирования профориентационных интересов обучающихся.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года»;
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»

### Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (5 часов)

«Я-концепция». «Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к«умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

«Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания". «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать».

«Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».

Пол как ключевой аспект Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель).

«Что изменилось».

### Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов)

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы. Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние».

«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».

«Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение».

«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка». Приемы внешней регуляции состояния.

«Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».

Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». «Царевна Несмеяна», «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».

«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация».

«Самовнушение».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». «От чего может испортиться настроение у подростков». «Как подростку улучшить настроение».

«Квадратики».

Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

«Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест».

«Собери свою команду». «Доведи друга».

Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс».

Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша» стрессоустойчивости».

«Словесная дуэль».

### **Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа синформацией (8 часов)**

Способы восприятия информации. Способы восприятия информации «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».

Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией».

«Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга».

«Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией.

«Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небушар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

### **Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 часа)**

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы. Мотив и его функции. «Что такое «мотив». «Какие бывают мотивы». Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом».

«Дружная пара».

Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».

Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».

## **Раздел 5. Профорентация (5 часов)**

Профорентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков.

Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист».  
Работа в тетради.

Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы».

Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время.

Общение на большом расстоянии. Яркие игры.

Что было до ...История возникновения психологии.

## **Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПИНКА К СВОЕМУ Я»**

**Личностные результаты** освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» в 7 классе:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

**Метапредметные результаты** освоения курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему я» в 7 классе:

#### ***Регулятивные УУД:***

- выдвигать версии в группе и индивидуально;
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

#### ***Познавательные УУД:***

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятия	Кол-вочасов
<b>Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты</b>		<b>5</b>
1.1	Я - концепция	1
1.2	Самоуважение	1
1.3	Самоконтроль	1
1.4	Уверенность в себе	1
1.5	Пол как ключевой аспект Я	1
<b>Раздел 2. Эмоциональный мир человека.</b>		<b>11</b>
2.1	Психические состояния и их свойства	1
2.2	Напряжение	1
2.3	Приемы внутренней регуляции состояния	2
2.4	Приемы саморегуляции	2
2.5	Настроение	1
2.6	Настроение и активность человека	1
2.7	Возрастной аспект состояний : состояния подростков	1
2.8	Стресс	1
2.9	Стресс и стрессоустойчивость	1
<b>Раздел 3. Психфизиологические особенности человека и работа с информацией</b>		<b>8</b>
3.1	Способы восприятия информации	2
3.2	Способы переработки информации	1
3.3	Темп работы с информацией	1
3.4	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	2
3.5	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	2
<b>Раздел 4. Мотивационная сфера личности</b>		<b>4</b>
4.1	Мотив и его функции	1
4.2	Борьба мотивов	1
4.3	Привычки, интересы, мечты	1
4.4	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1
<b>Раздел 5. Профориентация</b>		<b>5</b>
5.1	Профориентация. Хочу и умею	1
5.2	Моя профессия	1
5.3	Время взрослеть	1
5.4	Виртуальный мир: возможности и опасности	1
5.5	Что было до ...	1

<b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7в класс

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты</b>		<b>5</b>	
1	Я - концепция	1	
2	Самоуважение	1	
3	Самоконтроль	1	
4	Уверенность в себе	1	
5	Пол как ключевой аспект Я	1	
<b>Раздел 2. Эмоциональный мир человека.</b>		<b>11</b>	
6	Психические состояния и их свойства	1	
7	Напряжение	1	
8	Приемы внутренней регуляции состояния	1	
9	Приемы внутренней регуляции состояния	1	
10	Приемы саморегуляции	1	
11	Приемы саморегуляции	1	
12	Настроение	1	
13	Настроение и активность человека	1	
14	Возрастной аспект состояний : состояния подростков	1	
15	Стресс	1	
16	Стресс и стрессоустойчивость	1	
<b>Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией</b>		<b>8</b>	
17	Способы восприятия информации	1	
18	Способы восприятия информации	1	
19	Способы переработки информации	1	
20	Темп работы с информацией	1	
21	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	
22	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией		
23	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	
24	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	
<b>Раздел 4. Мотивационная сфера личности</b>		<b>4</b>	
25	Мотив и его функции	1	
26	Борьба мотивов	1	
27	Привычки, интересы, мечты	1	
28	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1	
<b>Раздел 5. Профориентация</b>		<b>5</b>	
29	Профориентация. Хочу и умею	1	
30	Моя профессия	1	

31	Время взрослеть	1	
32	Виртуальный мир: возможности и опасности	1	
33	Что было до ...	1	
	<b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>		
34	Итоговое занятие	1	