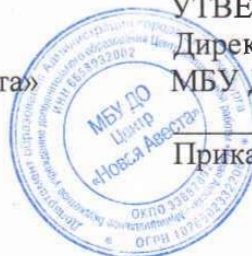


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
протокол № 1
от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П.Заева
Приказ № 47-О от 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
социально-гуманитарной направленности
«Путешествие по внутреннему миру»
на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 9 - 10 лет
(72 часа)
№ групп: 1, 2
уровень: базовый

Автор-составитель:
Мусихина Светлана Ивановна,
педагог-психолог

Содержание

	наименование	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель, задачи программы	3
3	Планируемые результаты	3
4	Содержание программы	4
5	Календарно-тематический план	6
6	Условия реализации программы	9
7	Список литературы	10
	Приложения	

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Путешествие по внутреннему миру».

Направленность рабочей программы - социально-гуманитарная.

Уровень рабочей программы: базовый

Адресат программы: обучающиеся 9 - 10 лет.

Количество обучающихся в группе: 8-12 человек.

Объем и срок освоения рабочей программы. 1 год обучения, 72 часа в год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 часа на группу, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся одного возраста; состав группы постоянный, специального отбора в группы не проводится.

Учебный год начинается с 15 сентября.

Рабочую программу реализует педагог-психолог.

Рабочая программа «Путешествие по внутреннему миру» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: формирование и профилактика нарушений психологического здоровья детей в соответствии с его трёхкомпонентной структурой:

- Аксиологический – ценность собственного «Я» и ценность «Я» других людей.
- Инструментальный – владение рефлексией как способом самопознания.
- Потребностно-мотивационный – наличие у человека внутренней потребности в саморазвитии.

Задачи:

обучающие:

- научить анализировать, понимать поведение других людей;
- научить управлять своими эмоциями;
- сформировать умения взаимодействовать в коллективе;

развивающие:

- развить самостоятельность детей;
- развивать способность к рефлексии;
- развить самосознания детей через совершенствование рефлексии;

воспитательные:

- привить уважение к чувствам другого человека;
- воспитать эмоционально-ценностное отношение к миру, другим людям;
- открыть в ребёнке положительное отношение к себе.

3. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- смогут соблюдать нормы и правила, способствующие психологическому благополучию в социуме;
- смогут при взаимодействии учитывать чувства, интересы других людей;
- будут обладать умением эмоционально-ценностного отношения к миру, другим людям;

Личностные результаты:

- смогут понимать свои эмоции, эмоции других людей;
- будут обладать умением адекватно выражать свои чувства;

Предметные результаты:

- приобретут навык слушать собеседника;

- будут обладать умением формировать внутренний план действий.
- будут знать свои слабые и сильные стороны личности;
- будут обладать умением самоанализа (рефлексии);

4. Содержание программы

Тема №1 «Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!».

Цель: осознание своей роли третьеклассника.

Теория. Правила поведения. Сравнение личностных, индивидуальных характеристик учащихся 2х и 3х классов.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Я в прошлом и Я сейчас», «послание в будущее».

Тема №2 «Портрет третьеклассника».

Цель: осознание своей роли третьеклассника.

Практика. Психогимнастика, упражнение: «портрет третьеклассника», работа в командах, «дерево качеств».

Тема №3 «Что такое самостоятельность?».

Цель: познакомить с понятием самостоятельности.

Теория. Понятие самостоятельности.

Практика. Работа с текстом, работа в командах, нейропсихологические техники.

Тема №4 «Зачем нужна самостоятельность?».

Цель: показать детям для чего нужна самостоятельность.

Практика. Психогимнастика, упражнение: «конференция по проблеме».

Тема №5 «Моя самостоятельность».

Цель: Рефлексия собственной самостоятельности.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

Тема №6 «Развиваем самостоятельность».

Цель: Развить навыки самостоятельности.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

Тема №7 «Кто я».

Цель: Помочь детям разобраться в своём внутреннем мире.

Теория. Понятие о внутреннем мире.

Практика. Психогимнастические упражнения: «мой мир», «разговор частей «Я»».

Тема №8 «Мои увлечения».

Цель: Показать какие бывают увлечения и для чего они существуют.

Теория. Понятие об увлечениях. Для чего они нужны.

Практика. Психогимнастические упражнения: «Увлечения», «Угадай чьё?», «Сценка увлечений».

Тема №9 «Мои роли».

Цель: Познакомить с понятием «роль».

Теория. Понятие роли. Какие бывают роли.

Практика. Нейропсихологические техники, упражнение: «композиция ролей».

Тема №10 «Осваиваем новые роли».

Цель: Научить распознавать роли, пользоваться другими ролями.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Беседа из разных ролей», «Плюсы и минусы ролей», «Листок пожеланий».

Тема №11 «Мои разные качества».

Цель: Помочь детям познакомиться со своими качествами. Показать какие качества помогают в жизни.

Теория. Понятие о качествах человека. Их проявление в жизни.

Практика. Психогимнастические упражнения: «Я состою из разных качеств», «Качества-помощники», «Разговор о качествах».

Тема №12 «Я глазами Других».

Цель: Показать детям, как их могут видеть и оценивать другие люди.

Практика. Нейропсихологические психотехники, упражнения: «изобрази меня», «каким меня видят».

Тема №13 «Преодолеваем себя!».

Цель: Научить преодолевать себя, искать в другом человеке хорошие качества.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Разговор о трудностях», «Ищем хорошее в другом», «Что я преодолел».

Тема №14 «Я могу, я умею!».

Цель: Показать детям, что они могут быть успешными.

Практика. Психогимнастические упражнения: «знания и умения третьеклассника», «рисунок умений».

Тема №15 «Мои достижения».

Цель: Научить гордиться своими достижениями.

Практика. Упражнения: «круговые хвасталки», «области достижений».

Тема №16 «Мои ресурсы».

Цель: Показать какие существуют ресурсы и что они значат для нас.

Теория. Понятие о ресурсах. Источники наших сил. Потенциальные возможности.

Практика. Нейропсихологические психотехники, упражнение «наши ресурсы».

Тема №17 «Что такое общение?».

Цель: Познакомить с понятием «общение».

Теория. Понятие и виды общения. Приёмы общения.

Практика. Психогимнастика, упражнение: «общение в тройках».

Тема №18 «Умение общаться».

Цель: Научиться общаться.

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Тренировка терпения», «Тренировка доброжелательности», «Спасибо тебе».

Тема №19 «Стили общения».

Цель: Научиться понимать стили общения.

Теория. Стили общения. Определённые правила общения для разных стилей.

Практика. Психогимнастические упражнения.

Тема №20 «Ведущий - ведомый».

Цель: Дать представление о том как в общении проявляются позиции ведущего и ведомого.

Практика. Нейропсихологические техники, упражнения: «Совместный рисунок», «Спина к спине», «Тюльпан».

Тема №21 «Я терпим к Другому».

Цель: Научить проявлять терпимость к другому и понимать в каких ситуациях она больше всего нужна.

Теория. Понятие терпимости. Определение характера. Черты характера.

Практика. Психогимнастические упражнения.

Тема №22 «Мои границы».

Цель: Обсудить, что такое границы в общении.

Теория. Границы в общении.

Практика. Психогимнастические упражнения.

Тема №23 «Наше сотрудничество».

Цель: Показать, что значит сотрудничать. Совместно с детьми выделить качества, необходимые для сотрудничества.

Теория. Понятие сотрудничества. Качества человека, необходимые для создания сотрудничества.

Практика. Психогимнастика, игра: «наше сотрудничество».

Тема №24 «Наша дружба».

Цель: Обсудить и дать понимание того, что помогает дружбе, а что может ей помешать. Научить создавать ситуации, предполагающие дружественную обстановку.

Теория. Понятие дружбы. Личностные черты и поведение, которые помогают дружбе и мешают ей.

Практика. Нейропсихологические техники, работа с текстом, игра: «ассоциации».

Тема №25 «Мы - коллектив».

Цель: Научить распознавать признаки «коллектива».

Теория. Понятие коллектива. Его признаки.

Практика. Нейропсихологические техники, психогимнастика.

Тема №26 «Мои компетенции».

Цель: Вспомнить важные акценты проведённых занятий.

Практика. Психогимнастика, важные акценты занятий.

5. Календарно-тематический план

Группа № 1 (вторник, 2 часа)

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
20.09.22	1	беседа	1	1	Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!	входная диагностика.
27.09.22	2	работа в микрогруппах	2	-	Портрет третьеклассника.	проективные методы
04.10.22	3	групповая дискуссия	1	1	Что такое самостоятельность?	проективные методы
11.10.22	4	тренинг	2	-	Зачем нужна самостоятельность?	проективные методы
18.10.22	5	практическое занятие	2	-	Моя самостоятельность.	метод наблюдения
25.10.22	6	игра	2	-	Развиваем самостоятельность.	метод наблюдения
01.11.22	7	групповая дискуссия	1	1	Кто я?	метод наблюдения
08.11.22	8	беседа	2	-	Кто я?	рефлексивные методы
15.11.22	9	мозговой штурм, игра	1	1	Мои увлечения.	рефлексивные методы
22.11.22	10	практическое занятие	1	1	Мои роли.	рефлексивные методы
29.11.22	11	практическое занятие	2	-	Осваиваем новые роли.	рефлексивные методы
06.12.22	12	беседа	1	1	Мои разные качества.	метод наблюдения
13.12.22	13	практическое занятие	2	-	Я глазами Других.	метод наблюдения
20.12.22	14	беседа	2	-	Преодолеваем себя!	метод наблюдения
27.12.22	15	тренинг	2	-	Преодолеваем себя!	рефлексивные методы
10.01.23	16	практическое занятие	2	-	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
17.01.23	17	практическое занятие	2	-	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
24.01.23	18	тренинг	2	-	Мои достижения.	рефлексивные методы
31.01.23	19	коллективная творческая деятельность	1	1	Мои ресурсы.	рефлексивные методы
07.02.23	20	игры - упражнения	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
14.02.23	21	работа в микрогруппах	1	1	Что такое общение?	рефлексивные методы, наблюдение

21.02.23	22	групповая дискуссия	2	-	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
28.02.23	23	практическое занятие	2	-	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
07.03.23	24	беседа	1	1	Стили общения.	метод наблюдения
14.03.23	25	тренинг	0	0	Стили общения.	метод наблюдения
21.03.23	26	коллективная творческая деятельность	2	-	Ведущий – ведомый.	метод наблюдения
28.03.23	27	«мозговой штурм», беседа	1	1	Я терпим к Другому.	метод наблюдения
04.04.23	28	игры - упражнения	2	-	Я терпим к Другому.	метод наблюдения
11.04.23	29	тренинг	1	1	Мои границы.	метод наблюдения
18.04.23	30	беседа	1	1	Наше сотрудничество.	метод наблюдения
25.04.23	31	игры - упражнения	2	-	Наше сотрудничество.	проективные методы
02.05.23	32	практическое занятие	1	1	Наша дружба.	проективные методы
09.05.23	33	практическое занятие	2	-	Наша дружба.	проективные методы
16.05.23	34	игра	1	1	Мы – коллектив.	проективные методы
23.05.23	35	практическое занятие	2	-	Мы – коллектив.	рефлексивные методы, наблюдение
30.05.23	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика

Группа № 2 (четверг, 2 часа)

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
15.09.22	1	беседа	1	1	Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!	входная диагностика.
22.09.22	2	работа в микрогруппах	2	-	Портрет третьеклассника.	проективные методы
29.09.22	3	групповая дискуссия	1	1	Что такое самостоятельность?	проективные методы
06.10.22	4	тренинг	2	-	Зачем нужна самостоятельность?	проективные методы
13.10.22	5	практическое занятие	2	-	Моя самостоятельность.	метод наблюдения

20.10.22	6	игра	2	-	Развиваем самостоятельность.	метод наблюдения
27.10.22	7	групповая дискуссия	1	1	Кто я?	метод наблюдения
03.11.22	8	беседа	2	-	Кто я?	рефлексивные методы
10.11.22	9	мозговой штурм, игра	1	1	Мои увлечения.	рефлексивные методы
17.11.22	10	практическое занятие	1	1	Мои роли.	рефлексивные методы
24.11.22	11	практическое занятие	2	-	Осваиваем новые роли.	рефлексивные методы
01.12.22	12	беседа	1	1	Мои разные качества.	метод наблюдения
08.12.22	13	практическое занятие	2	-	Я глазами Других.	метод наблюдения
15.12.22	14	беседа	2	-	Преодолеваем себя!	метод наблюдения
22.12.22	15	тренинг	2	-	Преодолеваем себя!	рефлексивные методы
29.12.22	16	практическое занятие	2	-	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
12.01.23	17	практическое занятие	2	-	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
19.01.23	18	тренинг	2	-	Мои достижения.	рефлексивные методы
26.01.23	19	коллективная творческая деятельность	1	1	Мои ресурсы.	рефлексивные методы
02.02.23	20	игры - упражнения	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
09.02.23	21	работа в микрогруппах	1	1	Что такое общение?	рефлексивные методы, наблюдение
16.02.23	22	групповая дискуссия	2	-	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
23.02.23	23	практическое занятие	2	-	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
02.03.23	24	беседа	1	1	Стили общения.	метод наблюдения
09.03.23	25	тренинг	2	-	Стили общения.	метод наблюдения
16.03.23	26	коллективная творческая деятельность	2	-	Ведущий – ведомый.	метод наблюдения
23.03.23	27	«мозговой штурм», беседа	1	1	Я терпим к Другому.	метод наблюдения
30.03.23	28	игры - упражнения	2	-	Я терпим к Другому.	метод наблюдения
06.04.23	29	тренинг	1	1	Мои границы.	метод наблюдения

13.04.23	30	беседа	1	1	Наше сотрудничество.	метод наблюдения
20.04.23	31	игры - упражнения	2	-	Наше сотрудничество.	проективные методы
27.04.23	32	практическое занятие	1	1	Наша дружба.	проективные методы
04.05.23	33	практическое занятие	2	-	Наша дружба.	проективные методы
11.05.23	34	игра	1	1	Мы – коллектив.	проективные методы
18.05.23	35	практическое занятие	2	-	Мы – коллектив.	рефлексивные методы, наблюдение
25.05.23	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: наличие в учебных кабинетах, соответствующим образом, оборудованных мест для реализации тренинговых занятий, столы, стулья, бумага, цветные карандаши, фломастеры и др., книжные методические пособия, аудиотехника, интернет источники.

Кадровое обеспечение: в реализации общеразвивающей программы участвует 1 специалист: Мусихина Светлана Ивановна, педагог-психолог, 1КК.

Образование: высшее, Гуманитарный университет, специальность – психология, квалификация – психолог, преподаватель, 1999г.

Педагогический стаж работы – 24 года, по специальности – 24 года, в данном учреждении – 14 лет.

Методическое обеспечение: организация образовательного процесса – очная. Форма организации – групповая.

В процессе реализации программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения (беседа, объяснение, показ педагогом приёмов исполнения, тренинг) – по способу организации занятия; частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом) – по уровню деятельности детей.

Методы, используемые в работе:

- Игровые методы. Ролевые, ситуационные игры.
- Элементы групповой дискуссии.
- Элементы психогимнастики.
- Рисуночные методы.
- Метод направленного воображения.

Структура занятия:

1. Разминка.
2. Основное содержание.
3. Завершение занятия.

7. Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. – М., 2014,
2. Абрамова Г.С. Практическая психология. – М., 2018,
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. – СПб., 2002,
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб., 1999,
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. – СПб., 2019,
6. Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб., 2003,
7. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М., 2015,
8. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы Л.М. Новикова, И.В. Самойлова. – М., 2008,
9. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М., 2003,
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 1995,
11. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. – М., 1995

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023