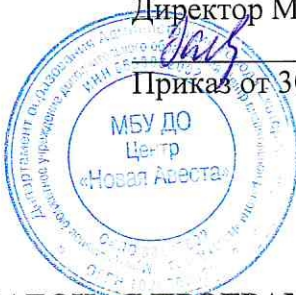


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 29.08.2024 г. №1

Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П. Заева
Приказ от 30.08.2024 г. № 60-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
социально-гуманитарной направленности
«Я учусь владеть собой»
на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся: 6,6 - 8 лет
1 год обучения (72 часа)
№ групп: 1, 2
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Мусихина Светлана Ивановна,
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

Содержание

	наименование	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель, задачи программы	3
3	Планируемые результаты	4
4	Содержание программы	4
5	Календарно-тематический план	5
6	Условия реализации программы	8
7	Список литературы	9

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я учусь владеть собой».

Направленность рабочей программы - социально-гуманитарная.

Уровень рабочей программы: базовый

Адресат программы: обучающиеся 6,6 - 8 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 дополнительного образования.

Рабочая программа «Я учусь владеть собой» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: помощь детям в адаптации к школе. Развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Задачи:

обучающие:

- научить средствам и способам анализа своего поведения и поведения других людей;

развивающие:

- сформировать произвольность, внутренний план действий;

- развить способность к рефлексии;

воспитательные:

- привить уважение к чувствам другого человека.

3. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- будут обладать умением находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций;

- будут обладать умением формировать эмоционально-ценностное отношение к миру;

Личностные результаты:

- смогут преодолевать неуверенность, страх;

- будут обладать умением адекватно выражать свои чувства;

Предметные результаты:

- смогут оценивать результаты своих действий, деятельности;

- будут обладать умением объяснять свои действия;

- будут обладать умением формировать внутренний план действий.

4. Содержание программы

Тема № 1 «Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре».

Теория. Понятие настроения. Определение эмоций. Взаимосвязь между мыслями и настроением. Способы выражения эмоций. Правила поведения.

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Памси грустит», упражнение: «мысли и настроение».

Тема № 2 «Управляем своим настроением».

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Вот если бы всё было не так...», упражнения: «подарим друг другу улыбку», «я справился».

Материалы: текст рассказа.

Тема № 3 «Как стать уверенным в себе?».

Теория. Мысли и поведение. Позитивные мысли. Саморегуляция. Понятие «доброта».

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Мне плохо», упражнения: «мусорное ведро», «рисую картинки в уме», «волшебная чашка».

Тема № 4 «Как делать выбор?».

Цель: Ознакомить детей с понятием «выбор». Учить анализировать свои поступки и поступки других людей.

Теория. Понятие «выбор». Ответственность за свой выбор.

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Памси выбирает», упражнения: «Догадайся из какой коробки?», «догадайся о выборе, если...».

Тема № 5 «Кем я хочу быть?».

Цель: ознакомить детей с понятием «профессия».

Теория. Понятие «профессия», какие бывают профессии (с какими профессиями знакомы сами обучающиеся). Профессия родителей.

Практика. Ролевая игра.

Тема № 6 «Как добиваться успеха?».

Цель: Дать представление о понятии «успех».

Теория. Понятие «успех». Его составляющие. Достижение успеха.

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Контрольная работа», упражнение: «рисую картинки в уме».

Тема № 7 «Трудное слово «нет»».

Цель: Учить детей говорить «нет», используя приобретённые знания о выборе и успехе.

Теория. Достижение успеха. Трудное слово «нет».

Практика. Психогимнастика, игра-упражнение.

Тема № 8 «Чем мы отличаемся друг от друга?».

Цель: Дать представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них. Развивать коммуникативные навыки.

Теория. Определение индивидуальности, коммуникации. Что такое самооценка.

Практика. Психогимнастика, игра-упражнение «если нравится тебе, то делай так».

Тема № 9 «Учимся говорить себе «стоп»».

Цель: Тренировать умение останавливаться, регулировать своё агрессивное поведение.

Теория. Представление о саморегуляции. Агрессивное поведение и его регуляция.

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «Кто хозяин в песочнице», игровые ситуации.

Тема № 10 «Как победить свой страх?».

Цель: Предупреждение и коррекция страхов.

Теория. Определение страха. Его предупреждение и коррекция.

Практика. Психогимнастика, работа с текстом рассказа «ночные страхи», работа с рисунками.

Тема № 11 «Чему мы научились?».

Цель: обобщить и закрепить полученные знания и навыки.

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		
17.09.24	1	беседа	-	2	Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре.	входная диагностика.
24.09.24	2	тренинг	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
01.10.24	3	групповая дискуссия	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
08.10.24	4	игра	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
15.10.24	5	практическое занятие	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
22.10.24	6	игра	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
29.10.24	7	групповая дискуссия	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
05.11.24	8	беседа	1	1	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
12.11.24	9	мозговой штурм	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
19.11.24	10	практическое занятие	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
29.11.23	11	практическое занятие	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
26.11.24	12	беседа	1	1	Как делать выбор?	метод наблюдения
03.12.24	13	групповая дискуссия	2	-	Как делать выбор?	метод наблюдения
10.12.24	14	тренинг	2	-	Как делать выбор?	метод наблюдения
17.12.24	15	беседа	-	2	Кем я хочу быть?	рефлексивные методы
24.12.24	16	практическое занятие	2	-	Кем я хочу быть?	рефлексивные методы
14.01.25	17	беседа	-	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
21.01.25	18	игра	2	-	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
28.01.25	19	игра	2	-	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы

04.02.25	20	беседа	1	1	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
11.02.25	21	тренинг	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
18.02.25	22	групповая дискуссия	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
25.02.25	23	практическое занятие	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
04.03.25	24	беседа	-	2	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
11.03.25	25	тренинг	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
18.03.25	26	тренинг	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
25.03.25	27	игры - упражнения	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
01.04.25	28	«мозговой штурм», беседа	1	1	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
08.04.25	29	тренинг	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
15.04.25	30	практическое занятие	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
22.04.25	31	игры - упражнения	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
29.04.25	32	беседа	1	1	Как победить свой страх?	проективные методы
06.05.25	33	практическое занятие	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
13.05.25	34	практическое занятие	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
20.05.25	35	игра	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
27.05.25	36	практическое занятие	2	-	Чему мы научились?	рефлексивные методы, итоговая диагностика

Группа № 2 (среда, 2 часа)

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	Форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
18.09.24	1	беседа	-	2	Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре.	входная диагностика.
25.09.24	2	тренинг	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы

02.10.24	3	групповая дискуссия	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
09.10.24	4	игра	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
16.10.24	5	практическое занятие	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
23.10.24	6	игра	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
30.10.24	7	групповая дискуссия	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
06.11.24	8	беседа	1	1	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
13.11.24	9	мозговой штурм	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
20.11.24	10	практическое занятие	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
27.11.24	11	практическое занятие	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
04.12.24	12	беседа	1	1	Как делать выбор?	метод наблюдения
11.12.24	13	групповая дискуссия	2	-	Как делать выбор?	метод наблюдения
18.12.24	14	тренинг	2	-	Как делать выбор?	метод наблюдения
25.12.24	15	беседа	-	2	Кем я хочу быть?	рефлексивные методы
08.01.25	16	практическое занятие	0	0	Кем я хочу быть?	рефлексивные методы
15.01.25	17	беседа	-	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
22.01.25	18	игра	2	-	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
29.01.25	19	игра	2	-	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
05.02.25	20	беседа	1	1	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
12.02.25	21	тренинг	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
19.02.25	22	групповая дискуссия	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
26.02.25	23	практическое занятие	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
05.03.25	24	беседа	-	2	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
12.03.25	25	тренинг	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
19.03.25	26	тренинг	2	-	Чем мы отличаемся друг	метод

					от друга?	наблюдения
26.03.25	27	игры - упражнения	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
02.04.25	28	«мозговой штурм», беседа	1	1	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
09.04.25	29	тренинг	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
16.04.25	30	практическое занятие	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
23.04.25	31	игры - упражнения	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
30.04.25	32	беседа	1	1	Как победить свой страх?	проективные методы
07.05.25	33	практическое занятие	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
14.05.25	34	практическое занятие	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
21.05.25	35	игра	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
28.05.25	36	практическое занятие	2	-	Чему мы научились?	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 дополнительного образования.

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. Ахмадуллин Ш.Т. Как легко учиться в младшей школе! От 7 до 12. – М., 2020,
2. Бендас Г.В., Нагаев В.В. Психология чувств и их воспитание. – М., 1982,
3. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка. – СПб., 2000,
4. Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб., 2003,
5. Казанский О.А. Игры в самих себя. – М., 1994,
6. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М., 2015,
7. Чистякова Г.И. Психогимнастика. – М., 1995

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533191

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 08.02.2024 по 07.02.2025