

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
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 29.05.2024 г. № 4



Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П. Заева  
Приказ от 29.05.2024 г. № 52-0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности

**«Я учусь владеть собой»**

Возраст обучающихся: 6,6 - 8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Мусихина Светлана Ивановна,  
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

## Содержание

|      | Наименование                                   | Стр. |
|------|------------------------------------------------|------|
| 1    | Комплекс основных характеристик программы      | 3    |
| 1.1. | Пояснительная записка                          | 3    |
| 1.2. | Цель, задачи программы                         | 5    |
| 1.3. | Содержание общеразвивающей программы           | 5    |
|      | Учебный (тематический) план                    | 5    |
|      | Содержание учебного (тематического) плана      | 6    |
| 1.4. | Планируемые результаты                         | 7    |
| 2    | Комплекс организационно-педагогических условий | 7    |
| 2.1. | Календарный учебный график                     | 7    |
| 2.2. | Условия реализации программы                   | 7    |
| 2.3. | Формы аттестации                               | 8    |
| 2.4. | Оценочные материалы                            | 8    |
| 3    | Список литературы                              | 8    |

## 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я учусь владеть собой» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р.
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017г. № 1642
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019г. № 70-д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».
13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г. № 934-д (в соответствии с п. 3.6 приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).
14. Письмо Минпросвещения России от 01 июня 2023г. № АБ-2324/5 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»).
15. Постановление Администрации города Екатеринбурга от 01.09.2023г. № 2350 «Об утверждении Стратегического проекта «ЕКБ\_ПРОФ – выбор будущего».
16. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

17. Устав МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

**Актуальность программы** определяется:

- необходимостью психолого-педагогической адаптации детей к школе;
- сензитивностью возраста ребёнка к развитию эмоционально-волевой сферы личности, адекватному выражению чувств, развитию сознательного регулирования собственного поведения.

Начало школьной жизни – серьёзное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые ещё эмоционально не готовы к роли школьника – для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребёнка младшего школьного возраста заключается в том, что он ещё мало осознаёт свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой. Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая всё новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому, именно на этом этапе, ребёнок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Предлагаемая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей направлена на решение этих задач.

Данная программа социально-педагогической направленности является модифицированной, при её разработке за основу была взята программа Н.П.Слободяник. Содержание программы организовано по базовому уровню сложности.

**Новизна программы:** программа имеет вариативный характер; включены нейропсихологические упражнения и техники.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 6,6 - 8 лет.

Количество обучающихся в группе **8-12** человек.

**Объём освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю, 72 часа в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1-2 раза в неделю, один 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; учебный год начинается с 15 сентября.

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

## 1.2. Цель, задачи программы

**Целью общеразвивающей программы** является 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.

## 1.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

| №      | название раздела, темы                              | количество часов |        |          | формы аттестации/ контроля                |
|--------|-----------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------|
|        |                                                     | всего            | теория | практика |                                           |
| 1      | Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре. | 8                | 2      | 6        | входная диагностика, проективные методы   |
| 2      | Управляем своим настроением.                        | 6                | -      | 6        | метод наблюдения                          |
| 3      | Как стать уверенным в себе?                         | 8                | 1      | 7        | рефлексивные методы                       |
| 4      | Как делать выбор?                                   | 6                | 1      | 5        | метод наблюдения                          |
| 5      | Кем я хочу быть?                                    | 4                | 2      | 2        | рефлексивные методы                       |
| 6      | Как добиваться успеха?                              | 6                | 2      | 4        | рефлексивные методы                       |
| 7      | Трудное слово «нет».                                | 8                | 1      | 7        | рефлексивные методы, наблюдение           |
| 8      | Чем мы отличаемся друг от друга?                    | 8                | 2      | 6        | метод наблюдения                          |
| 9      | Учимся говорить себе «стоп».                        | 8                | 1      | 7        | метод наблюдения                          |
| 10     | Как победить свой страх?                            | 8                | 1      | 7        | проективные методы                        |
| 11     | Чему мы научились?                                  | 2                | -      | 2        | рефлексивные методы, итоговая диагностика |
| Итого: |                                                     | 72               | 13     | 59       |                                           |

## Содержание учебного (тематического) плана

### **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», «рисует картинку 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: «рисует картинку 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.

## 1.4. 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.

## 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |                                            |
|-------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1.    | Количество учебных недель                         | 36                                         |
| 2.    | Количество учебных дней                           | 36                                         |
| 3.    | Количество часов в неделю                         | 2                                          |
| 4.    | Количество часов                                  | 72                                         |
| 5.    | Недель в I полугодии                              | 15                                         |
| 6.    | Недель во II полугодии                            | 21                                         |
| 7.    | Начало занятий                                    | 15 сентября 2024 года                      |
| 8.    | Окончание занятий                                 | 31 мая 2025 года                           |
| 9.    | Сроки зимних каникул                              | 29 декабря 2024 года – 08 января 2025 года |

### 2.2. 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.

**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.

## **2.3. Формы аттестации**

**Формы проведения занятий:** беседа, занятие-игра, «мозговой штурм», практическое занятие, тренинг.

Отработка навыков проходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

**Формами аттестации являются** материалы анкетирования и тестирования.

## **2.4. Оценочные материалы**

- результаты наблюдения;
- методика исследования уровня самооценки «Лесенка»;
- методика исследования уровня саморегуляции «Волевая готовность»;
- методика изучения отношения детей со сверстниками «Рукавички» (Г.А. Цукерман);
- проективные методы («Несуществующее животное»).

## **3. 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 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026