

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
«Путешествие по внутреннему миру»
на 2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся: 9 - 10 лет
1 год обучения (108 часов)
№ групп: 4, 5
Уровень: базовый

Автор-составитель:
Мусихина Светлана Ивановна,
Педагог дополнительного образования

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	8
7	Список литературы	9

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, 108 часов в год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 3 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 «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 хвосталки», «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 «Моя будущая профессия».

Цель: ознакомить обучающихся с понятием «профессия».

Теория. Понятие «профессия», какие бывают профессии. Профессия родителей.

Практика. Ролевая игра.

Тема № 27 «Мои компетенции».

Цель: Вспомнить важные акценты проведённых занятий.

Практика. Психогимнастика, важные акценты занятий.

5. Календарно-тематический план

Группа № 4, 5 (суббота, 2 часа)

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
21.09.24	1	беседа	2	1	Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре. Я – третьеклассник!	входная диагностика.
28.09.24	2	работа в микрогруппах	3	-	Портрет третьеклассника.	проективные методы

05.10.24	3	групповая дискуссия	2	1	Что такое самостоятельность?	проективные методы
12.10.24	4	тренинг	3	-	Зачем нужна самостоятельность?	проективные методы
19.10.24	5	практическое занятие	3	-	Моя самостоятельность.	метод наблюдения
26.10.24	6	игра	3	-	Развиваем самостоятельность.	метод наблюдения
02.11.24	7	групповая дискуссия	2	1	Кто я?	метод наблюдения
09.11.24	8	беседа	3	-	Кто я?	рефлексивные методы
16.11.24	9	мозговой штурм, игра	2	1	Мои увлечения.	рефлексивные методы
23.11.24	10	практическое занятие	2	1	Мои роли.	рефлексивные методы
30.11.24	11	практическое занятие	3	-	Осваиваем новые роли.	рефлексивные методы
07.12.24	12	беседа	2	1	Мои разные качества.	метод наблюдения
14.12.24	13	практическое занятие	3	-	Я глазами Других.	метод наблюдения
21.12.24	14	беседа	3	-	Преодолеваем себя!	метод наблюдения
28.12.24	15	тренинг	3	-	Преодолеваем себя!	рефлексивные методы
11.01.25	16	практическое занятие	3	-	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
18.01.25	17	практическое занятие	3	-	Я могу, я умею!	рефлексивные методы
25.01.25	18	тренинг	3	-	Мои достижения.	рефлексивные методы
01.02.25	19	коллективная творческая деятельность	2	1	Мои ресурсы.	рефлексивные методы
08.02.25	20	игры - упражнения	3	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
15.02.25	21	работа в микрогруппах	2	1	Что такое общение?	рефлексивные методы, наблюдение
22.02.25	22	групповая дискуссия	3	-	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
01.03.25	23	практическое занятие	3	-	Умение общаться.	рефлексивные методы, наблюдение
07.03.25	24	беседа		3	Стили общения.	метод наблюдения
15.03.25	25	тренинг	3	-	Стили общения.	метод наблюдения

22.03.25	26	коллективная творческая деятельность	3	-	Ведущий – ведомый.	метод наблюдения
29.03.25	27	«мозговой штурм», беседа	2	1	Я терпим к Другому.	метод наблюдения
05.04.25	28	игры - упражнения	3	-	Я терпим к Другому.	метод наблюдения
12.04.25	29	тренинг	2	1	Мои границы.	метод наблюдения
19.04.25	30	беседа	2	1	Наше сотрудничество.	метод наблюдения
26.04.25	31	игры - упражнения	3	-	Наше сотрудничество.	проективные методы
03.05.25	32	практическое занятие	2	1	Наша дружба.	проективные методы
10.05.25	33	практическое занятие	2	1	Мы – коллектив.	проективные методы
17.05.25	34	беседа	-	3	Моя будущая профессия.	проективные методы
24.05.25	35	практическое занятие	3	-	Моя будущая профессия.	рефлексивные методы, наблюдение
31.05.25	36	практическое занятие	3	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика
			89	19		
		Всего	108 ч			

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. 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 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026