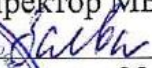


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»  
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 27.08.2025 г. №1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
 Г.П. Заева  
Приказ от 29.08.2025 г. № 60-0



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
социально-гуманитарной направленности  
**«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**  
на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет  
(72 часа)  
№ групп: 8, 9  
уровень: базовый

Автор-составитель:  
Мусихина Светлана Ивановна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

## 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	10
7	Список литературы	11
	Приложения	

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе».

**Направленность рабочей программы** - социально-гуманитарная.

**Уровень рабочей программы:** базовый

**Адресат программы:** обучающиеся 10 - 12 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 «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## **2. Цель и задачи рабочей программы**

**Цель:** помощь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность, страх, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности.

**Задачи:**

**обучающие:**

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

**развивающие:**

- развивать способность к рефлексии;
- развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения;

**воспитательные:**

- повысить представление школьника о собственной значимости, ценности;
- укрепить чувство собственного достоинства;
- привить уважение к чувствам другого человека.

## **3. Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты:**

- смогут при взаимодействии учитывать чувства, интересы других людей;
- смогут оперировать навыками и умениями, необходимыми для уверенного поведения;
- смогут успешно реализовывать себя в поведении и деятельности;

**Личностные результаты:**

- смогут понимать ценность собственного «Я»;
- будут обладать умением адекватно выражать свои чувства;
- укрепление чувства собственного достоинства;

**Предметные результаты:**

- приобретут навык слушать собеседника;
- будут обладать приёмами эффективного общения;

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

#### **4. Содержание программы**

##### **Тема №1 «Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения».**

Цель: дать представление о понятии «общение».

Теория. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека. Техника и приёмы общения.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №2 «Правила групповой работы».**

Цель: научить работать в группах.

Теория. Правила поведения на занятиях, в равной степени относящихся к каждому участнику группы.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №3 «Закрепление правил общения в группе».**

Цель: Закрепить правила общения в группе.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №4 «Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении».**

Теория. Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении. Закрепить полученное представление.

Практика. Психогимнастическое упражнение: «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

##### **Тема №5 «Я в своих глазах и в глазах других людей».**

Практика. Психогимнастические упражнения, направленные на знакомство друг с другом, «Игра в мяч», нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №6 «Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения».**

Цель: научить распознавать невербальные формы уверенного, неуверенного и грубого поведения.

Практика. Психогимнастические упражнения: «Сила слова», «Зеркало», нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №7 «Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей».**

Цель: понять как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей.

Практика. Психогимнастическое упражнение: «Хвалить или ругать?», нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №8 «Чувство собственного достоинства».**

Цель: дать представление о чувстве собственного достоинства.

Теория. Понятие о чувствах. Значение чувств в жизни человека. Чувство собственного достоинства.

Практика. Психогимнастическое упражнение: «Я не такой, как все, и все мы разные», нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №9 «Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства».**

Практика. Психогимнастические упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Скульптура», нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №10 «Обратная связь».**

Цель: познакомить с понятием «обратная связь».

Теория. Понятие обратной связи. Техника и приёмы получения информации о партнёре по общению, используемые для коррекции собственного поведения в процессе общения.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

##### **Тема №11 «Мои права и права других людей».**

Теория. Представление о том, что такое права человека.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

**Тема №12 «Просьба, как её высказать».**

Цель: научиться высказывать просьбу.

Теория. Речь как средство общения. Коммуникативные способности. Просьба.

Практика. Психогимнастическое упражнение «пирог с начинкой», нейропсихологические психотехники.

**Тема №13 «Умение отвечать отказом на просьбу».**

Цель: научиться отвечать отказом на просьбу.

Практика. Психогимнастическое упражнение «Чемпионат», нейропсихологические психотехники.

**Тема №14 «Что такое самовосприятие?»**

Теория. Восприятие – познавательный процесс. Понятие самовосприятия.

Практика. Психогимнастика, нейропсихологические психотехники.

**Тема №15 «Личность в восприятии окружающих».**

Практика. Психогимнастика, упражнения: «Игра в мяч», «закончи предложение», нейропсихологические психотехники.

**Тема №16. «Я глазами других».**

Цель: научиться принимать то как видят тебя другие.

Практика. Психогимнастика, упражнение: «Ассоциация».

**Тема №17. «Способы выражения обиды».**

Цель: дать представления о способах выражения обиды.

Теория. Понятие обиды. Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Практика. Нейропсихологические психотехники, упражнение: «Детские обиды».

**Тема №18. «Реакция на обиду».**

Практика. Нейропсихологические психотехники, упражнение: «Как выразить обиду и досаду», прощение обиды.

**Тема №19. «Эмоции, какими они бывают».**

Теория. Понятие об эмоциях. Значение эмоций в жизни человека. Виды и функции эмоций.

Практика. Психогимнастические упражнения.

**Тема №20. «Упражнения на выражение различных эмоций».**

Цель: научиться выражать эмоции.

Практика. Психогимнастические упражнения.

**Тема №21. «Как справиться с раздражением, плохим настроением».**

Цель: научиться справляться с раздражением, плохим настроением.

Практика. Психогимнастические упражнения: «Назови 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую- себя- хорошо»», «Аукцион», «Вверх по радуге».

**Тема №22. «Мои ресурсы».**

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

**Тема №23. «Наши чувства, желания, настроения».**

Теория. Понятие о чувствах, настроении.

Практика. Психогимнастические упражнения, нейропсихологические психотехники.

**Тема №24. «Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые)».**

Цель: познакомить с формами выражения чувств и желаний.

Теория. Соотношение чувств, настроений, желаний. Выражение чувств и умение управлять ими.

Практика. Психогимнастика.

**Тема №2025. «Можно ли управлять настроением?».**

Практика. Нейропсихологические психотехники, упражнения.

**Тема №2026. «Мои сильные и слабые стороны».**

Цель: осознать свои сильные и слабые стороны.

Практика. Психогимнастика.

**Тема №27. «Упражнения на осознание сильных и слабых сторон личности».**

Практика. Упражнение: «Мои сильные и слабые стороны», нейропсихологические психотехники.

**Тема №28. «Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности».**

Теория. Понятие «профессия», какие бывают профессии.

Практика. Ролевая игра.

**Тема №29. «Зачем знать о своих слабостях?».**

Практика. Психогимнастические упражнения.

**Тема №30. «Поведенческий тип личности».**

Теория. Понятие и характеристика поведенческих типов личности.

**Тема №31. «Взаимоотношения с окружающими».**

Цель: научить оценивать свои взаимоотношения с окружающими.

Практика. Психогимнастика, нейропсихологические психотехники.

**Тема №32. «Мы коллектив».**

Практика. Психогимнастика, нейропсихологические психотехники.

**Тема №33. «Дружба и друзья».**

Цель: обсудить и дать понимание того, что помогает дружбе, а что может ей помешать.

Теория. Понятие дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений, их цели, регулирующие правила.

Практика. Нейропсихологические психотехники, игра: «Ассоциации».

**Тема №34. «Мои компетенции».**

Цель: вспомнить важные акценты проведённых занятий.

Практика. Психогимнастика, важные акценты занятий.

**5. Календарно-тематический план**

**Группа № 8 (вторник, 2 часа)**

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
16.09.2025	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
23.09.2025	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
30.09.2025	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
07.10.2025	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
14.10.2025	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
21.10.2025	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
28.10.2025	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
09.11.2025	8	беседа	1	1	Чувство собственного достоинства.	рефлексивные методы

11.11.2025	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
18.11.2025	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
25.11.2025	11	практическое занятие	1	1	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
02.12.2025	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
09.12.2025	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
23.12.2025	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
30.12.2025	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
13.01.2026	16	практическое занятие	2	-	Я глазами других.	рефлексивные методы
20.01.2026	17	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
27.01.2026	18	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
01.02.2026	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
03.02.2026	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение
10.02.2026	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
17.02.2026	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
24.02.2026	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
03.03.2026	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
10.03.2026	20 25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
17.03.2026	20 26	тренинг	2	-	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
24.03.2026	27	«мозговой штурм», беседа	2	-	Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
31.03.2026	28	игры - упражнения	2	-	Упражнения на осознание сильных и	метод наблюдения

					слабых сторон личности.	
07.04.2026	29	беседа	-	2	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
14.04.2026	30	тренинг	2	-	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
21.04.2026	31	игры - упражнения	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	проективные методы
28.04.2026	32	практическое занятие	2	-	Поведенческий тип личности.	проективные методы
05.05.2026	33	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
12.05.2026	34	игра	2	-	Мы коллектив.	проективные методы
19.05.2026	35	практическое занятие	1	1	Дружба и друзья.	рефлексивные методы, наблюдение
26.05.2026	36	практическое занятие	2	-	Мои компетенции.	рефлексивные методы, итоговая диагностика

#### Группа № 9 (пятница, 2 часа)

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов		тема занятия	форма аттестации/ контроля
			практ	теор		
19.09.2025	1	беседа	1	1	Цель общения, его значение. Инструктаж по ОТ, правила поведения в Центре.	входная диагностика.
26.09.2025	2	практическое занятие	1	1	Правила групповой работы.	проективные методы
03.10.2025	3	групповая дискуссия	2	-	Закрепление правил общения в группе.	проективные методы
10.10.2025	4	тренинг	1	1	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	проективные методы
17.10.2025	5	практическое занятие	2	-	Я в своих глазах и в глазах других людей.	метод наблюдения
24.10.2025	6	игра	2	-	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	метод наблюдения
31.10.2025	7	групповая дискуссия	2	-	Как наша уверенность и неуверенность зависят от других людей.	метод наблюдения
07.11.2025	8	беседа	1	1	Чувство собственного	рефлексивные

					достоинства.	методы
09.11.2025	9	мозговой штурм, игра	2	-	Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства.	рефлексивные методы
14.11.2025	10	практическое занятие	1	1	Обратная связь.	рефлексивные методы
21.11.2025	11	практическое занятие	1	1	Мои права и права других людей.	рефлексивные методы
28.11.2025	12	беседа	1	1	Просьба, как её высказать.	метод наблюдения
05.12.2025	13	практическое занятие	2	-	Умение отвечать отказом на просьбу.	метод наблюдения
26.12.2025	14	беседа	1	1	Что такое самовосприятие?	метод наблюдения
09.01.2026	15	тренинг	2	-	Личность в восприятии окружающих.	рефлексивные методы
16.01.2026	16	практическое занятие	2	-	Я глазами других.	рефлексивные методы
23.01.2026	17	практическое занятие	1	1	Способы выражения обиды.	рефлексивные методы
30.01.2026	18	тренинг	2	-	Реакция на обиду.	рефлексивные методы
06.02.2026	19	беседа	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы
08.02.2026	20	игры - упражнения	1	1	Эмоции, какими они бывают.	рефлексивные методы, наблюдение
13.02.2026	21	беседа	2	-	Упражнения на выражение различных эмоций.	рефлексивные методы, наблюдение
15.02.2026	22	групповая дискуссия	2	-	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	рефлексивные методы, наблюдение
20.02.2026	23	практическое занятие	2	-	Мои ресурсы.	рефлексивные методы, наблюдение
27.02.2026	24	беседа	1	1	Наши чувства, желания, настроения.	метод наблюдения
06.03.2026	20 25	тренинг	1	1	Формы выражения чувств и желаний (уверенные, неуверенные, грубые).	метод наблюдения
13.03.2026	20 26	тренинг	2	-	Можно ли управлять настроением?	метод наблюдения
20.03.2026	27	«мозговой штурм», беседа	2	-	Мои сильные и слабые стороны.	метод наблюдения
27.03.2026	28	игры -	2	-	Упражнения на	метод

		упражнения			осознание сильных и слабых сторон личности.	наблюдения
03.04.2026	29	тренинг	-	2	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
10.04.2026	30	беседа	2	-	Выбор профессии с опорой на свои сильные и слабые стороны личности.	метод наблюдения
17.04.2026	31	игры - упражнения	2	-	Зачем знать о своих слабостях?	проективные методы
24.04.2026	32	практическое занятие	2	-	Поведенческий тип личности.	проективные методы
08.05.2026	33	практическое занятие	2	-	Взаимоотношения с окружающими.	проективные методы
15.05.2026	34	игра	2	-	Мы коллектив.	проективные методы
22.05.2026	35	практическое занятие	1	1	Дружба и друзья.	рефлексивные методы, наблюдение
29.05.2026	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 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. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. – М., 2014,
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. – СПб., 2019,
3. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. – М., 2015,
4. Немов Р.С. Психология. – М., 2007,
5. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М., 2003,
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 1995,
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – К., 2004,
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 1999,
9. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб., 2014,
10. 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