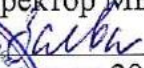


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

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
«Я учусь владеть собой»
на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся: 6,6 - 8 лет
(72 часа)
№ групп: 1, 2
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	3
5	Календарно-тематический план	4
6	Условия реализации программы	6
7	Список литературы	7
	Приложения	

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 40 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», «рисуем 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: «рисуем 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, 2 (суббота, 2 часа)**

дата	№	форма занятия	кол-во уч. часов	тема занятия	Форма аттестации/
------	---	---------------	------------------	--------------	-------------------

			практ	теор		контроля
20.09.2025	1	беседа	-	2	Такие разные настроения. Инструктаж по ТБ в Центре.	входная диагностика.
21.09.2025	2	тренинг	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
27.09.2025	3	групповая дискуссия	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
04.10.2025	4	игра	2	-	Такие разные настроения.	проективные методы
11.10.2025	5	практическое занятие	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
18.10.2025	6	игра	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
25.10.2025	7	групповая дискуссия	2	-	Управляем своим настроением.	метод наблюдения
01.11.2025	8	беседа	1	1	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
08.11.2025	9	мозговой штурм	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
15.11.2025	10	практическое занятие	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
22.11.2025	11	практическое занятие	2	-	Как стать уверенным в себе?	рефлексивные методы
29.11.2025	12	беседа	1	1	Как делать выбор?	метод наблюдения
06.12.2025	13	групповая дискуссия	2	-	Как делать выбор?	метод наблюдения
20.12.2025	14	тренинг	2	-	Как делать выбор?	метод наблюдения
27.12.2025	15	беседа	-	2	Кем я хочу быть?	рефлексивные методы
10.01.2026	16	практическое занятие	2	-	Кем я хочу быть?	рефлексивные методы
11.01.2026	17	беседа	-	2	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
17.01.2026	18	игра	2	-	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
24.01.2026	19	игра	2	-	Как добиваться успеха?	рефлексивные методы
31.01.2026	20	беседа	1	1	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
07.02.2026	21	тренинг	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
14.02.2026	22	групповая дискуссия	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы,

						наблюдение
21.02.2026	23	практическое занятие	2	-	Трудное слово «нет».	рефлексивные методы, наблюдение
28.02.2026	24	беседа	-	2	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
07.03.2026	2025	тренинг	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
14.03.2026	2026	тренинг	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
21.03.2026	27	игры - упражнения	2	-	Чем мы отличаемся друг от друга?	метод наблюдения
28.03.2026	28	«мозговой штурм», беседа	1	1	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
04.04.2026	29	тренинг	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
11.04.2026	30	практическое занятие	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
18.04.2026	31	игры - упражнения	2	-	Учимся говорить себе «стоп».	метод наблюдения
25.04.2026	32	беседа	1	1	Как победить свой страх?	проективные методы
02.05.2026	33	практическое занятие	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
16.05.2026	34	практическое занятие	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
23.05.2026	35	игра	2	-	Как победить свой страх?	проективные методы
30.05.2026	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 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026