

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ШКОЛЬНИКОВ  
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО дворец школьников  
Протокол №1 от 23.08.2021 г.



Утверждена  
Директор МБОУ ДО дворец школьников  
*О.В. Чумараева*  
Приказ № 66 от 28.08.2021 г.

М.П

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

*Год обучения:* второй

*Номер группы:* 2.1; 2.2; 2.3

*Возраст учащихся:* 10-12 лет

**Составитель:**

Шайдуллина Лилия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Рабочая программа «Познай себя» социально-гуманитарной направленности, рассчитана на учащихся 10-12 лет. Разработана таким образом, что обучающиеся продолжают знакомство с психическими процессами и явлениями («Внимание», «Общение», «Эмоции», «Воображение»). Таким образом, дети постоянно обогащают и развивают свои представления, совершенствуют умения использовать свои возможности запоминания. В игровой форме познают свои способности и развивают их. Закрепляют приобретенные умения и навыки запоминания, решения мыслительных задач, концентрацию внимания. Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей. Программа предполагает дискуссии, мини- лекции, сюжетно – ролевые игры, рефлексии в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения.

**Изменения содержания.** На текущий год изменений не предвидеться.

**Цель программы:** создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, через процесс актуализации самопознания, социализации и адаптации к жизни в обществе.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей;
- научить детей самоконтролю в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.

**Развивающие:**

- развивать интерес к внутреннему миру другого человека;
- развивать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость, понимание других людей и сопереживание им;
- развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.

**Воспитательные:**

- формировать способности к самостоятельным поступкам и действиям, к принятию ответственности за их результаты;
- формировать способности открыто выражать и отстаивать свою нравственную позицию;
- способствовать формированию основ морали.

**Режим занятий.** В текущем году периодичность и продолжительность занятий (Сан ПиН 2.4.4.3172-14). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Одновременно в группе могут заниматься менее 15 человек. Эта норма позволит держать группу в поле внимания и проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся.

**Формы занятий:**

- Мини-лекция;
- беседа;
- устный опрос;
- игры, упражнения;
- диагностика;
- рефлексия.

**Планируемые результаты:**

Обучающиеся будут знать:

- первоначальные представления о нравственных и этических чувствах, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающему миру;

- первоначальные приёмы культуры общения (вежливый тон речи, умение использовать рассуждения, доказательства, извинения – отказы при несогласии, спор, но не ссора);
- нормы ролевого поведения человека современной культуры;
- знать историю родного края.

Обучающиеся научатся:

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;
- развить интеллектуальные способности;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Обучающиеся будут уметь:

- эффективно взаимодействовать и общаться со сверстниками, учителями, родителями;
- понимать ценность отношений к нормам культурной жизни, соблюдать этические нормы жизни как регулятор поведения людей;
- формировать представления о человеке как субъекте жизни и наивысшей ценности на земле;
- уметь распознавать эмоциональное состояние других людей по мимике, жестам и позе;
- владеть элементарными приёмами развития психических механизмов, лежащих в основе творческих способностей – памяти, внимания, воображения, мышления;
- понимать ценности нравственных и этических отношений, понимать смысл высказывания при обмене информацией в процессе взаимодействия субъектов;
- уметь не просто выражать свои желания, и учитывать желания других людей, т.е. общаться на основе взаимопонимания (способность к

установлению эмоциональных контактов, тактичность, интонация, открытость, душевность);

- управлять собственными психическими процессами, такими как внимание, восприятие, память, мышление, воображение, речь, эмоции и воля;

- стремиться быть успешными в учебе, а значит, поддерживать желание учиться, быть настойчивым в достижении творческих целей, верить в успех.

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по дополнительной общеразвивающей программе

## «Познай себя»

на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Дата Время	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля	Примеча ние
1		Беседа	2	Вводное занятие	МБОУ СОШ №11	Устный опрос	
2			2	Что такое психология?			
2		Беседа	2	Повторение изученного материала	МБОУ СОШ №11	Дискуссия, практические упражнения ,игра	
3			16	Внимание			
3		Мини- лекция, беседа	2	Виды внимания: произвольное	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
4		Мини- лекция, беседа	2	Виды внимания: непроизвольное	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
5		Мини- лекция, беседа	2	Виды внимания: послепроизвольное	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, диагностика	
6		Мини- лекция, беседа	2	Свойства внимания: концентрация	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
7		Мини- лекция, беседа	2	Свойство внимания: распределение	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
8		Мини- лекция, беседа	2	Свойство внимания: распределение	МБОУ СОШ №11	Дискуссия, практические упражнения	
9		Мини- лекция	2	Свойство внимания: переключение	МБОУ СОШ №11	Практические задания, упражнения	
10		Мини- лекция, беседа	2	Свойство внимания: переключение	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
4			36	Общение			
11		Мини- лекция, беседа	2	Сочувствие	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	

12		Беседа	2	Внимание, взаимоуважение	МБОУ СОШ №11	Дискуссия. Практические упражнения, игра	
13		Беседа	2	Настроение. Ровное настроение	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
14		Мини- лекция, беседа	2	Пониженное настроение	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
15		Мини- лекция, беседа	2	Повышенное настроение	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
16		Мини- лекция, беседа	2	Тревожное настроение	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра, диагностика	
17		Мини- лекция, беседа	2	Саморегуляция состояния: релаксация	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
18		Беседа	2	Саморегуляция состояния: релаксация	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
19		Мини- лекция, беседа	2	Культура общения	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра, тестиро- вание	
20		Беседа	2	Правила вежливости	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
21		Мини- лекция, беседа	2	Вежливое обращение к людям	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
22		Мини- лекция, беседа	2	Умение задавать вопрос	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
23		Мини- лекция	2	Фантазия характеров: умение владеть собой	МБОУ СОШ №11	Диагностика. Практические упражнения	
24		Мини- лекция	2	Какими чертами, должен владеть настоящий друг?	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
25		Мини- лекция, беседа	2	Тестирование «Характер»	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
26		Мини- лекция,	2	Саморегуляция состояния:	МБОУ СОШ	Практические упражнения,	

		беседа		детский аутотренинг	№11	игра	
27		Беседа	2	Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряжённости)	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
28		Беседа	2	Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления), эффект активизации	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
5			76	Эмоции			
29		Мини-лекция	2	Виды эмоций Нейтральные эмоции (любопытство, изумление, безразличие)	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
30		Беседа	2	Положительные эмоции (удовольствие, восторг, радость, уверенность и т.д.)	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
31		Беседа	2	Негативные эмоции (месть, злорадство, тревога, тоска и т.д.)	МБОУ СОШ №11		
32		Беседа	2	Позитивные и негативные эмоции	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
33		Беседа	2	Позитивные и негативные эмоции	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
34		Мини-лекция, беседа	2	Регуляция эмоций с помощью воли	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
35		Беседа	2	Регуляция эмоций и её закрепление	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
36		Мини-лекция, беседа	2	Способы выражения эмоций-вербальные и невербальные	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
37		Беседа	2	Распознавание эмоций	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
38		Беседа	2	Распознавание эмоций		Практические упражнения, игра	



39		Мини-лекция, беседа	2	Сопереживание	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
40		Беседа	2	Психогимнастика	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
41		Беседа	2	Понятие о характере. Черты	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
42		Мини-лекция, беседа	2	Информирование характера	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
43		Беседа	2	Психологические портреты героев сказок	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
44		Беседа	2	Работа с притчей	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, задания	
45		Мини-лекция, беседа	2	Черты характера помогающие и мешающие в обучении	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, психо – гимнастика, игра	
46		Мини-лекция, беседа	2	Нет плохих и хороших характеров	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
47		Мини-лекция, беседа	2	Какой у тебя характер?	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
48		Мини-лекция, беседа	2	Тренинг по коррекции негативных черт характера	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
49		Мини-лекция, беседа	2	Психогимнастика и ролевые игры	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
50		Мини-лекция	2	Жизненные ценности и ориентиры	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
51		Беседа	2	Учимся ставить цель в деятельности	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
52		Беседа	2	Учимся ставить цель в деятельности	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
53		Беседа	2	Анализ сказки «Как Иван царевич за чудом ходил»	МБОУ СОШ №11	Дискуссия. Практические упражнения	
54		Мини-лекция	2	Средства на достижения цели	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	

55		Беседа	2	Средства на достижения цели	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
56		Мини-лекция, беседа	2	Средства установления добрых взаимоотношений	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
57		Беседа	2	Взаимосвязанные стороны в структуре общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная		Практические упражнения	
58		Мини-лекция, беседа	2	Слова, как проявление отношения к людям	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
59		Беседа	2	Слова, как проявление отношения к людям	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
60		Мини-лекция, беседа	2	Правила вежливости	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
61		Беседа	2	Правила вежливости	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
62		Беседа	2	Основные правила вежливого человека	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
63		Беседа	2	Основные правила вежливого человека	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения	
64		Мини-лекция, беседа	2	Сначала думай, потом говори	МБОУ СОШ №11	Дискуссия. Практические упражнения, игра	
65		Мини-лекция, беседа	2	Диагностика пройденного материала	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
66			2	Диагностика	МБОУ СОШ №11	Тестирование	
6			10	Воображение			
67		Мини-лекция, беседа	2	Что такое воображение?	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
68		Беседа	2	Что такое фантазия?	МБОУ СОШ №11	Дискуссия. Практические упражнения,	

						игра	
69		Беседа	2	Роль воображения в жизни человека	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
70		Беседа	2	Функции и виды воображения	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
71		Беседа	2	Создание нового образа с помощью преувеличения и преуменьшения	МБОУ СОШ №11	Практические упражнения, игра	
72			2	Итоговое занятие		Итоговое тестирование	

### **Список используемой литературы педагогом для разработки и реализации программы.**

1. Володина В.С. Говорим правильно. Альбом по развитию речи. М.: «Росмен», 2018.
2. Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить. Взгляд гуманистического психолога. М.: «Генезис», 2008.
3. Павленко Э. Игры и упражнения для развития памяти, логики, внимания. М.: «Стрекоза», 2012.
4. Рязанова Д., Пояркова Е., Еронова О., Кривцова С., Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками 5-6 класс. «ЛитРес», 2011.
5. Строганова Л.В. Уроки практической психологии в начальной школе. Учебно-методическое пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007.
6. Хухалева О.В. Тропинка к своему я. Уроки психологии в начальной школе. 1-4 класс. М.: «Генезис», 2008.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации. М.: «СФЕРА», 2008.

## **2. Список рекомендуемой литературы для родителей.**

1. Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить. Взгляд гуманистического психолога. М.: «Генезис», 2008.

3. Павленко Э. Игры и упражнения для развития памяти, логики, внимания. М.: «Стрекоза», 2012.

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.konotop-dnz5.edukit.sumy.ua](http://www.konotop-dnz5.edukit.sumy.ua)

2. <https://psychologysadu.ru/>

3. <https://www.b17.ru/article/?razdel=21>