

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением  
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга**

**Отделение дополнительного образования детей**

«Согласована» на МО учителей начальных классов (Протокол № 6 от 30.08.2023) Председатель МО: Булашева Л.А. _____	«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 9 от 30.08.2023)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 128-од от 31.08.2023)
--	---	---

**Рабочая программа**

**к образовательной программе дополнительного образования детей**

«От самопознания – к успеху»  
Психология

Год обучения: 1

Возраст учащихся: 7-9 лет

Группа: № 3

Составитель программы:

Тюменцева Виктория Владимировна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023/2024 уч.год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “От самопознания – к успеху” составлена на основе:

- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;

- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025 гг.;

- Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2021 – 2026 гг.;

- Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год;

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273) (ст.2, ст.12, ст.75);

Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5,6 ст. 14; ст.15;ст.16; ст. 33, ст.34, ст.75 ).

- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41);

- Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п. 5 ст.12; п.1, п.4 ст. 75),

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам »;

- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014г. № 1726-р/;

- Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17, ст.75);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “От самопознания - к успеху” имеет социально-гуманитарную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Данная программа относится к социокультурной группе программ дополнительного образования. Она направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Занимаясь по программе, учащиеся получают возможность повысить свой уровень коммуникативной компетентности, развить коммуникативные способности, повысить общий уровень культуры общения и самопознания. Программа реализуется с 2008 года. В 2014 году корректировалась.

Программа ориентирована на детей 7-9 лет (2-3 классы). В этом возрасте, когда адаптация к школьной жизни осталась позади, начинается период становления коллектива. Дети начинают лучше узнавать друг друга, выбирать себе друзей, близких по интересам и по характеру. Учителя отмечают, что второй класс – это наиболее сложный период в жизни класса. Увеличивается количество конфликтов, споров и ссор. Дети начинают борьбу за место под солнцем. Утрата же соответствующего положения и неумение оказаться на высоте вызывают у детей серьезные эмоциональные переживания. Для достижения успеха требуется высокий уровень развития личности, что невозможно без определенного уровня самоосознания, самопознания, самоанализа и самоконтроля. Специально для этого разработана программа «От самопознания – к успеху», которая позволит учащимся лучше узнать и понять себя и окружающих.

Программа осваивается воспитанниками занимающихся в отделении дополнительного образования общеобразовательной школы и может являться вспомогательным средством для развития и коррекции коммуникативных навыков. В этом состоит ее **актуальность**.

**Новизна и отличительная особенность** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что занятия проводятся в игровой форме, что позволит учащимся лучше усвоить теоретические основы психологии, культуры общения, самопознания и основные понятия курса.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на детей 7-9 лет без специальной подготовки, занимающихся в отделении дополнительного образования общеобразовательной школы, не имеющих медицинских противопоказаний. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “От самопознания - к успеху” рассчитана на один год обучения.

**Цель программы:** помочь воспитанникам стать более социально-адаптированными через овладение элементарными приемами саморегуляции, самоанализа и познание самого себя, человеческих отношений.

### **Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

#### 1. Обучающие:

- 1) Познакомить обучающихся с основными понятиями категории “психология самопознания”;
- 2) Сформировать устойчивый интерес к самопознанию и личностному росту
- 3) Обучить умению работать в коллективе;
- 4) Научить доверять друг к другу.
- 5) Способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции.

#### 2. Развивающие:

- 1) Развить рефлексивность как процесс познания и понимания самого себя;
- 2) Развить коммуникативные умения, эмпатию, доверие друг к другу;
- 3) Развить творческий потенциал;
- 4) Способствовать повышению самооценки.

#### 3. Воспитательные:

- 1) Воспитывать уважительное отношение к себе, сверстникам и окружающим;
- 2) Воспитывать эмоциональную устойчивость и силу воли.
- 3) Формировать культуру общения.

**Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Программа ориентирована на детей 7-9 лет без специальной подготовки, занимающихся в отделении дополнительного образования общеобразовательной школы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «От самопознания – к успеху» рассчитана на один год обучения. Наполняемость групп - не менее 15 человек.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме один раз в неделю по 2 часа (72 часа в год). Педагог оставляет за собой право варьировать количество часов, отведенных на какую-либо тему в пределах общего количества часов общеобразовательной программы.

- **Форма организации деятельности учащихся на занятии** индивидуально-групповая, фронтальная, коллективная.
- *фронтальная*: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *коллективная (ансамблевая)*: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная*: организуется для коррекционной работы и отработки отдельных навыков

**Приемы и методы.**

Проблемная постановка вопроса, словесный, беседа, практический, индивидуально-фронтальный, коллективно-групповой, репродуктивный.

**Материально-техническое оснащение программы**

В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

Традиционные методики, педагогические разработки: дидактические карточки (картинки с ситуациями); плакаты; тест на определение типа темперамента.

Информационные средства:

-интернет-ресурсы; аудиозаписи.

Разработка для организации контроля и определения результативности обучения: тесты; анкеты; информационные карты.

Материально-техническое обеспечение:

учебная аудитория, мультимедийная аппаратура, аудиозаписи, раздаточный материал (тест на определение типа темперамента), бумага, рисовальные принадлежности, клей, старые журналы, зеркало, пластилин.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Личностные, предметные и метапредметные результаты, получаемые учащимися в ходе освоения программы.

*Личностными* результатами программы являются:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально- ориентированного взгляда на мир;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению;

4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

7) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

*Предметными* результатами программы являются:

- овладение основными понятиями категории “психология самопознания”;

- знание типов темперамента и характера;

- знание особенностей эмоционального общения и основных способов саморегуляции;

*Метапредметными* результатами программы являются:

- В результате выполнения под руководством педагога работы в парах и групповых творческих работ, реализации элементарных доступных проектов обучающиеся получают первоначальный опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи, доброжелательного и уважительного общения со сверстниками и взрослыми

- Научатся быть коммуникабельными, воспитанными, дружелюбными, отзывчивыми, внимательными к окружающим, эмоционально устойчивыми, способными анализировать свои поступки и поступки окружающих, терпимыми к людям, контролировать свои эмоции, работать в коллективе, адекватно оценивать свои поступки и поступки окружающих;

## 2.Оценочные и методические материалы

### Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения в рамках реализации программы

**Входной контроль** проводится на первых занятиях с целью выявления у ребенка отношения к выбранной деятельности, уровня развития его эмоционально-психических процессов, уровня самоосознания, самопознания, самоанализа и самоконтроля.

**Текущий контроль** проводится путем наблюдения педагога за взаимодействием учащихся в играх и выполнении практических заданий. Результаты фиксируются в специальной таблице.

**Промежуточный контроль** проводится 1 раз в полугодие. Результаты по окончании каждой темы фиксируются в диагностической карте, разработанной педагогом.

**Итоговый контроль** проводится в форме тренинга и психологической викторины “Самопознание – ключ к успеху”, требующих обобщения полученных знаний.

## 3.Календарно-тематический план рабочей программы “От самопознания – к успеху.”

№	Дата	Всего часов	Тема учебного занятия	Теоретическая часть	Практическая часть	Примечания
		2	Введение			
1.		1	Введение. Правила поведения в кабинете психологии	лекция		
2.		1	Знакомство		Игра на знакомство	
		4	<b>Что такое психология самопознания?</b>			
3.		1	Понятие «психология самопознания»	лекция		

4.		1	Понятие «психология самопознания»		Игра «Кто я ?»	
5.		1	Значение самопознания в жизни человека	лекция		
6.		1	Значение самопознания в жизни человека		Игра «Я-образ»	
		8	<b>Темперамент</b>			
7.		1	Понятие темперамента	Лекция		
8.		1	Понятие темперамента		Тест на определение типа темперамента	
9.		1	Понятие темперамента	лекция		
10.		1	Понятие темперамента		Тест на определение типа темперамента	
11.		1	Типы темперамента	лекция		
12.		1	Типы темперамента		Игра «Сломанная заколка»	
13.		1	Типы темперамента	лекция		
14.		1	Типы темперамента		Ролевые игры на определение типа темперамента	
		8	<b>Характер</b>			
15.		1	Понятие характера	лекция		
16.		1	Понятие характера		Игра «Опиши друга»	
17.		1	Типы характера	лекция		

18.		1	Типы характера		Игра «Черты характера»	
19.		1	Зависимость характера и телосложения	лекция		
20.		1	Зависимость характера и телосложения		Ролевые игры	
21.		1	Отличие характера и темперамента	лекция		
22.		1	Отличие характера и темперамента		Театральные этюды	
		8	<b>Поступки</b>			
23.		1	Я и мои поступки	лекция		
24.		1	Я и мои поступки		Рисунок «Мой хороший поступок»	
25.		1	Что такое хорошо, что такое плохо?	лекция		
26.		1	Что такое хорошо, что такое плохо?		Рисунок «Мой хороший поступок»	
27.		1	Взаимосвязь характера, темперамента и поступков, совершаемых человеком	лекция		
28.		1	Взаимосвязь характера, темперамента и поступков, совершаемых человеком		Ролевые игры	



29		1	Взаимосвязь характера, темперамента и поступков, совершаемых человеком	лекция		
30.		1	Взаимосвязь характера, темперамента и поступков, совершаемых человеком		Театральные этюды	
		10	<b>Эмоции</b>			
31.		1	Особенности эмоционального общения	лекция		
32.		1	Особенности эмоционального общения		Тренинг «Культура эмоций»	
33.		1	Эмоциональные переживания и выражения лица	лекция		
34.		1	Эмоциональные переживания и выражения лица		Тренинг саморегуляции	
35.		1	Эмоциональные переживания и выражения лица	лекция		
36.		1	Эмоциональные переживания и выражения лица		Упражнения на снятие эмоционального напряжения	
37.		1	Эмоции и настроение	лекция		
38.		1	Эмоции и настроение		Психогимнастика	
39.		1	Эмоции и	лекция		

			настроение			
40.		1	Эмоции и настроение		Цветопись настроения	
		14	<b>Отношения</b>			
41.		1	Я и мои друзья	лекция		
42.		1	Я и мои друзья		Тренинг на сплочение коллектива	
43.		1	Я и мои друзья		Игра «Путаница»	
44.		1	Друзья и приятели	лекция		
45.		1	Друзья и приятели		Игра «Жмурки»	
46.		1	Друзья и приятели		Игра «Скульптор и глина»	
47.		1	Как завести новых друзей и не потерять старых	лекция		
48.		1	Как завести новых друзей и не потерять старых		Игра «Компот»	
49.		1	Как завести новых друзей и не потерять старых	лекция		
50.		1	Как завести новых друзей и не потерять старых		Игра «Что я могу сделать для друга?»	
51.		1	Как быть интересным	лекция		
52.		1	Как быть интересным		Игра «Что я могу сделать для	

					друга?»	
53.		1	Как быть интересным	лекция		
54.		1	Как быть интересным		Рисунок дружбы	
		14	<b>Самооценка</b>			
55.		1	Понятие самооценки	лекция		
56.		1	Понятие самооценки		Тренинг «Уверенность»	
57.		1	Понятие самооценки	лекция		
58.		1	Понятие самооценки		Групповая дискуссия	
59.		1	Понятие самооценки	лекция		
60.		1	Понятие самооценки		Игра «Комплименты»	
61.		1	Завышенная и заниженная самооценка	лекция		
62.		1	Завышенная и заниженная самооценка		Моделирование своего образа «Я» в будущем	
63.		1	Завышенная и заниженная самооценка	лекция		
64.		1	Завышенная и заниженная самооценка		Моделирование своего образа «Я» в будущем	
65.		1	Завышенная и заниженная самооценка	лекция		
66.		1	Завышенная и заниженная		Моделирование своего образа	

			самооценка		«Я» в будущем	
67.		1	Роль самооценки в жизни человека	лекция		
68.		1	Роль самооценки в жизни человека		Моделирование своего образа «Я» в будущем	
		4	<b>Итоговое занятие</b>			
69.		1	<b>Итоговое занятие</b>	Повторение ранее изученного		
70.		1	<b>Итоговое занятие</b>	Повторение ранее изученного		
71.		1	<b>Итоговое занятие</b>		Психологическая викторина	
72.		1	<b>Итоговое занятие</b>		Психологическая викторина	

#### **4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы “От самопознания – к успеху”**

##### **Вводное занятие.**

Знакомство.

##### **Тема 1. Что такое психология самопознания?**

Понятие “психология самопознания”. Значение самопознания в жизни человека. От самопознания – к самоосознанию. Я и мое имя.

Практическая часть: “Кто я?”, “Я – образ”, рисунок имени.

##### **Тема 2. Темперамент**

Понятие темперамента. Типы темперамента.

Практическая часть: тест на определение типа темперамента, “Сломанная заколка”, ролевые игры на определение и выявление типа темперамента.

##### **Тема 3. Характер**

Понятие характера. Типы характера. Зависимость характера и телосложения. Отличия характера и темперамента.

Практическая часть: “Опиши друга”, “Черты характера”, ролевые игры и театральные этюды на проигрывание различных типов характера.

##### **Тема 4. Поступки**

Я и мои поступки. Что такое хорошо, что такое плохо? Взаимосвязь характера, темперамента и поступков, совершаемых человеком.

Практическая часть: рисунок “Мой хороший поступок”, ролевые игры и театральные этюды на проигрывание хороших и плохих поступков.

##### **Тема 5. Эмоции**

Особенности эмоционального общения. Эмоциональные переживания и выражения лица. Эмоции и настроение.

Практическая часть: тренинги “Культура эмоций”, “Саморегуляции” (упражнения на снятие эмоционального напряжения, психогимнастика для лица перед зеркалом, цветопись настроения, изображение эмоций).

##### **Тема 6. Отношения**

Я и мои друзья. Друзья и приятели. Как завести новых друзей и не потерять старых. Как быть интересным.

Практическая часть: тренинг на сплочение коллектива ( игры и упражнения: “Путаница”, “Жмурки”, “Скульптор и глина”, “Компот”, “Что я могу сделать для друга?”, рисунок дружбы).

### **Тема 7. Самооценка**

Понятие самооценки. Завышенная и заниженная самооценка. Роль самооценки в жизни человека.

Практическая часть: тренинг ”Уверенность” ( задания и упражнения: групповая дискуссия “Как мы поддерживаем и улучшаем самооценку”, игра “Комплименты”, моделирование своего образа “Я ” в будущем (лепка, оригами, коллаж, рисование).

### **Итоговое занятие**

Повторение ранее изученного.

Практическая часть: “Подарок”, “Пожелания”, игры, наиболее понравившиеся обучающимся, психологическая викторина “Самопознание – ключ к успеху”.

**Список литературы.**

- 1) Белоусова Л.Е, Удивительные истории, СПб, 2003

- 2). Бойков Д. В., Как научить детей общаться, СПб,2001
- 3) Дубровина И.В. Я работаю психологом, Москва, 1999
- 4)Захаров А..И, Предупреждение отклонений в поведении ребенка, СПб, 2000
- 5)Карелин А. А. Психологические тесты, Москва, Владос, 2000
- 6)Козлов Н.В.,Лучшие психологические игры и упражнения, Екатеринбург,1998
- 7)Ладыженская Т.А.. Детская риторика в рассказах, стихах и рисунках,М., Просвещение, 2001
- 8) Маяковский В.В., Что такое хорошо, что такое плохо, М., 1975
- 9) Овчарова Р.В.,Справочная книга школьного психолога,М.,1996
- 10) Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога, Москва, Владос, 2000
- 11) Самоукина Н.В. , Первые шаги школьного психолога,М.,2000
- 12) Школьный психолог, журнал № 4, 2002
- 13) Школьный психолог, журнал № 18, 2002
- 14) Школьный психолог, журнал № 25, 2002
- 15) Школьный психолог, журнал № 37, 2002

Интернет-ресурсы:

1. Fcior.edu.ru – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
2. School-collection.edu.ru – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Российский общеобразовательный портал. Министерство образования и науки РФ. Система федеральных образовательных порталов. Содержит материалы по различным предметам, в том числе по психологии и дополнительному образованию. Коллекция реализует возможности новых технологий в плане освоения и постижения культурного опыта, осознания его широты и многообразия
3. <http://www.rubricon.com/> - Крупнейший энциклопедический энциклопедический ресурс интернета
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=197023&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=197023&tmpl=com) – сеть творческих учителей
5. <http://ipras.ru/> - Институт Психологии РАН
6. <http://www.psy.msu.ru> Сайт факультета психологии МГУ
7. <http://www.ht.ru> - Центр тестирования "Гуманитарные технологии"
8. <http://www.sobchik.ru/> - Институт прикладной психологии
9. <http://www.trainings.ru> - Тренинги в России
10. <http://psyberia.ru> - Psyberia.ru (Vital P'Art)
11. <http://www.psyinst.ru/> - Институт психотерапии и клинической психологии
12. <http://www.ipd.ru/> - Институт развития личности



13. <http://www.iephb.ru/> - Институт эволюционной психологии и биохимии им. И.М. Сеченова
14. <http://www.nsu.ru/psych/> - Научно-учебный центр психологии НГУ
15. <http://www.psyncor.ru/> - НИИ психотехнологий

#### Психологические журналы:

16. <http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html> - Вестник Московского университета. Серия 14, Психология
17. <http://www.voppsy.ru/> - Вопросы психологии (журнал )
18. <http://jvnd.ru/> - Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова
19. <http://www.mediasphera.aha.ru/journals/korsakov/> - Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова
20. <http://psyjournal.ru/> - Журнал практической психологии и психоанализа
21. <http://psyjournals.ru/mpj/> - Консультативная психология и психотерапия
22. <http://psyjournals.ru/kip/> - Культурно-историческая психология
23. <http://psyjournals.ru/index.shtml> - Портал психологических изданий PsyJournals.ru
24. <http://psystudy.ru/> - Психологические исследования
25. <http://www.psychol.ras.ru/08.shtml> - Психологический журнал
26. <http://www.psyedu.ru/> - Электронный журнал Psyedu.Ru
27. <http://www.psychology.su/> - Журнал "Психология"
28. <http://www.popsy.ru/> - Журнал Популярная психология статьи новости тренинги психотерапия обучение

#### Персональные психологические сайты:

29. <http://nkozlov.ru> - Н. И. Козлов: персональный сайт
30. <http://www.ustinow.ru> - Мастерская Дмитрия Устинова
31. <http://psiholog-moskva.com/grupp-analiz/> - Групповой психоанализ