

Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета

Протокол от 28.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора:

Т.В. Зубарева



Приказ от 31.08.2026г. № о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F1871239698AFE94CE28940FE55F697D
Владелец: Зубарева Татьяна Васильевна
Действителен: с 04.02.2026 до 30.04.2027

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-гуманитарной
направленности
«Познай себя»

Возраст детей: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пашкова Елена Анатольевна
педагог дополнительного образования

г. Ельня, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» разработана в соответствии с нормативно правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

3. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества, утвержденным Постановлением Администрации муниципального образования «Ельнинский муниципальный округ» Смоленской области от 30.01.2025 №110;

6. Положением Ельнинского Центра творчества о разработке, рецензировании, утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

7. Положением Ельнинского Центра творчества о формах, периодичности и порядке текущего контроля, результативности обучения, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;

8. Программой воспитания «Планета детства» Ельнинского Центра творчества.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Познай себя» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что современная система образования ставит приоритетную задачу полноценного развития ребенка, которую возможно решить только при наличии у ребенка психологических знаний о себе, своих личных и возрастных особенностях и правилах грамотного взаимодействия с социумом. Социализация личности, как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности, ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную, духовно- нравственную, гражданскую, патриотическую активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Новизна программы состоит в том, что при ее реализации обучающимися создается портфолио здоровья, которое наполняется различными элементами здоровьесбережения (самоанализы обучающихся, диагностические карты,

выполненные проверочные задания, творческие работы и пр.) и используется в дальнейшей самостоятельной жизни вне образовательной организации, вне семейного окружения. Систематическое пополнение портфолио здоровья помогает раскрыть личностные качества ребенка, направлено на формирование ценности здоровья, на сотрудничество и поддержку

Педагогическая целесообразность программы

В программе выстраивается единая линия занятий на решение многих вопросов. Занятия проходят в форме: игр, упражнений, бесед, творческих развивающих занятиях, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У детей появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать навыки поведения и общения. Осваивая знания по психологии, обучающиеся приобретают умения запоминать, логически мыслить, управлять своим эмоциями, внимательно относиться к себе и окружающим, находить правильные решения в различных ситуациях, работать над своим характером.

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что в процессе обучения, обучающиеся получают знания о нормах и правилах поведения в обществе, нравственных и этических чувствах, эмоциях, видах общения и характере, внимании, воображении, волевом поведении. Исходя из индивидуальных способностей и скорости изучаемого материала, обучающиеся могут выбрать для себя интересные задания и темы, в том числе и арт-терапевтические задания: рисование, лепка и т.д. Благодаря таким занятиям дети учатся корректному общению, сопереживанию, бережному взаимоотношению со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний). Создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. Ребёнок самостоятельно справляется с трудной ситуацией. В целом происходит личностный рост, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 9-10 лет.

Группа формируются с учетом интересов и потребностей детей, что выявляется в ходе проведения стартовой диагностики. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

Объем программы: общая продолжительность курса 144 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность занятия - 2 часа. Для обучения по программе «Познай себя» допускаются все обучающиеся без ограничения.

Формы организации образовательного процесса: очная.

В ходе реализации программы используются формы и виды занятий:

- занятия в группах;
- микрогруппах;
- индивидуальные занятия;
- дискуссии;
- экскурсии;
- ролевые игры;
- презентации;
- конкурсные программы;
- тренинги;
- беседы;
- выставки
- конкурсы.

Цели программы:

1.Создание и обеспечение необходимых условий для сохранения психологического здоровья, личностного развития детей, через процесс актуализации самопознания, социализации и адаптации к жизни в обществе.

2. Формирование готовности к профессиональному самоопределению путем развития навыков самопознания, самоанализа.

3. Повышение качества и доступности дополнительного образования через интеграцию ресурсов общеобразовательных и других организаций.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни.
- 2.Формировать основы культуры здоровья у обучающихся (правила гигиены, режима дня и питания, название органов и частей тела, медицинские термины, умение управлять своими эмоциями и т.д.).
- 3.Дать детям основы психологии игрового общения.
- 4.Познакомить с основами самопознания, научить распознавать и называть свои чувства и эмоции других людей, понимать причины их возникновения.
- 5.Сформировать представления о социальных нормах, познакомить с правами и обязанностями детей и родителей.
6. Способствовать формированию информационной базы о современных профессиях, о требованиях к специалистам различных сфер деятельности.

Развивающие:

- 1.Развивать умение трансформировать игровой материал в соответствии с темой и содержанием досугового мероприятия.
- 2.Развивать навыки саморегуляции.
- 3.Развивать коммуникативные навыки.
- 4.Развивать познавательные способности и учебную мотивацию.
- 5.Развивать навыки рефлексии.
- 6.Развивать интерес к литературе и чтению.
- 7.Развиватьхудожественный и эстетический вкус, чувство прекрасного.
8. Развивать самостоятельность и ответственность

Воспитывающие:

1. Воспитывать культуру поведения и общения с аудиторией.
2. Воспитывать интерес к искусству, раскрывать творческий потенциал.
3. Воспитывать нравственные чувства и этическое сознание.
4. Воспитывать толерантность и эмпатию.

Планируемые результаты освоения программы:

После окончания программы «Познай себя» обучающиеся:

- умеют проявлять самостоятельность и активность в получении знаний;
- сформированы общеучебные действия;
- сформированы навыки социализации, выбора будущей профессии.

Личностные результаты:

- принимают своё имя, возраст, пол, своё прошлое, настоящее, будущее, себя и других людей, адекватно воспринимают свои и чужие достоинства и недостатки, умеют строить планы на будущее;
- осознают свои эмоции, чувства, умеет их обсуждать;
- принимают свои права и обязанности;
- понимают цель обучения, планируют результат своей деятельности, способны работать на результат с отсрочкой его достижения;
- умеют адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способны сделать личностный выбор на основе норм морали;
- ориентируются в социальных ролях, умеют выстраивать межличностные взаимоотношения;
- умеют находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном сотрудничестве;
- строить свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки.

Регулятивные результаты:

- ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что еще не известно;
- самостоятельно определять ориентиры в новом материале, прогнозировать результат учебной деятельности;
- умеют планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного.

Коммуникативные результаты:

- свободно и естественно проявляют свои чувства, эмоции, осознанно регулирует и контролирует эмоциональные состояния;
- планируют учебное сотрудничество со сверстниками;
- участвуют в распределении ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов, рефлексии;
- способны поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации;
- владеют способами разрешения конфликта, может стать посредником в разрешении.

Формы аттестации и контроля

Диагностика и оценка получаемых результатов проводится регулярно в процессе реализации программы и подразделяется на

- стартовую, проводимую в начале учебного года;
- текущую, проводимую для определения качества усвоения материала, коррективки планируемых учебных занятий;
- промежуточную в конце полугодия;
- итоговую, проводимую для оценки получаемых результатов по окончании освоения программы.

Результаты фиксируются и определяются по трем уровням: низкий, средний, высокий.

Высокий уровень: присутствует устойчивый познавательный интерес, отмечается оригинальность и гибкость мышления, богатое воображение, способен к рождению новых идей, легко и быстро увлекается новым делом, имеет высокие творческие достижения, занимает призовые места, показывает высокие результаты контрольных и зачётных работ.

Средний уровень: испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, решать самостоятельные задания не может, необходима помощь педагога, может придумать интересные идеи, но очень часто не может оценить их и выполнить, принимает участие в конкурсах.

Низкий уровень: интерес к творчеству не проявляет, не испытывает радости открытия, отсутствует гибкость мышления, воображения, нет навыков самостоятельного решения проблем, не проявляет интерес демонстрации результатов деятельности, уровень контрольных зачётов низкий.

Используемые формы диагностики и контроля:

- фронтальный опрос;
- практические работы;
- анкетирование, тестирование;
- конкурсы;
- педагогическое наблюдение за выполнением работы;
- анализ выполненной работы.

Особое внимание уделяется формированию у обучающихся навыков самоконтроля на основе анализа результатов собственной деятельности.

2. Учебный план.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. «Вводное занятие». 2 часа				
	Вводное занятие	2	2	2	Фронтальный опрос
2.	Раздел 2. «Введение в мир психологии. Психика и познание мира».44 часа				
2.1.	Королевство внутреннего мира	4	2	2	Дискуссия
2.2.	Мои ощущения и восприятия мира	8	2	6	Беседа
2.3.	Мое внимание	8	2	6	Рефлексия
2.4.	Моя память	8	2	6	Рефлексия

2.5.	Мое мышление	8	2	6	Рефлексия
2.6.	Мое воображение	8	2	6	Рефлексия
Раздел 3. «Мои эмоции и чувства». 40 часов					
3.1.	Эмоции. Виды эмоций	8	2	6	Беседы и опросы
3.2.	Внешнее выражение эмоций	8	2	6	Тестирование
3.3.	Эмоции и поведение	8	2	6	Диагностика
	Путешествие в страну чувств	8	2	6	Дискуссия
	Мое разное настроение	8	2	6	Дискуссия
Раздел 4. «Искусство общения». 32 часа					
4.1.	Азбука общения	4	2	6	Опрос
4.2.	Азбука вежливости	4	2	6	Беседы и опросы
4.3.	Ссоры и споры	8	2	6	Беседы и опросы
4.4.	Как научиться общаться лучше?	8	2	6	Дискуссия
Раздел 5. «Темперамент и характер». 30 часов					
5.1.	Темперамент. Типы темперамента	8	2	2	Диагностика
5.2.	Разные люди – разные типы темперамента	8	2	2	Диагностика
5.3.	Характер. Особенности характера	8	2	6	Тестирование
5.4.	Разные люди. Разные характеры.	4	2	2	Тестирование
6.	Итоговое занятие	2	1	1	
	ВСЕГО:	144	41	103	

3.Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие» (2 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с наукой психологией, психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме).

Знакомство с программой обучения. Правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности. Зачем мне надо быть здоровым?

Профориентация: Направления профессии «Врач»: терапевт, хирург, травматолог и

пр. Какие медицинские инструменты используют в своей практике врачи разных специальностей? Какими качествами характера должен обладать врач?

Раздел 2. «Введение в мир психологии. Психика и познание мира»(44 часа)

Тема 2.1. «Королевство внутреннего мира»

Практика – 2 часа: мини-лекция с элементами сказкотерапии. Такой формат подачи сочетает познавательный и эмоциональный аспекты. Помогает мягко познакомиться с понятиями психики и познания мира, развивает эмпатию и критическое мышление.

Рисунок внутреннего мира. Упражнение на знакомство «Меня зовут..., Я делаю так...», Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником.

1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».

2) Игра «Волшебный круг».

3) Задание «Мой дневник». Мое портфолио здоровья.

4) Игра «Попробуй удержи».

5) Профориентация: Спортивные профессии. Экскурсия в ФОК «Лидер»

6) Психогимнастика.

7) Рефлексия занятия(дневник).

Тема 2.2. «Мои ощущения и восприятие мира»

Теория - 2 часа: Ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Виды ощущений. Роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира. Восприятие и его характеристики. Особенности процесса восприятия.

Практика – 6 часов: Упражнения и игры на диагностику различных видов ощущений: «Внимательные руки», «Что за звуки?», «Рисование вслепую».

Ситуационные задачи. Игры и упражнения на активизацию восприятия: «Измеряем на глазок», «Развиваем глазомер», «Дорисуй кружки по загадкам», «Закончи рисунок», «Кто спрятался в рисунках?» Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира:

1) Мини-лекция.

2) Практические упражнения.

3) Психогимнастика.

4) Упражнение «Енотов круг».

5) Профориентация: Питание в разное время года. Профессия- повар, кондитер .Врач-диетолог.

6) Упражнение «Минутка».

7) Рефлексия занятия (дневник).

Тема 2.3. «Мое внимание»

Теория – 2 часа: Понятие «внимание». Виды внимания. Свойства внимания.

Практика – 6 часов: Игры и упражнения на активизацию и развитие произвольного внимания и наблюдательности:

1).«Мы самые внимательные».

2). «Фрукты спрятались».

- 3). «Найди отличия».
- 4). Мини-лекция.
- 5). Упражнения на активизацию.
- 6). Игра «Кто внимательнее?».
- 7). Психогимнастика.
- 8). Игра «Опаздывающее зеркало».
- 9). Упражнение «Счёт по командам».
- 10). Игра «Небо-земля-вода».
- 11). Упражнение «Примеры и текст».
- 12). Игра «Муха».
- 13). Упражнение «Каждой руке своё дело».
- 14). Игра «Искатель».
- 15). Игра «Испорченный телефон».
- 16). Игра «Четыре стихии».
- 17). Игра «Колечко».
- 18). Игра «Бегемот».
- 19). Игра «10».
- 20). Упражнение «4 формы».
- 21). Упражнение «Что в кулаке?»
- 22). Игра «Шалун».
- 23). Упражнение «Фигурный ряд».
- 24). Игра «Селектор».
- 25). Упражнение «Не пропусти профессию».
- 26). Практическая работа.
- 27). Рефлексия занятия(дневник).

Тема 2.4. «Моя память»

Теория -2 часа: Понятие «память». Виды памяти. Основные процессы памяти.

Практика – 6 часов: Игры и упражнения на активизацию и развитие памяти.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Живая картинка».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- 6) Упражнение с элементами Арт-терапии «нарисуй свое имя».
- 7) Упражнение «Цвет моего настроения».
- 8) Упражнение «Шесть квадратов».
- 9) Упражнение «Слова-действия».
- 10) Упражнение «Шесть пар».
- 11) Упражнение «Запомни рисунок».
- 12) Рефлексия занятия(дневник).

Тема 2.5. «Мое мышление»

Теория – 2 часа: Понятие «мышления». Виды мышления. Мыслительные операции.

Практика – 6 часов: Игры и упражнения на активизацию и развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Рисование по описанию».
- 4) Задачи на развитие дедукции.
- 5) Упражнение «Перцептивное моделирование».
- 6) Упражнение «Логические закономерности».
- 7) Упражнение «Бег ассоциаций».
- 8) Упражнение «Закодированные слова».
- 9) Упражнение «Закодированные примеры».
- 10) Упражнение «Думаем глазами».
- 11) Упражнение «Переструктурирование слова».
- 12) Игра «Всё наоборот».
- 13) Игра «Что в кулаке».
- 14) Упражнение «Универсальный предмет».
- 15) Игра «Придумай сам».
- 16) Психогимнастика.
- 17) Рефлексия занятия(дневник).

2.6. «Мое воображение»

Теория – 2 часа: Понятие «воображение». Виды воображения. Роль воображения в жизни человека.

Практика - 6 часов: Игры и упражнения на активизацию и развитие воображения.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Диагностика воображения.
- 4) Упражнение «Две линии».
- 5) Упражнение «Ассоциации».
- 6) Упражнение «Дорисуй».
- 7) Упражнение «Кляксы».
- 8) Упражнение «Продолжи рисунок».
- 9) Упражнение «10 непохожих человечка».
- 10) Игра «Необитаемый остров»
- 11) Психогимнастика.
- 12) Рефлексия занятия(дневник)

Раздел 3. «Мои эмоции и чувства»(40 часов)

Тема 3.1. «Эмоции. Виды эмоций»

Теория – 2 часа: Понятие «эмоция». Виды эмоций. Богатство и разнообразие эмоциональных проявлений людей. Дифференцировка различных эмоций.

Практика – 6 часов:

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Притча «Медвежонок и два облака».

- 4) Разбор ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Скульптор».
- 7) Упражнение «Лица».
- 8) Упражнение «Что бывает...?».
- 9) Упражнение «Передай рисунок».
- 10) Практическая работа «Рисуем настроение».
- 11) Упражнение «Изобрази сказку».
- 12) Рассказ «Волшебная страна эмоций»
- 13) Создание рисунка «Мой страх».
- 14) Создание рисунка «Обида».
- 15) Психогимнастика.
- 16) Рефлексия занятия(дневник).

Тема 3.2. «Внешнее выражение эмоций»

Теория – 2 часа: Мимический и жестовый репертуар выражения эмоций. Способы выражения собственных эмоций.

Практика 6 часов: развивать умение передавать заданное эмоциональное состояние при помощи выразительных движений: мимики, пантомимики. Упражнения: «Маска», определение эмоций по графическим изображениям, психологические этюды.

Тема 3.3. «Эмоции и поведение»

Теория: Связь поведения и эмоций. Управление эмоциями. Опасный и безопасный способ выражения эмоций. Выражение своих эмоций и чувства без агрессии.

Практика: Упражнение «Дикие и домашние животные», игры на развитие саморегуляции.

Профориентация: Общение. Этикет в профессиональной деятельности.

Тема 3.4. «Путешествие в страну чувств».

Теория – 2 часа: Понятие «чувство». Виды чувств. Способы проявления чувств.

Практика – 6 часов: Игра – сказка «Путешествие в страну чувств», Рисунок «Мои чувства». Упражнения «Мои чувства», «Ожившее чувство». Конкурс чувствоведов.

Тема 3.5. «Мое разное настроение»

Теория – 2 часа: Роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Наши чувства, настроения, желания: когда они мешают нам, когда они помогают. Как они соотносятся между собой. Умение управлять своим настроением, способы саморегуляции. Как справиться с раздражением, плохим настроением.

Практика – 6 часов: Правила изменения плохого настроения. Упражнение «Угадай настроение». Игра «Две страны».

Раздел 4. «Искусство общения»(32 часа)

Тема 4.1. «Азбука общения»

Теория – 2 часа: Понятие «общение». Вербальное и невербальное общение. Средства вербального и невербального общения.

Практика – 6 часов:

Как узнать другого человека и легко с ним общаться?

Показать соотношение вербального и невербального компонентов общения. Практически овладеть навыками наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний:

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Я тебе доверяю».
- 4) Игра «Солнечная система».
- 5) Упражнение «Интервью» «Угадай эмоцию»
- 6) Рефлексия занятия(дневник).

Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».

Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей:

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Значимые люди».
- 4) Упражнение интеллектуального характера «Теоретическое осмысление».
- 5) Упражнение «Горячее место».
- 6) Упражнение «На что он похож?».
- 7) Рефлексия занятия(дневник).

Тема 4.2. «Азбука вежливости»

Теория – 2 часа: Правила речевого общения, социального поведения. Культура общения.

Практика – 6 часов: Разыгрывание ролевых ситуаций.

Тема 4.3. «Ссоры и споры»

Теория – 2 часа: Понятия «ссора» и «конфликт». Причина конфликта. Искусство спора и диалога. Интонация и решение проблем: тон, темп, громкость речи. Конструктивное решение конфликта.

Практика – 6 часов:

Сформировать понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта:

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Сказкотерапия «Чтение сказки» (Сочинение собственной сказки).
- 3) Упражнение «Претензии».
- 4) Диагностика.
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия (дневник).

Тема 4.4. «Как научиться общаться лучше?»

Теория – 2 часа: Знаки внимания при общении. Качества важные для межличностного общения. Правила ведения дискуссии. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.

Практика – 6 часов: Повысить коммуникативный уровень обучающихся. Практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции:

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Глаза в глаза».
- 6) Упражнение «Прикосновение».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Профорientация: Угадай профессию по подсказкам.
- 9) Рефлексия занятия(дневник).

Раздел 5. «Темперамент и характер»(30 часов)

Тема 5.1. «Темперамент. Типы темперамента»

Теория – 2 часа: Индивидуальные различия между людьми. Психологические особенности различных типов темперамента.

Практика – 2 часа: Сказка о «Рыцарях- темпераментах.

Тема 5.2. «Разные люди - разные типы темпераменты»

Теория - 2 часа: Уникальность и неповторимость каждого человека. Познание особенностей своего темперамента.

Практика – 2 часа: Упражнения «Нарисуй свой темперамент»

Тема 5.3. «Характер. Особенности характера»

Теория – 2 часа: Понятие «характер». Черты и свойства характера.

Практика – 6 часов:

Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни:

- 1) Мини – лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Сказка «Деревья-Характеры».
- 4) Упражнение «Противоположные черты».
- 5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».
- 6) Дискуссия.
- 7) Игра-импровизация «Магазин качеств».
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия

Тема 5.4. «Разные люди – разные характеры»

Теория – 2 часа: Индивидуальные различия в характерах людей. Хорошие и плохие черты характера. Знакомство с профессиями.

Практика – 2 часа: Упражнения «Черты характера сказочных героев», «Каким я себе нравлюсь»

Профорientация: экскурсия в музей.

Раздел 6. Итоговое занятие

Игровые задания для определения уровня практических умений и теоретических знаний.

Теория – 1 час
Практика – 1 час

4. Календарный учебник график

Место проведения занятий: кабинет № 12 Ельнинского Центра творчества

Время проведения: 14.30. – 15.10.

15.20. – 16.00

Режим работы: групповой, индивидуально-групповой.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	Вводное занятие Профориентация	2	Рассказ. Объяснение	Фронтальный опрос
2.		Введение в мир психологии.	2	Беседа в форме сказкотерапии	
3.		Психика и ее свойства.	2	Рассказ Объяснение Упражнение Рисунок	Дискуссия
4.		Психика и познание мира.	2	Рассказ Упражнения Игры	Беседа
5.		Королевство внутреннего мира. Профориентация: Спортивные профессии. Экскурсии в ФОК «Лидер».	2	Сказкотерапия	Беседа
6.		Королевство внутреннего мира(упражнения).	2	Визуализация и образные техники.	Рефлексия
7.		Ощущение и восприятие мира. Профориентация: Питание в разное время года. Профессия-повар, кондитер. Врач- Диетолог.	2	Упражнения Игры Ситуационные задачи	Беседа
8.		Ощущение как первоисточник об окружающем мире.	2	Рассказ Объяснение Игры Упражнения	Рефлексия
9.	Октябрь	Наше внимание.	2	Игры Упражнения	Рефлексия
10.		Виды внимания (практические упражнения)	2	Рассказ Объяснения Игры Упражнения	Рефлексия
11.		Свойства внимания	2	Игры Упражнения	Рефлексия

12.		Свойства внимания.	2	Игры Упражнения Ребусы	Рефлексия
13.		Развитие нашего внимания.	2	Игры Упражнения Ребусы	Рефлексия
14.		Связь внимания с учебой и жизнью.	2	Игры упражнения	Рефлексия
15.		Что такое память.	2	Игры Упражнения	Беседа
16.		Виды памяти	2	Рассказ Объяснение Упражнения	Беседы и опросы
17.	Ноябрь	Приемы развития памяти.	2	Упражнения Игры	Беседы и опросы
18.		Игры и активности.	2	Игры Упражнения	Тестирование
19.		Самонаблюдение.	2	Игры Упражнения	Дискуссии
20.		Знакомимся с мышлением.	2	Рассказ Объяснение Игры Упражнения	Дискуссии
21.		Мыслительные операции.	2	Игры Упражнения	Рефлексия
22.		Виды мышления.	2	Рассказ Объяснение Игры Упражнения	Дискуссии
23.		Мое мышление(мини-лекция)	2	Игры Упражнения Рисунок с элементами арт-терапии.	Беседы и опросы
24.		Мое мышление (упражнения)	2	Рассказ Объяснение Игры Упражнения	Диагностика
25.	Декабрь	Знакомимся с воображением	2	Игры Упражнения	Наблюдение
26.		Виды воображения.	2	Рассказ Объяснение Игры Упражнения	Беседа
27.		Приемы творческого преобразования образов.	2	Упражнения с элементами арт-терапии.	Наблюдение
28.		Роль воображения в жизни.	2	Рассказ Объяснение Игры Упражнения	Беседа
29.		Связь воображения с эмоциями и внутренним миром.	2	Игры Упражнения	Наблюдение
30.		Фантазия и ложь. В чем разница?	2	Рассказ Объяснение Упражнения	Опрос
31.		Эмоции.	2	Упражнения Просмотр мультфильма	Наблюдение
32.		Виды эмоций.	2	Рассказ Объяснение Упражнения	Беседа
33.	Январь.	Базовые эмоции и их узнавание.	2	Упражнения	Наблюдение
34.		Причины эмоций.	2	Рассказ Беседа	Диагностика
35.		Эмоции в контексте с ситуацией.	2	Чтение сказки Диагностика	Диагностика

36.		Эмоции и поведение.	2	Рассказ Беседа Упражнения	Диагностика
37.		Саморегуляция и управление эмоциями.	2	Рассказ Беседа Чтение сказки Упражнения	Тестирование
38.		Эмпатия и понимание других.	2	Рассказ Беседа Упражнения	Беседы и опросы
39.		Эмоции, связанные со школой.	2	Объяснение	Беседа
40.		Выражение эмоций словами.	2	Упражнения проводятся в форме тренинга.	Беседа.
41.	Февраль	Путешествие в страну чувств.	2	Сказкотерапия	Устные опросы.
42.		Чувства и эмоции.	2	Беседа. Чтение притчи.	Короткие тесты.
43.		Основные эмоции и их признаки.	2	Рассказ. Беседа. Упражнения.	Беседы.
44.		Как мы выражаем чувства.	2	Игры. Упражнения.	Тестирование.
45.		Причины возникновения чувств.	2	Беседа (использование обратной связи).	Беседы.
46.		Что такое сильные эмоции и как с ними справляться.	2	Беседа. Упражнения	Рефлексия.
47.		Чувства в разных ситуациях.	2	Занятие проходит в виде тренинга.	Творческая работа.
48.		Индивидуальные особенности.	2	Беседа Сказкотерапия)	Устный опрос.
49.	Март.	Настроение.	2	Упражнения с элементами арт-терапии.	Творческая работа.
50.		Влияние эмоций на настроение.	2	Игры -импровизации.	Конкурсы и игры.
51.		Влияние настроения на поведение и общение.	2	Беседы. Обсуждение.	Наблюдение.
52.		Приемы саморегуляции.	2	Дыхательные техники. Работа с мышечным тонусом.	Тестовые задания.
53.		Самооценка и настроение.	2	Беседы. (сказкотерапия).	Обсуждение. Фронтальный опрос.
54.		Конфликты и настроение.	2	Игра-драматизация. Обсуждение.	Самоанализ и рефлексия.
55.		Индивидуальные особенности.	2	Упражнения и игры.	Самоанализ и рефлексия.
56.		Общение без масок.	2	Упражнения и игры.	Викторины.
57.	Апрель.	Этика и этикет.	2	Тренинг. Философские притчи.	Беседа. Обсуждение
58.		Азбука вежливости. Профориентация: Профессия по подсказкам	2	Беседы. Упражнения	Самоанализ и рефлексия.

59.		Конфликт и его решение.	2	Беседы(сказкотерапия)	Дискуссии. Рефлексия.
60.		Этика при общении.	2	Тренинг Философские притчи.	Обсуждение. Упражнения.
61.		Этикет в повседневной жизни.	2	Упражнения. (практика)	Тестовые задания.
62.		Этика отношений в коллективе.	2	Беседы. Чтение поучительных историй.	Самоанализ и рефлексия.
63.		Самопознание и самооценка.	2	Беседа(сказкотерапия).	Наблюдение. Рефлексия.
64.		Самоанализ.	2	Опрос. Письменные задания.	Обсуждение. Упражнение.
65.	Май	Темперамент.	2	Беседы. Обсуждение. Упражнения	Наблюдение
66.		Типы темперамента.	2	беседы. Упражнения с элементами арт-терапии.	Наблюдение.
67.		Проявление темперамента в повседневной жизни.	2	Игра-импровизация. Обсуждение.	Беседа. Обсуждение.
68.		Определение своего типа. Знакомство с профессиями.	2	Тренинг. Беседа.	Беседа. Обсуждение. Тестовые задания.
69.		Разные люди и разные характеры. Профориентация: Экскурсия в музей.	2	Беседа(сказкотерапия)Философские. сказания.	Беседа (обратная связь).
70.		Итоговые занятия.	2	Практические упражнения. Теоретические беседы.	Беседы. Тестовые задания. Рефлексия.
71.		Заключительное занятие (мониторинг всех тем).	2	Мониторинг. Подведение итогов	Тестирование
72.		Итоговое занятие.	2	Мониторинг. Подведение итогов.	Тестирование.
		итого	144		

5. Методическое обеспечение.

Техническая база:

- 1). Учебный кабинет для проведения теоретических и практических занятий.
- 2). Персональный компьютер с доступом к сети Интернет.
- 3). Мультимедийный проектор.
- 4). Интерактивная доска.
- 5). Многофункциональное устройство.
- 6). Дидактический материал: карточки, пособия с разными типами задач, упражнений и диагностик, пособия для проведения практических работ.
- 7). Наглядные пособия: картины, таблицы, рисунки, плакаты, сборники тестов, упражнений, игр.

8). Инструменты: ручки, карандаши, фломастеры, линейки, ножницы, бланки для ответов.

Методы обучения:

- 1). Словесный.
- 2). Наглядный.
- 3). Практический.
- 4). Игровой.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированное, развивающее обучение; здоровьесберегающие технологии; технологии игровой деятельности, ИКТ – технологии.

Список литературы:

1. Аржакаева Т.А.; Вачков И.В; Попова А.Х.(Психологическая азбука). - М.Генезис,2012
2. Барташникова И. А.; Барташников А.А.(Учись играя). - Харьков; ФОЛИО,2002.
3. Вахрушина В.С. (Развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога).
4. Коноваленко С.В. (Развитие познавательной деятельности у детей). -М; ГНОМ и Д,2003
5. Коноваленко С.В. (Как научиться думать быстрее и запоминать лучше).
6. Ключева Н.В. (Учим детей общению). - Ярославль,1996
7. Лютова К.К ; Моница Г.Б.(Тренинг эффективного взаимодействия с детьми). СПб; Речь, 2005
8. Сказки(Сказкотерапия)
9. Притчи (короткие, образные истории, которые легко воспринимаются детьми).
10. Павлова М. А.(психогимнастические упражнения для школьников).
11. Порошина Е.А. (нейропсихология детей).
12. Киселева М.В.(Арт-терапия).
13. Лютова-Робертс Е.К.;Монина Г.Б.(Тренинг, общение с ребенком).
14. Джон Кехо; Ненси Фишер (Сила разума для детей)
15. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999г.
16. Тихомирова Л. Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей.1995г.
17. Черемошкина Л. В. Развитие памяти детей.1997г.
18. Коноваленко С. В. Развитие познавательной деятельности. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше.

6. Программа воспитания

Воспитательная работа в творческом объединении «Познай себя» строится в соответствии с Программой воспитания «Планета детства» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ельнинского районного Центра детского творчества.

Основной целью воспитательной работы является формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизни, стойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Направления воспитательной работы: гражданское и патриотическое воспитание, духовно-нравственное, приобщение детей к культурному наследию, популяризация научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ воспитательной работы, является динамика личностного развития каждого, обучающихся объединения.

Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

Внимание сосредоточивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, и в каком направлении далее предстоит работать педагогу

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2026– 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья
Сентябрь	Виртуальная экскурсия по музею «Смоленщина в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.»,	Деловая игра «Школа добрых дел»		Устный журнал «7 сентября - Международный день чистого воздуха для голубого неба»	Интерактивная игра «Мы учимся соблюдать правила дорожного движения»»
Октябрь		Беседа «Модно ли быть добрым?»			Участие в природоохранной акции «Очистим планету от мусора» Беседа «16 октября - Всемирный день здорового питания»
Ноябрь		Участие в празднике, посвященном Дню матери		Викторина «День народного единства»	Участие в экологической викторине
Декабрь	Участие в Уроке мужества «Герои Отечества»	Беседа об уважительном отношении к сверстникам.	Участие в «Новогодней сказке»		
Январь		Участие в выставке декоративно – прикладного	Конкурсно– игровая программа		

Месяц	Гражданское и патриотическое воспитание	Духовное и нравственное воспитание»	Приобщение к культурному наследию	Интеллектуальное воспитание	Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья
		творчества «Зимняя сказка»	«Рождественские колядки»		
Февраль	Беседа «Защитники Отечества»			Интеллектуально-познавательная игра «Умники и умницы»	Интеллектуальный поединок «Знаешь ли ты ПДД?»
Март		Практикум «День добрых дел»	Участие в театрализованном игровом представлении «Широкая масленица»	Участие в природоохранной акции: «Марш парков»	Конкурс рисунков и плакатов ко Дню Земли
Апрель				Беседа «Что мы знаем о космосе?»	День здоровья
Май	Участие в торжественном митинге, посвященном Дню Победы	Беседа: «Семья и семейные ценности»			Викторина по экологии «Аленький цветочек»

**Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе
«Познай себя»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол- во баллов	Методы диагностики
1	2	3	4	5
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
I. Теоретическая подготовка ребенка: 1. Теоретические знания, предусмотренный программой	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	• <i>Низкий уровень</i> (ребенок овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); • <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); • <i>Высокий уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	• <i>Низкий уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); • <i>Средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); • <i>Высокий уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	1 2 3	Собеседование
II. Практическая подготовка ребенка: 1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	• <i>Низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); • <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); • <i>Высокий уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	1 2 3	Контрольное задание

2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	• <i>Низкий уровень</i> умений(ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); • <i>Средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога); • <i>Высокий уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	1 2 3	Контрольное задание
3.Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	• <i>Низкий уровень</i> (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • <i>Средний уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца); • <i>Высокий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	1 2 3	Контрольное задание
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
III. Метапредметные результаты: Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	• <i>Низкий уровень</i> умений(обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); • <i>Средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей); • <i>Высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).	1 2 3	Наблюдение
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Уровни по аналогии с п.3.1.1.	1 - 2- 3	Наблюдение

3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу(проводить самостоятельные Учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п.3.1.1.	1 - 2- 3	Наблюдение
2. Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога 3.2.2. Умение выступать перед аудиторией 3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Уровни по аналогии с п.3.1.1. Уровни по аналогии с п.3.1.1. Уровни по аналогии с п.3.1.1.	1 - 2- 3	Наблюдение
3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место. 3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности 3.3.3. Умение	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям Аккуратность и	Уровни по аналогии с п.3.1.1. Уровни по аналогии с п. 3.1.1. Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	1 - 2- 3 1 - 2- 3	Наблюдение Наблюдение

аккуратно выполнять работу	ответственность в работе			Наблюдение
ЛИЧНОСТНЫЕ		РЕЗУЛЬТАТЫ		
IV. Личностные результаты: 1. Формирование контрольно-оценочной деятельности	- Умение оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); - анализ собственной работы: соотнесение плана и результатов деятельности; - оценивание собственной учебной деятельности.	<i>Низкий–средний – высокий уровни</i>	1 - 2- 3	- Методика «КтоЯ?»; «Лесенка»(В.Г. Щур); «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (М.Кун);