

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

**Рабочая программа  
«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.**

| №<br>п/п | Тема занятия                                                              | Количество часов |        |          | Форма<br>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.<br>Психика и познание мира».44 часа |                  |        |          |                              |
| 2.1.     | Королевство<br>внутреннего мира                                           | 4                | 2      | 2        | Дискуссия                    |
| 2.2.     | Мои ощущения и<br>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       |
| <b>Раздел 3. «Мои эмоции и чувства». 40 часов</b>   |                                        |            |           |            |                 |
| 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       |
| <b>Раздел 4. «Искусство общения». 32 часа</b>       |                                        |            |           |            |                 |
| 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       |
| <b>Раздел 5. «Темперамент и характер». 30 часов</b> |                                        |            |           |            |                 |
| 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          |                 |
|                                                     | <b>ВСЕГО:</b>                          | <b>144</b> | <b>41</b> | <b>103</b> |                 |

Теория – 1 час

Практика – 1 час

### 3. 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-<br>во<br>часов | Форма занятия                            | Форма<br>контроля    |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------|----------------------|
| 1.    | Сентябрь, 2<br>14.30-16.00  | Вводное занятие<br>Профориентация                                                                                                               | 2                   | Рассказ. Объяснение                      | Фронтальный<br>опрос |
| 2.    | Сентябрь, 7<br>14.30-16.00  | Введение в мир<br>психологии.                                                                                                                   | 2                   | Беседа в форме сказкотерапии             |                      |
| 3.    | Сентябрь, 9<br>14.30-16.00  | Психика и ее<br>свойства.                                                                                                                       | 2                   | Рассказ Объяснение<br>Упражнение Рисунок | Дискуссия            |
| 4.    | Сентябрь, 14<br>14.30-16.00 | Психика и<br>познание мира.                                                                                                                     | 2                   | Рассказ Упражнения Игры                  | Беседа               |
| 5.    | Сентябрь, 16<br>14.30-16.00 | Королевство<br>внутреннего мира.<br>Профориентация:<br>Спортивные<br>профессии.<br>Экскурсии в ФОК<br>«Лидер».                                  | 2                   | Сказкотерапия                            | Беседа               |
| 6.    | Сентябрь, 21<br>14.30-16.00 | Королевство<br>внутреннего<br>мира(упражнения)<br>.                                                                                             | 2                   | Визуализация и образные<br>техники.      | Рефлексия            |
| 7.    | Сентябрь, 23<br>14.30-16.00 | Ощущение и<br>восприятие<br>мира.<br>Профориентация<br>: Питание в<br>разное время<br>года.<br>Профессия-<br>повар, кондитер.<br>Врач-Диетолог. | 2                   | Упражнения Игры<br>Ситуационные задачи   | Беседа               |
| 8.    | Сентябрь, 28<br>14.30-16.00 | Ощущение как<br>первоисточник<br>об окружающем<br>мире.                                                                                         | 2                   | Рассказ Объяснение Игры<br>Упражнения    | Рефлексия            |
| 9.    | Октябрь, 5<br>14.30- 16.00  | Наше внимание.                                                                                                                                  | 2                   | Игры Упражнения                          | Рефлексия            |
| 10.   | Октябрь, 6<br>14.30- 16.00  | Виды внимания<br>(практические<br>упражнения)                                                                                                   | 2                   | Рассказ Объяснения Игры<br>Упражнения    | Рефлексия            |
| 11.   | Октябрь, 7<br>14.30- 16.00  | Свойства<br>внимания                                                                                                                            | 2                   | Игры Упражнения                          | Рефлексия            |
| 12.   | Октябрь, 12<br>14.30- 16.00 | Свойства<br>внимания.                                                                                                                           | 2                   | Игры Упражнения Ребусы                   | Рефлексия            |
| 13.   | Октябрь, 14<br>14.30- 16.00 | Развитие нашего<br>внимания.                                                                                                                    | 2                   | Игры Упражнения Ребусы                   | Рефлексия            |
| 14.   | Октябрь, 19<br>14.30- 16.00 | Связь внимания<br>с учебной и                                                                                                                   | 2                   | Игры упражнения                          | Рефлексия            |

|     |                             |                                                              |   |                                                      |                    |
|-----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|--------------------|
|     |                             | жизнью.                                                      |   |                                                      |                    |
| 15. | Октябрь, 21<br>14.30- 16.00 | Что такое<br>память.                                         | 2 | Игры Упражнения                                      | Беседа             |
| 16. | Октябрь, 28<br>14.30- 16.00 | Виды памяти                                                  | 2 | Рассказ Объяснение<br>Упражнения                     | Беседы и<br>опросы |
| 17. | Ноябрь,2<br>14.30-16.00     | Приемы<br>развития памяти.                                   | 2 | Упражнения Игры                                      | Беседы и<br>опросы |
| 18. | Ноябрь,5<br>14.30-16.00     | Игры и<br>активности.                                        | 2 | Игры Упражнения                                      | Тестирование       |
| 19. | Ноябрь,9<br>14.30-16.00     | Самонаблюдени<br>е.                                          | 2 | Игры Упражнения                                      | Дискуссии          |
| 20. | Ноябрь,11<br>14.30-16.00    | Знакомимся с<br>мышлением.                                   | 2 | Рассказ Объяснение Игры<br>Упражнения                | Дискуссии          |
| 21. | Ноябрь,16<br>14.30-16.00    | Мыслительные<br>операции.                                    | 2 | Игры Упражнения                                      | Рефлексия          |
| 22. | Ноябрь,18<br>14.30-16.00    | Виды<br>мышления.                                            | 2 | Рассказ Объяснение Игры<br>Упражнения                | Дискуссии          |
| 23. | Ноябрь,23<br>14.30-16.00    | Мое<br>мышление(мини<br>-лекция)                             | 2 | Игры Упражнения Рисунок с<br>элементами арт-терапии. | Беседы и<br>опросы |
| 24. | Ноябрь,25<br>14.30-16.00    | Мое<br>мышление(упра<br>жнения)                              | 2 | Рассказ Объяснение Игры<br>Упражнения                | Диагностика        |
| 25. | Декабрь,2<br>14.30-16.00    | Знакомимся с<br>воображением                                 | 2 | Игры Упражнения                                      | Наблюдение         |
| 26. | Декабрь,7<br>14.30-16.00    | Виды<br>воображения.                                         | 2 | Рассказ Объяснение Игры<br>Упражнения                | Беседа             |
| 27. | Декабрь,9<br>14.30-16.00    | Приемы<br>творческого<br>преобразования<br>образов.          | 2 | Упражнения с элементами<br>арт-терапии.              | Наблюдение         |
| 28. | Декабрь,14<br>14.30-16.00   | Роль<br>воображения в<br>жизни.                              | 2 | Рассказ Объяснение Игры<br>Упражнения                | Беседа             |
| 29. | Декабрь,16<br>14.30-16.00   | Связь<br>воображения с<br>эмоциями и<br>внутренним<br>миром. | 2 | Игры Упражнения                                      | Наблюдение         |
| 30. | Декабрь,21<br>14.30-16.00   | Фантазия и<br>ложь. В чем<br>разница?                        | 2 | Рассказ Объяснение<br>Упражнения                     | Опрос              |
| 31. | Декабрь,23<br>14.30-16.00   | Эмоции.                                                      | 2 | Упражнения Просмотр<br>мультфильма                   | Наблюдение         |
| 32. | Декабрь,28<br>14.30-16.00   | Виды эмоций.                                                 | 2 | Рассказ Объяснение<br>Упражнения                     | Беседа             |
| 33. | Январь, 4<br>14.30-16.00    | Базовые эмоции<br>и их узнавание.                            | 2 | Упражнения                                           | Наблюдение         |

|     |                           |                                                    |   |                                                 |                                |
|-----|---------------------------|----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|--------------------------------|
| 34. | Январь, 6<br>14.30-16.00  | Причины эмоций.                                    | 2 | Рассказ Беседа                                  | Диагностика                    |
| 35. | Январь, 11<br>14.30-16.00 | Эмоции в контексте с ситуацией.                    | 2 | Чтение сказки Диагностика                       | Диагностика                    |
| 36. | Январь, 13<br>14.30-16.00 | Эмоции и поведение.                                | 2 | Рассказ Беседа Упражнения                       | Диагностика                    |
| 37. | Январь, 18<br>14.30-16.00 | Саморегуляция и управление эмоциями.               | 2 | Рассказ Беседа Чтение сказки Упражнения         | Тестирование                   |
| 38. | Январь, 20<br>14.30-16.00 | Эмпатия и понимание других.                        | 2 | Рассказ Беседа Упражнения                       | Беседы и опросы                |
| 39. | Январь, 25<br>14.30-16.00 | Эмоции, связанные со школой.                       | 2 | Объяснение                                      | Беседа                         |
| 40. | Январь, 27<br>14.30-16.00 | Выражение эмоций словами.                          | 2 | Упражнения проводятся в форме тренинга.         | Беседа.                        |
| 41. | Февраль,1<br>14.30-16.00  | Путешествие в страну чувств.                       | 2 | Сказкотерапия                                   | Устные опросы.                 |
| 42. | Февраль,3<br>14.30-16.00  | Чувства и эмоции.                                  | 2 | Беседа. Чтение притчи.                          | Короткие тесты.                |
| 43. | Февраль,8<br>14.30-16.00  | Основные эмоции и их признаки.                     | 2 | Рассказ. Беседа. Упражнения.                    | Беседы.                        |
| 44. | Февраль,10<br>14.30-16.00 | Как мы выражаем чувства.                           | 2 | Игры. Упражнения.                               | Тестирование.                  |
| 45. | Февраль,15<br>14.30-16.00 | Причины возникновения чувств.                      | 2 | Беседа (использование обратной связи).          | Беседы.                        |
| 46. | Февраль,17<br>14.30-16.00 | Что такое сильные эмоции и как с ними справляться. | 2 | Беседа. Упражнения                              | Рефлексия.                     |
| 47. | Февраль,22<br>14.30-16.00 | Чувства в разных ситуациях.                        | 2 | Занятие проходит в виде тренинга.               | Творческая работа.             |
| 48. | Февраль,24<br>14.30-16.00 | Индивидуальные особенности.                        | 2 | Беседа Сказкотерапия)                           | Устный опрос.                  |
| 49. | Март,1<br>14.30-16.00     | Настроение.                                        | 2 | Упражнения с элементами арт-терапии.            | Творческая работа.             |
| 50. | Март,3<br>14.30-16.00     | Влияние эмоций на настроение.                      | 2 | Игры -импровизации.                             | Конкурсы и игры.               |
| 51. | Март,8<br>14.30-16.00     | Влияние настроения на поведение и общение.         | 2 | Беседы. Обсуждение.                             | Наблюдение.                    |
| 52. | Март,10<br>14.30-16.00    | Приемы саморегуляции.                              | 2 | Дыхательные техники. Работа с мышечным тонусом. | Тестовые задания.              |
| 53. | Март,15<br>14.30-16.00    | Самооценка и настроение.                           | 2 | Беседы. (сказкотерапия).                        | Обсуждение. Фронтальный опрос. |
| 54. | Март,17<br>14.30-16.00    | Конфликты и настроение.                            | 2 | Игра-драматизация. Обсуждение.                  | Самоанализ и рефлексия.        |
| 55. | Март,22<br>14.30-16.00    | Индивидуальные особенности.                        | 2 | Упражнения и игры.                              | Самоанализ и рефлексия.        |

|     |                          |                                                                          |     |                                                   |                                             |
|-----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 56. | Март,24<br>14.30-16.00   | Общение без масок.                                                       | 2   | Упражнения и игры.                                | Викторины.                                  |
| 57. | Апрель,5<br>14.30-16.00  | Этика и этикет.                                                          | 2   | Тренинг. Философские притчи.                      | Беседа.<br>Обсуждение                       |
| 58. | Апрель,7<br>14.30-16.00  | Азбука вежливости.<br>Профориентация:<br>Профессия по подсказкам         | 2   | Беседы. Упражнения                                | Самоанализ и рефлексия.                     |
| 59. | Апрель,12<br>14.30-16.00 | Конфликт и его решение.                                                  | 2   | Беседы(сказкотерапия)                             | Дискуссии.<br>Рефлексия.                    |
| 60. | Апрель,14<br>14.30-16.00 | Этика при общении.                                                       | 2   | Тренинг Философские притчи.                       | Обсуждение.<br>Упражнения.                  |
| 61. | Апрель,19<br>14.30-16.00 | Этикет в повседневной жизни.                                             | 2   | Упражнения. (практика)                            | Тестовые задания.                           |
| 62. | Апрель,21<br>14.30-16.00 | Этика отношений в коллективе.                                            | 2   | Беседы. Чтение поучительных историй.              | Самоанализ и рефлексия.                     |
| 63. | Апрель,26<br>14.30-16.00 | Самопознание и самооценка.                                               | 2   | Беседа(сказкотерапия).                            | Наблюдение.<br>Рефлексия.                   |
| 64. | Апрель,28<br>14.30-16.00 | Самоанализ.                                                              | 2   | Опрос. Письменные задания.                        | Обсуждение.<br>Упражнение.                  |
| 65. | Май,3<br>14.30-16.00     | Темперамент.                                                             | 2   | Беседы. Обсуждение.<br>Упражнения                 | Наблюдение                                  |
| 66. | Май,5<br>14.30-16.00     | Типы темперамента.                                                       | 2   | беседы. Упражнения с элементами арт-терапии.      | Наблюдение.                                 |
| 67. | Май,10<br>14.30-16.00    | Проявление темперамента в повседневной жизни.                            | 2   | Игра-импровизация.<br>Обсуждение.                 | Беседа.<br>Обсуждение.                      |
| 68. | Май,12<br>14.30-16.00    | Определение своего типа.<br>Знакомство с профессиями.                    | 2   | Тренинг. Беседа.                                  | Беседа.<br>Обсуждение.<br>Тестовые задания. |
| 69. | Май,17<br>14.30-16.00    | Разные люди и разные характеры.<br>Профориентация:<br>Экскурсия в музей. | 2   | Беседа(сказкотерапия)Философские. сказания.       | Беседа<br>(обратная связь).                 |
| 70. | Май,19<br>14.30-16.00    | Итоговые занятия.                                                        | 2   | Практические упражнения.<br>Теоретические беседы. | Беседы.<br>Тестовые задания.<br>Рефлексия.  |
| 71. | Май,24<br>14.30-16.00    | Заключительное занятие (мониторинг всех тем).                            | 2   | Мониторинг. Подведение итогов                     | Тестирование                                |
| 72. | Май,26<br>14.30-16.00    | Итоговое занятие.                                                        | 2   | Мониторинг. Подведение итогов.                    | Тестирование.                               |
|     |                          | итого                                                                    | 144 |                                                   |                                             |

#### 4. 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.; Моница 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.

## **5. 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<br>«7 сентября -<br>Международный<br>день чистого воздуха<br>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»<br><br>Беседа «16 октября -<br>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–<br>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                                                            | Степеньвыраженностиоцениваемогокачества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Возможное кол-вобаллов | Методыдиагностики                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                                                                   | 2                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                      | 5                                        |
| ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ                                                                               |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                          |
| I. Теоретическая подготовка ребенка:<br>1. Теоретические знания, предусмотренный программой         | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Низкий уровень</i>(ребеноквладелменее1\2 объема знаний, предусмотренныхпрограммой);</li> <li>• <i>Среднийуровень</i>объемусвоенныхзнаний составляетболее1\2);</li> <li>• <i>Высокийуровень</i> (ребенок освоилпрактическивесьобъем знаний, предусмотренныхпрограммойзаконкретны йпериод).</li> </ul>          | 1<br><br>2<br><br>3    | Наблюдение,тестирование,контрольныйопрос |
| 2. Владениеспециальной терминологией                                                                | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Низкий уровень</i> (ребенок, как правило,избегает употреблять специальныетермины);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (ребенок сочетаетспециальнуютерминологиюсбытовой);</li> <li>• <i>Высокий уровень</i>(специальныетерминыупотребляет осознанно и в полномсоответствиисихсодержанием)</li> </ul>            | 1<br><br>2<br><br>3    | Собеседование                            |
| II. Практическая подготовка ребенка:<br>1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических уменийи навыков программным требованиям   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Низкий уровень</i>(ребеноквладелменеечем1\2предусмотренныхуменийинавыков);</li> <li>• <i>Среднийуровень</i>(объемусвоенныхуменийи навыковсоставляетболее1\2);</li> <li>• <i>Высокий уровень</i> (ребенок овладелпрактическивсемиумениямиинавыками,предусмотренными программой законкретныйпериод).</li> </ul> | 1<br><br>2<br><br>3    | Контрольноезадание                       |

|                                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 2. Владение специальным оборудованием и оснащением                                                                                   | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Низкий уровень</i> умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);</li> <li>• <i>Высокий уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>                                                                 | 1<br>2<br>3 | Контрольное задание |
| 3. Творческие навыки                                                                                                                 | Креативность в выполнении практических заданий                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Низкий уровень</i> (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>• <i>Высокий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).</li> </ul>                                  | 1<br>2<br>3 | Контрольное задание |
| <b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>                                                                                                     |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                     |
| III. Метапредметные результаты:<br>Учебно-интеллектуальные умения:<br>3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу | Самостоятельность в подборе и анализе литературы                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Низкий уровень</i> умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</li> <li>• <i>Высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).</li> </ul> | 1<br>2<br>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:<br>3.2.1. Умение слушать и слышать педагога<br><br>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией<br><br>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии              | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога<br><br>Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации<br><br>Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств | Уровни по аналогии с п.3.1.1.<br><br>Уровни по аналогии с п.3.1.1.<br><br>Уровни по аналогии с п.3.1.1.   | 1 - 2- 3                 | Наблюдение                   |
| 3. Учебно-организационные умения и навыки:<br>3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место.<br><br>3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности<br><br>3.3.3. Умение | Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой<br><br>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям<br><br>Аккуратность и                    | Уровни по аналогии с п.3.1.1.<br><br>Уровни по аналогии с п. 3.1.1.<br><br>Уровни по аналогии с п. 3.1.1. | 1 - 2- 3<br><br>1 - 2- 3 | Наблюдение<br><br>Наблюдение |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |          |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| аккуратно выполнять работу                                                                           | ответственность в работе                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |          | Наблюдение                                                                                                                                                           |
| <b>ЛИЧНОСТНЫЕ</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>РЕЗУЛ ЫТАТЫ</b>                     |          |                                                                                                                                                                      |
| <b>IV.</b><br>Личностные результаты:<br><br><b>1. Формирование контрольно-оценочной деятельности</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умение оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей);</li> <li>анализ собственной работы: соотнесение плана и результатов деятельности;</li> <li>оценивание собственной учебной деятельности.</li> </ul> | <i>Низкий–средний – высокий уровни</i> | 1 - 2- 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Методика «Кто Я?»;</li> <li>«Лесенка» (В.Г. Щур);</li> <li>«Рефлексивная самооценка учебной деятельности» (М.Кун);</li> </ul> |