|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение 1  к основной общеобразовательной  программе начального общего образования МБОУ – школы № 53 г. Орла  Приказ от 30.08.2024 г. № 50-д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»**

для обучающихся 1-4 классов

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»**

**1 класс**

**Ознакомительный раздел**

**Направлен на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.**

**Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций**

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

**Раздел 2. Эмоциональная регуляция**

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями.

Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

**Раздел 3. Социальное взаимодействие**

Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

**2 класс**

**Ознакомительный раздел**

Направлен на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

**Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций**

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях — удивлении и отвращении. Таким образом, за два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особенное внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин.

**Раздел 2. Эмоциональная регуляция**

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

**Раздел 3. Социальное взаимодействие**

Данный раздел посвящён развитию социальной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности.

Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать дружеские отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

Особое внимание уделяется, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения, рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

**3 класс**

Программа третьего года обучения ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы. Годовой цикл начинается вводным совместным детско-родительским мероприятием и завершается итоговым занятием. Все темы можно условно поделить на 5 блоков.

**Вводное занятие** направлено на укрепление добро желательного психологического климата в классе, актуализацию имеющихся знаний и навыков в области социально-эмоционального развития, а также формирование мотивации на обучение по программе.

**Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения**. Темы этого блока посвящены навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости и относятся к «мастерской выбора» (Д. А. Леонтьев выделяет три вида работы личности по типам ситуаций и объединяет соответствующие ресурсы в три «мастерские»: выбора, достижения и жизнестойкости). Дети учатся распознавать собственное эмоциональное состояние и управлять им и своим мышлением, а также осознавать влияние внешних факторов на личный выбор. В ходе обсуждения расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей, что становится основой для формирования установок толерантности.

**Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели**. Акцент в этом блоке сделан на умении сотрудничать, договариваться при достижении общей цели. Содержание тем способствует формированию здоровой самооценки, развитию умения обращаться за помощью и поддержкой и быть благодарными. Задания и упражнения направлены на формирование позитивного самоотношения, устойчивой самооценки и относятся к «мастерской достижения».

**Управление собой в стрессовых ситуациях**. Темы данного блока направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе, а также на усвоение эмоционально-ориентированных (направленных на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором) копинг-стратегий (действия человека, направленные на то, чтобы справиться со стрессом), которые могут быть применимы как в ситуациях, связанных с учёбой (контрольные, экзамены, ответ у доски и пр.), так и во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса (одноклассниками, другими учащимися школы, педагогами и пр.). Содержание блока можно отнести к «мастерской жизнестойкости».

**Подведение итогов**. Последнее занятие третьего года обучения посвящено рефлексии, осмыслению полученного опыта, а также постановке задач на летние каникулы.

Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они могут включать в себя ситуации различного характера и затрагивать ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

**4 класс**

Программа четвёртого года обучения продолжает логику предыдущего и ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы.

Все темы можно условно поделить на три блока.

**Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения («мастерская выбора»).** Темы этого блока направлены на осознание учащимися своей роли в разных ситуациях, понимание своих эмоций и импульсов, связанных с ними, развитие осмысленного выбора модели поведения в зависимости от желаемого результата и принятие ответственности за любой результат своих действий.

**Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели («мастерская достижения»).** На занятиях этого блока учащиеся расширяют представления о своих сильных сторонах, учатся опираться на них при решении практических задач, развивают навыки саморегуляции при достижении цели.

**Управление собой в стрессовых ситуациях («мастерская жизнестойкости»).** Задача занятий этого блока состоит в том, чтобы способствовать формированию у учащихся жизнестойких установок, развитию способности находить опору в себе и поддержку других в сложных ситуациях.

Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они включают в себя ситуации различного характера и затрагивают ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Личностные результаты***

Учащиеся получат возможность для формирования:

* Уважительного отношения к мнению другого человека;
* Начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

*Метапредметные результаты*

Учащиеся получат возможность научиться:

* Применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
* Использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
* Слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
* Определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* Конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

***Предметные результаты***

* Знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций.
* Верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции.
* Различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу.
* Может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка).
* Верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.
* Правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений.
* Может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи).
* Выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение.
* При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации.
* Знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении.
* Понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях.
* Может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции.
* Может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы.
* Понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. П., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения.
* Проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу.
* Знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе.
* Идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции.
* Знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. Д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им.
* Уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Форма  проведения  занятий | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
|  | Знакомство детей в классе, самопрезентация | 1 | Игра | «Школа возможностей» |
|  | Психологический климат в классе | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Нормы и правила в группе | 1 | Работа в группе | «Школа возможностей» |
|  | Многообразие эмоций | 1 | Игра | «Школа возможностей» |
|  | Причины и способы выражения радости | 2 | Работа в группе, игра | «Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Причины и способы выражения грусти | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Причины и способы выражения злости | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Причины и способы выражения страха | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Причины и способы выражения интереса | 1 | Игра | «Школа возможностей».  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Интенсивность эмоций | 1 | Устный опрос | «Школа возможностей» |
|  | Модальность эмоций | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей» |
|  | Влияние эмоций на поведение | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Выражение эмоций, основы саморегуляции | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Влияние злости на поведение. Основы управления злостью | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей» |
|  | Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции | 1 | Устный опрос | «Школа возможностей» |
|  | Значение эмоции «страх» | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Управление страхом. Основы саморегуляции | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Элементарные навыки саморегуляции | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей» |
|  | Сходство и различия в группе. Общение в мире различий | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Согласованность в совместной работе | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Важность умения слушать другого человека | 1 | Игра | «Школа возможностей» |
|  | Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Эмпатия, сочувствие и сопереживание | 1 | Письменный опрос | «Школа возможностей» |
|  | Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки | 2 | Игра, работа в группах | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях | 1 | Устный опрос | «Школа возможностей» |
|  | Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи | 1 | Устный опрос | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Сложные ситуации в общении и способы их разрешения | 2 | Лист самооценки, игра | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Промежуточная аттестация | 1 | Творческая работа | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Форма  проведения  занятий | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
|  | Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов | 1 | Игра | «Школа возможностей» |
|  | Эмоции, связанные со школой | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Психологический климат в классе | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности | 1 | Игра | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Признаки удивления и причины его возникновения | 1 | Письменный контроль | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Интенсивность эмоций и их проявление | 1 | Устный опрос | «Школа возможностей» |
|  | Модальность эмоций | 1 | Групповое обсуждение | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения | 1 | Письменный контроль | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Многообразие эмоций и способов их выражения | 2 | Игра, работа в группах | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Идентификация собственных эмоций, осознание их причин | 3 | Письменный контроль,  игра | «Школа возможностей» |
|  | Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей»  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Ментальная обусловленность поведения | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Ситуативная обусловленность эмоций и поведения | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Профилактика подавления эмоций | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей» |
|  | Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями | 2 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Основы управления поведением | 1 | Лист самооценки | «Школа возможностей» |
|  | Сходство и различия в группе | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Толерантность и принятие многообразия | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Ложь, её влияние на межличностные отношения | 1 | Групповое обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения | 1 | Групповое обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Развитие способности к децентрации | 1 | Письменный контроль | «Школа возможностей» |
|  | Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей»,  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Понимание недоразумений и бестактности | 1 | Работа в группах | «Школа возможностей» |
|  | Основы противостояния буллингу в классе | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей»,  Онлайн-игра «Палитра эмоций» |
|  | Навыки ненасильственного общения | 1 | Групповое обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Основы ненасильственного общения | 1 | Письменный контроль | «Школа возможностей» |
|  | Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса | 1 | Письменный контроль | «Школа возможностей» |
|  | Промежуточная аттестация | 1 | Творческое задание | «Школа возможностей» |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Форма  проведения  занятий | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
|  | И снова вместе! | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Эмоции, эмоции, эмоции… | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Составляем соглашение класса | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Моя путеводная звезда | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Дом, в котором мы живем | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Моя суперсила | 2 | Галерея автопортретов | «Школа возможностей» |
|  | Когда что-то пошло не так… | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Нужно ли стараться | 2 | Игра | «Школа возможностей» |
|  | Новый год – новые цели | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Не торопись с выводами | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Искусство замечать хорошее | 2 | Практика «Благодарственное письмо» | «Школа возможностей» |
|  | Какой он – правильный выбор? | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Это угроза? | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Мы справимся | 2 | Обыгрывание ситуаций | «Школа возможностей» |
|  | Что значит помогать | 2 | Игра | «Школа возможностей» |
| 1. 1 | Тайна музейных экспонатов | 2 | Подготовка к выставке, выставка | «Школа возможностей» |
|  | Соглашение. Подводим итоги | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Форма  проведения  занятий | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
|  | Обновление классного соглашения | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Украденные имена | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Что такое эмоциональный интеллект? | 2 | Викторина | «Школа возможностей» |
|  | Моя реакция – мой выбор | 2 | Практическое задание | «Школа возможностей» |
|  | Не факт! | 2 | Маршрутный лист | «Школа возможностей» |
|  | Ты мне друг, но ты не прав | 2 | Работа в малых группах | «Школа возможностей» |
|  | Разговор с самим собой | 2 | Практическое задание | «Школа возможностей» |
|  | Прогулка благодарности | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Впереди 5 класс | 2 | Устный опрос | «Школа возможностей» |
|  | Да, мы такие | 2 | Творческое задание | «Школа возможностей» |
|  | Дорогу осилит идущий | 2 | Устный опрос | «Школа возможностей» |
|  | Стыд, вина, обида | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Быть или не быть добрым | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |
|  | Ничего себе шуточки! | 2 | Беседа | «Школа возможностей» |
|  | Сила природы | 2 | Практика на природе | «Школа возможностей» |
|  | Галерея цитат | 2 | Обсуждение | «Школа возможностей» |