

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 47»  
(МБОУ «ЦО №47»)**

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МБОУ «ЦО № 47»

Фролова Е.А.

30.08.2023

«Утверждено»

Директор МБОУ «ЦО №47»

Еремеева Л.А. \_\_\_\_\_

Приказ 01.09.2023 №88-а

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Школа возможностей»  
4 класс**

п. Петелино, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа возможностей» (социально-эмоциональное развитие) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования», в новой редакции.
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Центр образования № 47».
- Положения об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Центр образования № 47».

Программа, разработанная при участии Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее», отвечает запросам времени. Она позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся и в школьную среду в целом, изменяя лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов

Программа основывается на *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), *теории модели психического*, также на *теории деятельности*. Важным основанием программы является *междисциплинарный подход*, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников «Школа возможностей» рассчитана на два года.

В случае официального объявления о введении карантина, отмены учебных занятий учащиеся имеют возможность получать электронное обучение, дистанционные технологии при реализации образовательных программ. (Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ).

### СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

- Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко — руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков и др.
- Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макаручук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий, которые проводятся в рамках программы, инструменты для оценки эффективности работы.

- Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня» (авторы: А. В. Макаруч, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.
- Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макаруч, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы**

Способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

### **Задачи программы**

- Познакомить школьников с многообразием эмоций.
- Развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Расширять эмоциональный словарь школьников.
- Создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
- Способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- Развивать способность к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.
- Способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в классе.
- Содействовать социальной адаптации младших школьников.

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- **Полнота.** Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.
- **Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- **Практико-ориентированность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- **Индивидуальный подход.** Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- **Систематическое последовательное усложнение материала.** В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с

последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

- **Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.** В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
- Включение родителей как активных участников программы. Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### ➤ ЛИЧНОСТНЫЕ

**Учащиеся получают 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

- Учащиеся получают 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

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	Идентификация эмоций	Идентификация эмоций по мимическим признакам	Ребёнок 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.
		Идентификация эмоций по пантомимическим признакам	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции.
		Эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу.
		Идентификация эмоций в произведениях искусства	Ребёнок 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).
		Понимание и использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.
	Выражение эмоций	Выражение эмоций через мимику и пантомимику	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений.
		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и пара-вербальные способы (громкость, интонация, темп речи).
		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение.
	Понимание	Понимание	При обсуждении ситуации

	причин эмоций	ситуативной обусловленности эмоций	(изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации.
		Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций	Ребёнок 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.
2. Эмоциональная регуляция	Понимание эмоциональной обусловленности поведения		Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях.
	Владение элементарными навыками саморегуляции		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции.
3. Социальное взаимодействие	Коммуникативная компетентность	Установление и поддержание взаимодействия	Ребёнок 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.
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок 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.
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок 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.
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок 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.
	Социальная компетентность	Следование формальным правилам поведения	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им.
		Принятие многообразия	Ребёнок 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.
--	--	--	---

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 доброжелательного 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 умение 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.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Введение (3 ч)</b>				
1	<b>Тема 1. Введение</b> Занятие 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.	1	0,5	0,5
2	Занятие 2. Мой класс – это место, где мне хорошо.	1	0,5	0,5
3	Занятие 3. Правила нашего класса.	1	0,5	0,5
<b>Восприятие и понимание причин эмоций (10 ч.)</b>				
4	<b>Тема 2. Восприятие и понимание причин эмоций</b> Занятие 4. Многообразие эмоций. Сад души.	1	0,5	0,5
5	Занятие 5. Причины и способы выражения радости.	1	0,5	0,5
6	Занятие 6. Как мы радуемся.	1	0,5	0,5
7	Занятие 7. Причины и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим.	1	0,5	0,5
8	Занятие 8. Причины и способы выражения злости.	1	0,5	0,5
9	Занятие 9. Причины и способы выражения страха. Почему и как мы боимся.	1	0,5	0,5
10	Занятие 10. Причины и способы выражения интереса. Интерес и как мы его проявляем.	1	0,5	0,5
11	Занятие 11. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	1	0,5	0,5
12	Занятие 12. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции.	1	0,5	0,5
13	Занятие 13. Интенсивность эмоций. Разные эмоции и их сила.	1	0,5	0,5

<b>Эмоциональная регуляция (8 ч.)</b>				
14	<b>Тема 3. Эмоциональная регуляция.</b> Занятие 14. Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции.	1	0,5	0,5
15	Занятие 15. Влияние эмоций на поведение.	1	0,5	0,5
16	Занятие 16. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Эмоции, которые хочется спрятать	1	0,5	0,5
17	Занятие 17. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.	1	0,5	0,5
18	Занятие 18. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.	1	0,5	0,5
19	Занятие 19. Значение эмоции «страх».	1	0,5	0,5
20	Занятие 20. Управление страхом. Основы саморегуляции.	1	0,5	0,5
21	Занятие 21. Элементарные навыки саморегуляции. По волнам эмоций.	1	0,5	0,5
<b>Социальное взаимодействие (13 ч.)</b>				
22	<b>Тема 4. Социальное взаимодействие.</b> Занятие 22. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.	1	0,5	0,5
23	Занятие 23. Согласованность в совместной работе.	1	0,5	0,5
24	Занятие 24. Важность умения слушать другого человека	1	0,5	0,5
25	Занятие 25. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.	1	0,5	0,5
26	Занятие 26. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.	1	0,5	0,5
27	Занятие 27. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.	1	0,5	0,5
28	Занятие 28. Как поддержать другого.	1	0,5	0,5
29	Занятие 29. Ценность взаимопомощи в	1	0,5	0,5

	дружеских отношениях.			
30	Занятие 30. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.	1	0,5	0,5
31	Занятие 31. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.	1	0,5	0,5
32	Как решать конфликты.	1	0,5	0,5
33	Занятие 33. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.	1	0,5	0,5
34	<b>Подведение итогов.</b> Занятие 34. Подводим итоги: планирование на лето.	1	0,5	0,5
<b>Итого: 34</b>				