

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол №1
от «26» августа 2022 г.

ПРОВЕРЕНА
заместителем директора по УВР
С.М. Дорожко
от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля
Т.Н.Титова
Приказ № 571-ОД
от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Палитра эмоций и настроений

(наименование учебного курса, предмета)

1-4

(класс)

- 1 класс – 1 час в неделю, за год – 33 часа
- 2 класс – 1 час в неделю, за год – 34 часа
- 3 класс – 1 час в неделю, за год – 34 часа
- 4 класс – 1 час в неделю, за год – 34 часа

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Палитра эмоций и настроений» разработана с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы А.В.Макарчук «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». (М.: Дрофа, 2019. 199 с.) для начального общего образования разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- ООП НОО ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля;

Программа направлена на развитие социальной и эмоциональной сторон личности школьника, навыков успешной социальной жизни внутри школьного коллектива, а также на формирование личностных, метапредметных, а именно регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

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.

Программа для младших школьников рассчитана на три года обучения — во 2- 4 классах. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока.

Занятия проводятся с учащимися 1-4 классов один раз в неделю, в 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах 34 часа.

Планируемые результаты

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
		Идентификация эмоций по	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость,

		вербальным и паравербальным признакам	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 причин эмоций		Понимание ситуативной обусловленности эмоций	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации
		Понимание индивидуальных	Ребёнок знает, что разные

		различий в причинах и выражении эмоций	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 поддерживать 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

		<p>Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь</p>	<p>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</p>
		<p>Работа в команде</p>	<p>Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе</p>
		<p>Поведение в конфликтной ситуации</p>	<p>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</p>
	<p>Социальная компетентность</p>	<p>Следование формальным правилам поведения</p>	<p>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</p>
		<p>Принятие многообразия</p>	<p>Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у</p>

			разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей
--	--	--	--

Содержание курса.

1 класс

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

№	Тема	Количество часов
	Введение.	3
1	Восприятие и понимание причин эмоций.	10
2	Эмоциональная регуляция.	8
3	Социальное взаимодействие.	12
Всего:		33

2 класс

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

№	Тема	Количество часов
	Введение.	3
1	Восприятие и понимание причин эмоций.	10
2	Эмоциональная регуляция.	8
3	Социальное взаимодействие.	13
Всего:		34

3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Самопознание	5
2	Я и эмоции	11
3	Мой язык общения	18
Всего:		34

4 класс

№	Тема	Количество часов
	Введение.	3
1	Восприятие и понимание причин эмоций	10
2	Эмоциональная регуляция	7
3	Социальное взаимодействие	14
Всего:		34

Тематическое планирование
1 класс

Раздел	Тема	Количество занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1 . Здравствуйте, это я!	1
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2 . Мой класс — это место, где мне хорошо	1
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3 . Правила нашего класса	1
Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4 . Сад души	1
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5 . Почему мы радуемся. Занятие 6 . Как мы радуемся	2
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7 . Почему и как мы грустим	1
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8 . Почему и как мы злимся	1
	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9 . Почему и как мы боимся	1
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10 . Интерес и как мы его проявляем	1
	Тема 10. Уникальность и	1

	<p>многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11 . Разные эмоции и их причины</p>	
	<p>Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12 . Разные люди — разные эмоции</p>	1
	<p>Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13 . Разные эмоции и их сила</p>	1
Эмоциональная регуляция (8 занятий)	<p>Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14 . Приятные и неприятные эмоции</p>	1
	<p>Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15 . Как эмоции влияют на поведение</p>	1
	<p>Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16 . Эмоции, которые хочется спрятать</p>	1
	<p>Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17 . Когда злость бывает полезной?</p>	1
	<p>Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18 . Как не лопнуть от злости</p>	1
	<p>Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19 . Когда страх помогает, а когда мешает?</p>	1
	<p>Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20 . Как справиться со страхом</p>	1
	<p>Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21 . По волнам эмоций</p>	1
Социальное взаимодействие (13 занятий)	<p>Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22 . Что, если ты не похож на меня?</p>	1
	<p>Тема 22. Согласованность в</p>	1

	совместной работе. Занятие 23 . Как работать вместе	
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24 . Как услышать другого	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25 . Как понять другого	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26 . Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28 . Как поддержать другого	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29 . Как помочь другому	1
	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30 . Как попросить о помощи	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32 . Как решать конфликты	2
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	1

**Тематическое планирование
2 класс**

Раздел	Тема	Количество занятий
Введение (3 занятия)	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1 . Здравствуйте, это я!	1
	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2 . Мой класс — это место,	1

	где мне хорошо	
	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3 . Правила нашего класса	1
Восприятие и понимание причин эмоций(10 занятий)	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4 . Сад души	1
	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5 . Почему мы радуемся. Занятие 6 . Как мы радуемся	2
	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7 . Почему и как мы грустим	1
	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8 . Почему и как мы злимся	1
	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9 . Почему и как мы боимся	1
	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10 . Интерес и как мы его проявляем	1
	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11 . Разные эмоции и их причины	1
	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12 . Разные люди — разные эмоции	1
	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13 . Разные эмоции и их сила	1
	Эмоциональная регуляция (8 занятий)	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14 . Приятные и неприятные эмоции
Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15 . Как эмоции влияют на поведение		1
Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.		1

	Занятие 16 . Эмоции, которые хочется спрятать	
	Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17 . Когда злость бывает полезной?	1
	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18 . Как не лопнуть от злости	1
	Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19 . Когда страх помогает, а когда мешает?	1
	Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20 . Как справиться со страхом	1
	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21 . По волнам эмоций	1
Социальное взаимодействие (13 занятий)	Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22 . Что, если ты не похож на меня?	1
	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23 . Как работать вместе	1
	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24 . Как услышать другого	1
	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25 . Как понять другого	1
	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26 . Как понять, что человеку нужна поддержка	1
	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28 . Как поддержать другого	2
	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29 . Как помочь другому	1

	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 30 . Как попросить о помощи	1
	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32 . Как решать конфликты	2
	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятия 33, 34 . Мои достижения и планы	2

**Тематическое планирование
3 класс**

Раздел	Тема	Количество занятий
Самопознание (5 занятий)	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
	Мой портрет «Кто я?»	1
	Моя самооценка	1
	Мой характер?	1
	Я проявляю силу воли.	1
Я и эмоции (11 занятий)	Мое настроение	1
	Эмоции – мои внутренние друзья и враги	2
	Радость Удовольствие	1
	Любовь Уважение	1
	Грусть Обида	1
	Гнев Страх	1
	«Я - не трус, но я боюсь»	1
	Тревога и тревожность	1
	Творческое занятие. Обобщение пройденного раздела.	2

Мой язык общения (18 занятий)	Что такое общение?	1
	Правила общения	2
	Почему люди ссорятся?	1
	Нужна ли агрессия?	2
	Я и мои друзья. Правила дружбы	2
	«Дружба крепкая!»	1
	Я и моя школа	2
	Я и моя семья	2
	Когда мои друзья со мной...	1
	Урок размышления. Умею ли я уступать?	1
	Исследуем себя.	1
	Итоговое занятие «Всем спасибо!»	2

**Тематическое планирование
4 класс**

Раздел	Тема	Количество занятий
Введение (3 занятия)	Мои летние достижения	1
	Наш класс — это место, где нам хорошо	1
	Давай договоримся	1
	Школа — это интересно!	1
Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	Как так может быть?	1
	Сильные и слабые эмоции	1
	Приятные и неприятные эмоции	1
	Когда трудно выбирать	1
	Краски эмоций.	1
	Портрет эмоции	1
	Мой эмоциональный портрет. Какая чувствую свои эмоции.	1
	Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций.	1
	Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли	1
Эмоциональная	Я и мои эмоции — кто главный?	1

регуляция (7 занятий)	Эмоции в разных ситуациях	1
	Как не прятать эмоции?	1
	Повелитель эмоций	2
	Эмоции и творчество	2
Социальное взаимодействие (14 занятий)	Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?	1
	Дружба в классе	1
	Мы — команда	1
	Как посмотреть на мир глазами другого?	1
	Как понять другого? Полезные вопросы	1
	Секреты понимания	1
	Как не попасть в неловкую ситуацию?	1
	Правда и обман. Что помогает и что мешает дружбе?	1
	Секреты доверия	1
	Как не поссориться и как помириться?	1
	Как поддержать другого, если его обижают?	1
	Что делать, если я не согласен мнением другого?	1
	Если человеку нужна поддержка?	1
	Золотые правила общения. Чему я научился за год	1

