

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»  
имени Героя Советского Союза Дюдюкина Г.К. с.Старое Эштебенькино  
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области**

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Протокол № 6  
от «30» 05 2023 года  
Руководитель МО: \_\_\_\_\_  
Клементьева Н.М.

«Проверено»  
Заместитель директора  
по УВР  
Клементьев С.П.  
от « 30 » 05 2023 года

«Утверждено»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Лысова Т.В.  
приказ от 30.05.2023 года  
№ 141-од

## **рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня»  
(социально- эмоциональное развитие детей младшего  
школьного возраста)**

для обучающихся 3-4 класса

Срок реализации программы: 2 года

Составитель :  
Буйволова Л.М.- учитель 1 категории

с.Старое Эштебенькино 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня»(социально- эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста) разработана на основе: ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ «ОЦ» имени Героя Советского Союза Дюдюкина Г.К. с. Старое Эштебенькино

## 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 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.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на два года обучения — в 3 и в 4 классах.

.Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока.

Занятия проводятся с учащимися 3 класса один раз в неделю.

Третий год обучения включает 34 занятия по 40 минут.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Введение

Направлено на 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.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

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

### **Введение**

Направлено 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. Особое 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 развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

### 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
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 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	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им

		поведения	(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.

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.
  - Идентификация эмоций.
  - Выражение эмоций.
  - Понимание причин эмоций.
2. Эмоциональная регуляция.
  - Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
  - Владение элементарными навыками саморегуляции.
3. Социальное взаимодействие.
  - Коммуникативная компетентность.
  - Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 методического пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения в методическом пособии 1.1—1.3).

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

**1-й уровень** (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

**2-й уровень** (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

**3-й уровень** (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности

программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с *высоким уровнем* развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся. Дети со *средним уровнем* развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие *низкий уровень* развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвёртом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов. Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнивать можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

3 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Введение	3 ч.
2.	Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций	10 ч.
3.	Раздел 2. Эмоциональная регуляция	9 ч.
4.	Раздел 3. Социальное взаимодействие	12 ч.
Итого:		34 ч.

4класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Введение	3 ч.
2.	Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций	10 ч.
3.	Раздел 2. Эмоциональная регуляция	8 ч.
4.	Раздел 3. Социальное взаимодействие	13 ч.
Итого:		34 ч.

**Календарно – тематическое планирование  
по курсу внеурочной деятельности «Обо мне и для меня»  
3 класс (34 часа)  
2023-2024 учебный год**

№	Тема, занятие	Количество занятий	Дата
<b><i>Введение (3 ч.)</i></b>			
1.	<b>Тема 1. Встреча детей после каникул в классе, самопрезентация.</b> Занятие 1. Здравствуй, это я!	1 ч.	
2.	<b>Тема 2. Психологический климат в классе.</b> Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо.	1 ч.	
3.	<b>Тема 3. Нормы и правила в группе.</b> Занятие 3. Правила нашего класса.	1 ч.	
<b><i>Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 ч.)</i></b>			
4.	<b>Тема 4. Многообразие эмоций.</b> Занятие 4. Сад души.	1 ч.	
5.	<b>Тема 5. Причины и способы выражения радости.</b> Занятие 5. Почему мы радуемся.	1 ч.	
6.	Занятие 6. Как мы радуемся.	1 ч.	
7.	<b>Тема 6. Причины и способы выражения грусти.</b> Занятие 7. Почему и как мы грустим.	1 ч.	
8.	<b>Тема 7. Причины и способы выражения злости.</b> Занятие 8. Почему и как мы злимся.	1 ч.	
9.	<b>Тема 8. Причины и способы выражения страха.</b> Занятие 9. Почему и как мы боимся.	1 ч.	
10.	<b>Тема 9. Причины и способы выражения интереса.</b> Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1 ч.	

11.	<b>Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.</b> Занятие 11. Разные эмоции и их причины.	1 ч.	
12.	<b>Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.</b> Занятие 12. Разные люди — разные эмоции.	1 ч.	
13.	<b>Тема 12. Интенсивность эмоций.</b> Занятие 13. Разные эмоции и их сила.	1 ч.	
<b>Раздел 2. Эмоциональная регуляция (9 ч.)</b>			
14.	<b>Тема 13. Модальность эмоций.</b> Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции.	1 ч.	
15.	<b>Тема 14. Влияние эмоций на поведение.</b> Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение.	1 ч.	
16.	<b>Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.</b> Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать .	1 ч.	
17.	<b>Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.</b> Занятие 17. Когда злость бывает полезной?	1 ч.	
18.	<b>Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.</b> Занятие 18. Как не лопнуть от злости.	1 ч.	
19.	<b>Тема 18. Значение эмоции «страх».</b> Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?	1 ч.	
20.	<b>Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции.</b> Занятие 20. Как справиться со страхом.	1 ч.	
21- 22	<b>Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции.</b> Занятие 21. По волнам эмоций.	2 ч.	
<b>Раздел 3. Социальное взаимодействие (13 ч.)</b>			
23.	<b>Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.</b> Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1 ч.	
24.	<b>Тема 22. Согласованность в совместной работе.</b> Занятие 23. Как работать вместе.	1 ч.	
25.	<b>Тема 23. Важность умения слушать другого человека.</b> Занятие 24. Как услышать другого.	1 ч.	
26.	<b>Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.</b> Занятие 25. Как понять другого.	1 ч.	
27.	<b>Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.</b> Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка.	1 ч.	
28.	<b>Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.</b> Занятия 27. Как поддержать другого.	1 ч.	
29.	Занятия 28. Как поддержать другого.	1 ч.	
30.	<b>Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.</b> Занятие 29. Как помочь другому.	1 ч.	
31.	<b>Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.</b> Занятие 30. Как попросить о помощи.	1 ч.	

32.	<b>Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.</b> Занятия 31. Как решать конфликты.	1 ч.	
33.	Занятия 32. Как решать конфликты.	1 ч.	
34.	<b>Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.</b> Занятие 33. Мои достижения и планы	1 ч.	
	Итого	34 ч.	