

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Ягодное
муниципального района Ставропольский Самарской области
ГБОУ СОШ с. Ягодное**

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
Начальных классов

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
с. Ягодное

Алексанова О.В.
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

Шумакова Е.А.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Дашкевич Ф.А.
Приказ № 271 от
«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа возможностей»
1-4 классы**

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к мнению другого человека;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся 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 получают возможность для формирования:

- 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

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение (3ч)

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

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)

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 изобразить.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)

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 развитию способностей к саморегуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)

Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Введение (3ч)					
1	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Здравствуй, это я!	1	0.5	0.5	Блиц-опрос
2	Тема 2. Психологический климат в классе. Мой класс — это место, где мне хорошо	1	0.5	0.5	Выставка рисунков
3	Тема 3. Нормы и правила в группе. Правила нашего класса	1	0.5	0.5	Свод правил
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)					
4	Тема 4. Многообразие эмоций. Сад души	1	0.5	0.5	Записи с наклейками в тетради
5	Тема 5. Причины возникновения и способы выражения радости. Почему мы радуемся.	1	0.5	0.5	Игра Рисунки
6	Тема 5. Причины возникновения и способы выражения радости Как мы радуемся	1	0.5	0.5	Записи с наклейками в тетради
7	Тема 6. Причины возникновения и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим	1	0.5	0.5	Игра с карточками
8	Тема 7. Причины возникновения и способы выражения злости. Почему и как мы злимся	1	0.5	0.5	Игра с карточками

9	Тема 8. Причины возникновения и способы выражения страха. Почему и как мы боимся	1	0.5	0.5	Палитра эмоций
10	Тема 9. Причины возникновения и способы выражения интереса. Интерес и как мы его проявляем	1	0.5	0.5	Палитра эмоций
11	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Разные эмоции и их причины	1	0.5	0.5	Палитра эмоций
12	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции	1	0.5	0.5	Палитра Эмоций
13	Тема 12. Интенсивность эмоций. Разные эмоции и их сила	1	0.5	0.5	Палитра эмоций
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)					
14	Тема 13. Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции	1	0.5	0.5	Палитра Эмоций
15	Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Как эмоции влияют на поведение	1	0.5	0.5	Палитра Эмоций
16	Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Эмоции, которые хочется спрятать	1	0.5	0.5	Палитра Эмоций
17	Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Когда злость бывает полезной?	1	0.5	0.5	Игра с карточками
18	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.	1	0.5	0.5	Игра с карточками

	Как не лопнуть от злости?				
19	Тема 18. Значение эмоции страха в жизни человека. Когда страх помогает, а когда мешает?	1	0.5	0.5	Игра с карточками
20	Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Как справиться со страхом	1	0.5	0.5	Игра с карточками
21	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. По волнам эмоций	1	0.5	0.5	Палитра эмоций
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)					
22	Тема 21. Сходства и различия в группе. Общение в мире различий. Что, если ты не похож на меня?	1	0.5	0.5	Взаимодействие в разыгранной ситуации
23	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Как работать вместе	1	0.5	0.5	Записи с наклейками в тетради
24	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Как услышать другого	1	0.5	0.5	Палитра эмоций
25	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Как понять другого	1	0.5	0.5	Палитра эмоций
26	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Как понять, что человеку нужна поддержка	1	0.5	0.5	Записи с наклейками в тетради
27-28	Тема 26. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки. Как поддержать другого	2	0.5	1.5	Разыгрывание ситуаций
29	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Как помочь другому	1	0.5	0.5	Разыгрывание ситуаций

30	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Как попросить о помощи	1	0.5	0.5	Разыгрывание ситуаций
31-32	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Как решать конфликты	2	0.5	1.5	Разыгрывание ситуаций
33	Тема 30. Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию. Мои достижения и планы	1	0.5	0.5	Презентация достижений

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа Второго, третьего и четвёртого 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2-4 класс)

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Введение (3ч)					
1	Тема 1. Введение Занятие 1. И снова вместе!	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
2	Тема 2. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения Занятие 2. Классный город: наши мечты и желания.	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
3	Тема 2. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения Занятие 3. Эмоции, эмоции, эмоции: роль эмоций в достижении результатов	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
4	Тема 2. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения Занятие 4. Эмоции, эмоции, эмоции: составление эмоционального словаря	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
5	Тема 2. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения Занятие 5. Составляем соглашения класса	1	0,5	0,5	Практическая работа

6	Тема 2. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения Занятие 6. Составляем соглашения класса	1	0,5	0,5	Практическая работа
7	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 7. Моя путеводная звезда: постановка цели и её характеристика	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
8	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 8. Моя путеводная звезда: развитие навыка формулирования цели	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
9	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 9. Дом, в котором мы живем: эмоции нашего класса	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
10	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 10. Дом, в котором мы живем: соотнесение пространства класса с личными ощущениями	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
11	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 11. Моя супер сила : самовыражение через автопортрет	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
12	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 12. Моя супер сила: умение видеть другого	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
13	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 13. Когда что-то пошло не так: обобщения представлений детей о трудностях	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
14	Тема 3. Эмоциональная регуляция	1	0,5	0,5	Блиц-опрос

	в ситуации достижения цели Занятие 14. Когда что-то пошло не так: создание условий для развития самопринятия				
15	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 15. Нужно ли стараться: о ценности собственного опыта	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
16	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 16. Нужно ли стараться: преимущества настойчивого поведения	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
17	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 17. Новый год- новые цели: пересмотр соглашения	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
18	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 18. Новый год- новые цели: постановка личной цели	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
19	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 19. Не торопись с выводами: актуализация ситуации выбора	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
20	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 20. Не торопись с выводами: развитие внимательного отношения	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
21	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 21. Искусство замечать хорошее: развитие умения видеть хорошее и выражать благодарность	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
22	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 22. Какой он – правильный	1	0,5	0,5	Блиц-опрос

	выбор? (актуализация ситуации выбора)				
23	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 23. Какой он – правильный выбор? (актуализация ситуации выбора)	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
24	Тема 3. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели Занятие 24. Какой он – правильный выбор? (эмоциональные реакции в ситуации выбора)	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
25	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 25. Это угроза? (эмоции в ситуации морально-нравственного выбора)	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
26	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 26. Это угроза? (идентификация угрозы и способы реагирования на неё.	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
27	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 27. Мы справимся! (развитие эмпатии)	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
28	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 28. Мы справимся! (осмысление и присвоение детьми отношений эмпатии)	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
29	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 29. Что значит помогать: эмоции в ситуации оказания помощи	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
30	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 30. Что значит помогать:	1	0,5	0,5	Блиц-опрос

	оказание помощи о обращение за ней				
31	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 31. Тайны музейных экспонатов: определение ценности человека	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
32	Тема 3. Управление собой в стрессовых ситуациях Занятие 32. Тайны музейных экспонатов: семейные ценности	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
33	Подведение итогов. Занятие 33. Соглашения. Подводим итоги: анализ работы за год	1	0,5	0,5	Блиц-опрос
34	Подведение итогов. Занятие 34. Соглашения. Подводим итоги: планирование на лето	1	0,5	0,5	Практическая работа
Итого: 34 часа					