

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 68 г. Пензы
Протокол № 9 от 29.08.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом № 156 от 30.08.2024 г.
Директор школы № 68
_____ Х. Г. Курмаев

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением информатики № 68 г. Пензы**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
социального направления

«Обо мне и для меня»

1 класс
36 часов

Программа составлена
учителем начальных классов
Лобиной И.В.

Пенза, 2024 г.

Рабочая программа курса «Обо мне и для меня»
предназначена для организации внеурочной деятельности
с учащимися 1-ых классов.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

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 результаты

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.

Регулятивные УУД

В процессе изучения внеурочного курса ученик научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия;
- проявлять познавательную инициативу.

Познавательные УУД

В процессе изучения внеурочного курса «Обо мне и для меня» ученик научится:

- Воспринимать и понимание причины эмоций;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные УУД

В процессе изучения внеурочного курса «Обо мне и для меня» ученик научится:

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

Предметные результаты

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

Обучающийся научится:

1. Воспринимать и понимание причины эмоций. Идентифицировать эмоции по мимическим признакам. Ребёнок научится определять мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определять эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, по пантомимическим признакам, по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции
2. Идентифицировать эмоции по вербальным и паравербальным признакам. Различать эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу. Идентификация эмоции в произведениях искусства. Определять характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка) Понимает и использует эмоциональный и ментальный словарь, верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
3. Выражать эмоции через мимику и пантомимику с помощью мимики, жестов, поз, движений
4. Ребёнок сможет описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация,

темп речи)

5. Выражать эмоций в творчестве, в рисунке, аппликации, через музыку и движение.

Ребёнок научится понимать причины эмоций, ситуативной обусловленности эмоций.

6. При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок сможет распознавать эмоции, делать верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации.

7. Научится понимать индивидуальные различия в причинах и выражении эмоций; поймёт, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, научится учитывать это в поведении.

8. Научится понимать эмоциональную обусловленность 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. Научится владеть элементарными навыками саморегуляции.

9. Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции

10. Ребёнок научится устанавливать взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение.

11. Ребёнок научится задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы.

12. 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

13. Ребёнок научится проявлять 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.

14. Ребёнок научится соблюдать правила в совместной деятельности; предлагать варианты взаимодействия, научится договариваться; выполнять совместные задания в группе.

15. 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. Ребёнок научится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей

Обучающийся получит возможность научиться:

- выражать и распознавать, понимать причины возникновения эмоций у себя и других людей. Особенное внимание уделяется эмоциям, связанных с обучением в школе.
- осознавать важность выражения эмоций, развивать способности к саморегуляции.
- работать в команде
- идентифицировать свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозировать вероятность возникновения конфликта; делать предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения.

Содержание курса

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 два года обучения — в 1 и во 2 классах. Занятия проводятся с учащимися один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 37 занятий (продолжительность занятий составляет 35 минут, занятия 12—37 делятся 40 минут). Второй год обучения включает 37 занятия по 45 минут. В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе.

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

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.

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес), однако расширяется их спектр, в словарь включаются обозначения дифференцированных эмоций— переживания одной эмоциональной модальности разной степени интенсивности.

В младшем школьном возрасте постепенно преодолевается эгоцентризм, происходит децентрация (отделение собственной точки зрения от позиции другого человека). Это позволяет использовать в программе задания, предполагающие анализ возможных мотивов поведения и переживаний других людей. На этом этапе уже можно работать над развитием способности учитывать чувства и намерения других людей, устанавливать связь между чувствами и поведением.

Младший школьный возраст — это сензитивный период формирования эмоционального интеллекта. Дети эмоционально воспринимают окружающий мир, и одновременно происходит активное интеллектуальное развитие. Возрастает способность к идентификации, рефлексии, контролю эмоциональных состояний и поступков, проявлению эмпатии, использованию эмоциональной информации в общении с окружающими, выбору способов достижения цели. В это время у детей активно развивается понимание психического мира другого человека, более сложных внутренних состояний, таких как мысли, убеждения, представления и знания, что позволяет им делать более глубокие оценки человеческих поступков. Понимание эмоциональных состояний может служить важным проводником в развитии более сложных представлений.

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 в лучшую сторону не только отношения детей со сверстниками и взрослыми, но и всю атмосферу школьной жизни.

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.

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.

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. 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.
1 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	8 ч.
4.	Раздел 3. Социальное взаимодействие	15 ч.
Итого:		36 ч.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»**

**1 класс (36 часов)
2024-2025 учебный год**

№	Тема, занятие	Количество занятий	Дата
<i>Введение (3 ч.)</i>			
1.	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация. Занятие 1. Здравствуй, это я!	1 ч.	06.09.24
2.	Тема 2. Психологический климат в классе. Занятие 2. Мой класс — это место, где мне хорошо.	1 ч.	13.09.24
3.	Тема 3. Нормы и правила в группе. Занятие 3. Правила нашего класса.	1 ч.	20.09.24
4.	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души.	1 ч.	27.09.24
5.	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся.	1 ч.	04.10.24
6.	Занятие 6. Как мы радуемся.	1 ч.	11.10.24
7.	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим.	1 ч.	18.10.24
8.	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся.	1 ч.	25.10.24
9.	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся.	1 ч.	01.11.24
10.	Тема 9. Причины и способы выражения интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем	1 ч.	08.11.24
11.	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины.	1 ч.	15.11.24
12.	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции.	1 ч.	22.11.24
13.	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила.	1 ч.	29.11.24
14.	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции.	1 ч.	06.12.24
15.	Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение.	1 ч.	13.12.24
16.	Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.	1 ч.	20.12.24

	Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать .		
17.	Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?	1 ч.	27.12.24
18.	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости.	1 ч.	10.01.25
19.	Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?	1 ч.	17.01.25
20.	Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом.	1 ч.	24.01.25
21.	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций.	1 ч.	31.01.25
22.	Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1 ч.	07.02.25
23.	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе. Занятие 24. Как работать вместе.	2 ч.	14-21.02.25
24.	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 25. Как услышать другого.	1 ч.	28.02.25
25.	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 26. Как понять другого.	1 ч.	07.03.25
26.	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 27. Как понять, что человеку нужна поддержка.	1 ч.	14.03.25
27.	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 28. Как поддержать другого.	1 ч.	21.03.25
28.	Занятия 29. Как поддержать другого.	1 ч.	28.03.25
29.	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 30. Как помочь другому. Занятие 31. Как помочь другому	2 ч.	04-11.04.25
30.	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Занятие 32. Как попросить о помощи.	1 ч.	18.04.25
31.	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 33. Как решать конфликты.	1 ч.	25.04.25
32.	Занятия 34. Как решать конфликты.	1 ч.	02.05.25
33.	Занятия 35. Как решать конфликты.	1 ч.	16.05.25
34.	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 36. Мои достижения и планы	1 ч.	23.05.25
	Итого	36 ч.	