

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

_____ПрядкоЛ.И.

«__» _____2020года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

_____МананниковЕ.В.

«28_» августа 2020года

Приказ № 177-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Школа возможностей»

(наименование учебного предмета, /курса/)

4 класс (9-10 лет)

(класс)

2020/2021 год

(период реализации программы)

Духовно-нравственное направление

Срок реализации 1 год

Николаева Юлия Александровна, учитель начальных классов

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу,
категория

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Школа развития возможностей» соответствует задачам в сфере образования, обозначенным в Указе Президента России № 204 от 7 мая 2018 года, а также Федеральным государственным образовательным стандартам.

Актуальность и новизна данной программы заключается в том, что впервые она охватывает весь период взросления и социализации ребенка от детского сада до окончания средней школы, а также в том, что она направлена на развитие широкой гаммы навыков: работать в команде, управлять своими эмоциями, понимать эмоции и мотивы других людей, сопереживать, эффективно взаимодействовать с людьми, отстаивать свою позицию, мотивировать себя, находить компромисс. Программа направлена на развитие умений управлять своим мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействовать с другими людьми, ставить и достигать цели и быть ответственным за свою жизнь. В фокусе программы задача развития личностного потенциала ребёнка.

Скорейшая адаптация к школе и эффективность обучения во многом зависят от включённости всех участников образовательного процесса (педагогов, учащихся, родителей) и создания комфортных условий для каждого ребёнка. **Программа направлена на оптимизацию вхождения детей в широкое социальное пространство, в мир взрослых.** В ней отражена система условий социализации и развития младших школьников, включая формы сотрудничества и общения, ролевые и межличностные отношения взрослых и детей. Программа отвечает на запрос ФГОС — расширить роль внеурочной работы в средней школе.

Составленная программа внеурочной деятельности по работе с эмоциональной сферой младших школьников ориентирована на решение некоторых проблем в развитии эмоциональной сферы.

Тип программы: формирующий.

Цель программы: развитие личностного потенциала личности, через социально-эмоциональную сферу каждого учащегося.

Задачи программы:

1. Формирование адекватной Я-концепции;
2. Формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, работать в команде, правильно аргументировать свои выводы;
3. Снижение уровня тревожности и психоэмоционального напряжения;
4. Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
5. Формирование умения работать с информацией в разном формате, в том числе в цифровой среде;
6. Развитие умения правильно идентифицировать и описывать эмоциональные состояния, предлагать нестандартные решения.

Программа содействует внедрению компетентного подхода в образовании посредством создания комплекта учебно-методических решений по развитию и оценке навыков у детей

дошкольного и школьного возраста и будет интегрирована в систему общего образования в 30 регионах к 2023 году.

Концепция учебно-методического комплекса «Социально-эмоциональное развитие детей» учитывает зарубежные теории развития эмоционального интеллекта, а также положения отечественной психологии о социализации ребёнка и развитии социальной компетенции. Авторами концепции стала группа отечественных учёных под руководством доктора психологических наук, профессора Института психологии РАН

Е. А. Сергиенко. Их материалы легли в основу разработки учебно-методических решений для комплекса.

Учебно-методический комплекс включает в себя УМК, направленных на работу с младшими школьниками:

1. Программа «Социально-эмоциональное развитие детей». Корпорация «Российский учебник».
2. Рабочая тетрадь для обучающихся «Обо мне и для меня». Корпорация «Российский учебник»
- 3.«Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» - методическое пособие для педагогов. Корпорация «Российский учебник»
- 4.«Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы» методическое пособие для педагогов. Корпорация «Российский учебник»
- 5.Игровой комплект с набором карточек для индивидуальной и групповой работы «Палитра эмоций». Корпорация «Российский учебник»

Программа социально-эмоционального развития детей в первую очередь решает задачу социализации ребёнка. Благодаря развитию эмоционального интеллекта и навыков коммуникации улучшаются взаимоотношения в группе сверстников, а семейные задания способствуют созданию доброжелательной атмосферы в семье воспитанников.

Занятия отличаются многообразием форм и содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора.

Предложенные инструменты и техники применимы и за рамками специальных занятий, они легко интегрируются в другие виды деятельности школьника, в том числе в область предметного преподавания, влияя на мотивацию детей и, как следствие, их академическую успеваемость.

Программа является важным элементом средообразования и создаёт условия для формирования в образовательной организации культуры, готовой к изменениям и развитию.

Особое внимание в программе уделено вовлечению родителей, так как максимальная эффективность обучения может быть достигнута только при условии сотрудничества всех сторон — участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей.

Принципы, используемые в программе:

– *Системность.* Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития.

– *Непрерывность.* Принцип гарантирует ребенку и его родителям (законным представителям) непрерывность развитие личностного потенциала с дошкольного обучения и до 11 класса.

– *Принцип учета возрастного-психологических и индивидуальных особенностей детей.* Построение упражнений с учетом возраста детей и их индивидуальных особенностей.

– *Принцип учета эмоциональной сложности коррекционного материала.* Начало, и завершение занятия построено на основе заданий, которые способствуют созданию позитивного эмоционального фона.

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что результаты отразятся, во-первых, на индивидуальных особенностях развития личностного потенциала младшего школьника, во-вторых – в улучшении успешности обучения в школе.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия.

Личностные УУД: доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе; способность к эмпатии и сопереживанию, эмоционально-нравственной отзывчивости на основе развития стремления к восприятию чувств других людей и экспрессии эмоций.

Коммуникативные УУД: умение слышать и слушать партнера, уважать свое и чужое мнение, учитывать позиции всех участников общения и сотрудничества; умение планировать и реализовывать совместную деятельность, как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника умение разрешать конфликты на основе договоренности.

Регулятивные УУД: умение классифицировать объекты, ситуации, явления по различным основаниям под руководством учителя; устанавливать причинно-следственные связи, прогнозировать, выделять противоположные признаки объекта, преодолевать психологическую инерцию мышления.

Познавательные УУД: развитие любознательности, инициативы в учении и познавательной активности, умения ставить вопросы и находить ответы; планирование своих действий под руководством учителя. Умение делать выводы и обобщения.

Категория: обучающиеся 4 класса

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Продолжительность программы: на протяжении всего обучения

Продолжительность занятия: 35 минут.

Проведение занятий: 1 раз в неделю.

Количество занятий: 34 занятия.

Организационная структура занятий:

1. Ритуал приветствия и разминка. Цель: создание атмосферы доверия, положительный настрой участников на работу.

2. Основная часть. Цель: решение задач данной программы.

3. Заключительная часть. Цель: подведение итогов, получение обратной связи. Ритуал прощания.

Разумеется, при необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены, длительны и дифференцированы.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

Программа состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи.

Первый раздел – **«Восприятие и понимание причин эмоций».**(13ч.) Раздел знакомит детей с различными эмоциональными состояниями. На занятиях дети будут учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.

Второй раздел – **«Эмоциональная регуляция».**(7ч.) Раздел включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, а также возможность регулировать свои эмоциональные состояния. На занятиях развивается толерантность учащихся и устанавливается дружелюбная атмосфера

Третий раздел – **«Социальное взаимодействие».**(14ч.) Это самый интересный раздел для ребят этого возраста. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить – ответы на эти вопросы учащиеся ищут совместно с педагогом. Далее идут занятия, которые касаются общения в школе и семье. И завершают программу заключительные занятия, основная цель которых – отразить изменения, произошедшие с ними за этот период, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Основные методы: игра, беседа, ролевая игра, упражнение, психогимнастика, арт-терапия, проблемная ситуация, релаксационные упражнения и методы.

Тематическое планирование

| ВТ ОРОЙ ГО Д ОБУ ЧЕНИЯ | | |
|----------------------------|--|---|
| Введение (3 занятия) | Тема 1. Многообразие эмоций. Подведение итогов лета. Занятие 1. Мои летние достижения | 1 |
| | Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Психологический климат в классе. Занятие 2. Наш класс — это место, где нам хорошо | 1 |
| | Тема 3. Принципы взаимодействия в классе. Занятие 3. Давай договоримся | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий) | Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие 4. Школа — это интересно! | 1 |
| | Тема 5. Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления. Занятие 5. Как так может быть? | 1 |
| | Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявлений. Занятие 6. Сильные и слабые эмоции | 1 |
| | Тема 7. Модальность эмоций. Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции | 1 |
| | Тема 8. Амбивалентные эмоции. Занятие 8. Когда трудно выбирать | 1 |
| | Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. Занятие 9. Краски эмоций. Занятие 10. Портрет эмоции | 2 |
| | Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие 11. Мой эмоциональный портрет. Как я чувствую свои эмоции. Занятие 12. Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций. Занятие 13. Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли | 3 |
| | Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на эффективность поведения. Занятие 14. Я и мои эмоции — кто главный? | 1 |
| | Тема 12. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие 15. Эмоции в разных ситуациях | 1 |
| | Тема 13. Последствия подавления эмоций. Занятие 16. Как не прятать эмоции? | 1 |
| Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий) | Тема 14. Основы эмоциональной саморегуляции. Занятия 17, 18. Повелитель эмоций | 2 |
| | Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. Занятия 19, 20. Эмоции и творчество | 2 |
| | Тема 16. Сходства и различия в группе. Занятие 21. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет? | 1 |
| Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 занятий) | Тема 17. Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе. Занятие 22. Дружба в классе | 1 |
| | Тема 18. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие 23. Мы — команда | 1 |
| | Тема 19. Развитие способности к децентрации. Занятие 24. Как посмотреть на мир глазами другого? | 1 |

| | |
|--|-----------|
| Тема 20. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие вопросы. Занятие 25. Как понять другого? Полезные вопросы | 1 |
| Тема 21. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Занятие 26. Секреты понимания | 1 |
| Тема 22. Понимание недоразумений и бестактности. Занятие 27. Как не попасть в неловкую ситуацию? | 1 |
| Тема 23. Ложь, ее влияние на межличностные отношения. Занятие 28. Правда и обман. Что помогает и что мешает дружбе? | 1 |
| Тема 24. Правила безопасного поведения. Занятие 29. Секреты доверия | 1 |
| Тема 25. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Занятие 30. Как не поссориться и как помириться? | 1 |
| Тема 26. Основы противостояния буллингу в классе. Занятие 31. Как поддержать другого, если его обижают? | 1 |
| Тема 27. Отстаивание собственного мнения и психологических границ. Занятие 32. Что делать, если я не согласен с мнением другого? | 1 |
| Тема 28. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Занятие 33. Если человеку нужна поддержка? | 1 |
| Тема 29. Завершение и подведение итогов курса. Занятие 34. Золотые правила общения. Чему я научился за год | 1 |
| Итого | 34 |

Календарно- тематическое планирование 4 класс

| № | Тема урока | Дата | | Содержание | Воспитательная работа |
|--|---------------------------------------|------|------|---|--|
| | | план | факт | | |
| Введение | | | | | |
| 1 | Мои летние достижения | | | Многообразие эмоций. Подведение итогов лета. | Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений. |
| 2 | Наш класс — это место, где нам хорошо | | | Эмоции, связанные со школой. Психологический климат в классе. | |
| 3 | Давай договоримся | | | Принципы взаимодействия в классе. | |
| Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий) | | | | | |
| 4\1 | Школа — это интересно! | | | Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. | Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений. Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе. |
| 5\2 | Как так может быть? | | | Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления. | |
| 6\3 | Сильные и слабые эмоции | | | Интенсивность эмоций и их проявлений. | |
| 7\4 | Приятные и неприятные эмоции | | | Модальность эмоций. | |
| 8\5 | Когда трудно выбирать | | | Амбивалентные эмоции. | |
| 9\6 | Краски эмоций. | | | Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. | |
| 10\7 | Портрет эмоций | | | Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение. | |
| 11\8 | Как я чувствую свои эмоции. | | | Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 12\9 | Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций. | | | Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. | |
| 13\10 | Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли | | | Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. | |
| Эмоциональная регуляция (8 занятий) | | | | | |
| 14\1 | Я и мои эмоции — кто главный? | | | Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на эффективность поведения. | Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе. |
| 15\2 | Эмоции в разных ситуациях | | | Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. | |
| 16\3 | Как не прятать эмоции? | | | Последствия подавления эмоций. | |
| 17\4 | Повелитель эмоций | | | Основы эмоциональной саморегуляции. | |
| 18\5 | Повелитель эмоций | | | Основы эмоциональной саморегуляции. | |
| 19\6 | Эмоции и творчество | | | Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. | |
| 20\7 | Эмоции и творчество | | | Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции. | |
| Социальное взаимодействие (14 занятий) | | | | | |
| 21\1 | Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет? | | | Сходства и различия в группе. | Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить. Научиться верить в себя и в свой успех. Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку. |
| 22\2 | Дружба в классе | | | Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе. | |
| 23\3 | Мы — команда | | | Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. | |
| 24\4 | Как посмотреть на мир глазами другого? | | | Развитие способности к децентрации. | |

| | | | | | |
|-------|---|--|--|---|---|
| | | | | | |
| 25\5 | Как понять другого? Полезные вопросы | | | Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие вопросы. | |
| 26/6 | Секреты понимания | | | Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. | |
| 27\7 | Как не попасть в неловкую ситуацию? | | | Понимание недоразумений и бестактности. | |
| 28\8 | Правда и обман. Что помогает и что мешает дружбе? | | | Ложь, ее влияние на межличностные отношения. | <p>Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить.</p> <p>Научиться верить в себя и в свой успех.</p> <p>Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку.</p> |
| 29/9 | Секреты доверия | | | Правила безопасного поведения. | |
| 30/10 | Как не поссориться и как помириться? | | | Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. | |
| 31/11 | Как поддержать другого, если его обижают? | | | Основы противостояния буллингу в классе. | |
| 32/12 | Что делать, если я не согласен с мнением другого? | | | Отстаивание собственного мнения и психологических границ. | |
| 33/13 | Если человеку нужна поддержка? | | | Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. | |
| 34/14 | Золотые правила общения. Чему я научился за год | | | Завершение и подведение итогов курса. | |