

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
Прядко Л.И.

« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»  
Мананников Е.В.

« 30 » 08 2021 года

Приказ № 196 -од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Школа возможностей»**

(наименование учебного предмета, /курса/)

**1в класс (7-8 лет)**

(класс)

**2021/2022 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

гп.Талинка  
2021 г.

## 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 психо-эмоционального 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 компетентностного 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 возрастнo-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 1 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

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
Введение (3 занятия)	<b>Тема 1. Многообразие эмоций. Подведение итогов лета.</b> Занятие 1. Мои летние достижения	1
	<b>Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Психологический климат в классе.</b> Занятие 2. Наш класс — это место, где нам хорошо	1
	<b>Тема 3. Принципы взаимодействия в классе.</b> Занятие 3. Давай договоримся	1
	<b>Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.</b> Занятие 4. Школа — это интересно!	1
	<b>Тема 5. Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления.</b> Занятие 5. Как так может быть?	1
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)	<b>Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявлений.</b> Занятие 6. Сильные и слабые эмоции	1
	<b>Тема 7. Модальность эмоций.</b> Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции	1
	<b>Тема 8. Амбивалентные эмоции.</b> Занятие 8. Когда трудно выбирать	1
	<b>Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение.</b> Занятие 9. Краски эмоций. Занятие 10. Портрет эмоции	2
	<b>Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.</b> 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
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)	<b>Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на эффективность поведения.</b> Занятие 14. Я и мои эмоции — кто главный?	1
	<b>Тема 12. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.</b> Занятие 15. Эмоции в разных ситуациях	1
	<b>Тема 13. Последствия подавления эмоций.</b> Занятие 16. Как не прятать эмоции?	1



Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 занятий)	<b>Тема 14. Основы эмоциональной саморегуляции.</b> Занятия 17, 18. Повелитель эмоций	2
	<b>Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции.</b> Занятия 19, 20. Эмоции и творчество	2
	<b>Тема 16. Сходства и различия в группе.</b> Занятие 21. Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?	1
	<b>Тема 17. Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе.</b> Занятие 22. Дружба в классе	1
	<b>Тема 18. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса.</b> Занятие 23. Мы — команда	1
	<b>Тема 19. Развитие способности к децентрации.</b> Занятие 24. Как посмотреть на мир глазами другого?	1

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



## Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Дата		Содержание	Воспитательная работа
		план	факт		
<b>Введение</b>					
1	Мои летние достижения	3.09	3.09	Многообразие эмоций. Подведение итогов лета.	Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.
2	Наш класс — это место, где нам хорошо	10.09	10.09	Эмоции, связанные со школой. Психологический климат в классе.	
3	Давай договоримся	17.09	17.09	Принципы взаимодействия в классе.	
<b>Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)</b>					
4\1	Школа — это интересно!	24.09	24.09	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?	1.10	1.10	Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления.	
6\3	Сильные и слабые эмоции	8.10	8.10	Интенсивность эмоций и их проявлений.	
7\4	Приятные и неприятные эмоции	15.10	15.10	Модальность эмоций.	
8\5	Когда трудно выбирать	22.10	22.10	Амбивалентные эмоции.	
9\6	Краски эмоций.	5.11	5.11	Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение.	
10\7	Портрет эмоций	12.11	12.11	Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение.	
11\8	Как я чувствую свои эмоции.	19.11	19.11	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.	



12\9	Мой эмоциональный портрет. Причины моих эмоций.	26.11	26.11	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.	
13\10	Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли	3.12	3.12	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.	
<b>Эмоциональная регуляция (8 занятий)</b>					
14\1	Я и мои эмоции — кто главный?	10.12	10.12	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	17.12	17.12	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.	
16\3	Как не прятать эмоции?	24.12	24.12	Последствия подавления эмоций.	
17\4	Повелитель эмоций	14.01	14.01	Основы эмоциональной саморегуляции.	
18\5	Повелитель эмоций	21.01	21.01	Основы эмоциональной саморегуляции.	
19\6	Эмоции и творчество	28.01	28.01	Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции.	
20\7	Эмоции и творчество	4.02	4.02	Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции.	
<b>Социальное взаимодействие (14 занятий)</b>					
21\1	Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?	11.02	11.02	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	18.02	18.02	Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе.	
23\3	Мы — команда	25.02	25.02	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса.	
24\4	Как посмотреть на мир глазами другого?	4.03	4.03	Развитие способности к децентрации.	

25\5	Как понять другого? Полезные вопросы	11.03	11.03	Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие вопросы.	
26/6	Секреты понимания	18.03	18.03	Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения.	
27\7	Как не попасть в неловкую ситуацию?	25.03	25.03	Понимание недоразумений и бестактности.	
28\8	Правда и обман. Что помогает и что мешает дружбе?	8.04	8.04	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	15.04	15.04	Правила безопасного поведения.	
30/10	Как не поссориться и как помириться?	22.04	22.04	Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях.	
31/11	Как поддержать другого, если его обижают?	29.04	29.04	Основы противостояния буллингу в классе.	
32/12	Что делать, если я не согласен с мнением другого?	13.05	13.05	Отстаивание собственного мнения и психологических границ.	
33/13	Если человеку нужна поддержка?	25.05	25.05	Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.	
	Золотые правила общения. Чему я научился за год			Завершение и подведение итогов курса.	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Прядко Л.И.

« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

Мананников Е.В.

« 30 » 08 2021 года

Приказ № 196 -од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Школа возможностей»**

(наименование учебного предмета, /курса/)

**2а класс (8 лет)**

(класс)

**2021/2022 год**

(период реализации программы)

Духовно-нравственное направление

Срок реализации 1 год

Титова Татьяна Алексеевна, 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.

Программа «Социально-эмоциональное развитие младших школьников» 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. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), теории модели психического (The Theory of Mind), а также на теории деятельности. Важным основанием программы является междисциплинарный подход, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

*Культурно-историческая концепция* Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

*Субъектный подход* предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

*Теория модели психического, или модель психического состояния*, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

*Теория эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие составляющие эмоционального интеллекта.

*Восприятие и идентификация эмоций* — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

*Понимание эмоций* — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

*Использование эмоций* — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

*Управление эмоциями* — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

В данном пособии представлена программа второго года обучения\*, подробные методические рекомендации, тематическое планирование, сценарии занятий и мероприятий для родителей.

#### **Состав учебно-методического комплекта**

Учебно-методический комплект для начальной школы адресован детям от 7 до 10 лет и рассчитан на два года обучения. Педагоги могут начать работу с УМК как в первом, так и во 2 классе, по усмотрению образовательной организации. Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

- **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко — доктор психологических наук, профессор, руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются вопросы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

- **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»** (авторы: А. В. Макачук, Е. В. Горина, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий. Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на два года.

- **Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня»** (авторы: А. В. Макачук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.

- **Игровой комплект «Палитра эмоций»** (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макачук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

#### **Цель 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 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.

### **Принципы построения и реализации программы**

- **Полнота.** Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процессы в течение двух лет.
- **Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- **Практико-ориентированность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- **Индивидуальный подход.** Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- **Систематическое последовательное усложнение материала.** В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
- **Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.** В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
- **Включение родителей как активных участников программы.** Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.



## Основное содержание программы

Программа для младших школьников является продолжением курса для дошкольников. Она рассчитана на два года обучения — в 1 и во 2 классах. Если работа в 1 классе не проводилась, можно начать заниматься по программе первого года обучения с учащимися 2 класса. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока. Занятия проводятся с учащимися 1—2 (или 2—3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 45 минут). Второй год обучения включает 34 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.

## Планируемые результаты освоения программы

### 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; осуществляют

**Форма работы:** индивидуальная, групповая.

**Продолжительность программы:** на протяжении всего обучения

**Проведение занятий:** 1 раз в неделю.

**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.

### **Введение (3)**

Направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию и обновление договорённостей о взаимоотношениях друг с другом, формирование мотивации на обучение по программе.

### **Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (7)**

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях, актуализации и обогащению представлений о новых эмоциях. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Расширяются представления детей о способах выражения эмоций средствами искусства. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин с фокусом на индивидуальных особенностях их восприятия и выражения. Материалы раздела обогащают представления ребёнка об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но так же и в управлении эмоциями и поведением.

### **Раздел 2. Эмоциональная регуляция (10 ч)**

Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

### **Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 ч)**

Данный раздел посвящён развитию социальной и коммуникативной 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 доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.

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

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

### Тематическое планирование

Раздел	Тема, занятие	Количество занятий
<b>Введение (3 занятия)</b>	<b>Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.</b> Занятие 1. Мои летние достижения	1
	<b>Тема 2. Эмоции, связанные со школой.</b> Занятие 2. В школу с удовольствием?	1
	<b>Тема 3. Психологический климат в классе.</b> Занятие 3. Мой дружный класс	1
<b>Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 занятий)</b>	<b>Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.</b> Занятие 4. Об интересе интересно	1
	<b>Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения.</b> Занятие 5. Удивительное удивление	1
	<b>Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление.</b> Занятие 6. Сила эмоций	1
	<b>Тема 7. Модальность эмоций.</b> Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции	1
	<b>Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.</b> Занятие 8. И смех и слёзы	1
	<b>Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения.</b> Занятие 9. Краски и	2

	звук эмоций 10. Портрет эмоций	
<b>Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)</b>	<b>Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.</b> Занятие 11. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле Занятие 12. Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли Занятие 13. Как я чувствую то, что чувствует другой	3
	<b>Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение.</b> Занятие 14. Хочу, чтоб эмоции мне помогали!	1
	<b>Тема 12. Ментальная обусловленность поведения.</b> Занятие 15. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1
	<b>Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.</b> Занятие 16. Плакать или смеяться?	1
	<b>Тема 14. Профилактика подавления эмоций.</b> Занятие 17. Выразить или не выразить?	1
	<b>Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.</b> Занятие 18. Как рисунок мне поможет? Занятие 19. Лепим настроение	2
	<b>Тема 16. Основы управления поведением.</b> Занятие 20. Повелитель эмоций	1
<b>Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 занятий)</b>	<b>Тема 17. Сходство и различия в группе.</b> Занятие 21. Мой класс: такие разные и такие похожие	1
	<b>Тема 18. Толерантность и принятие многообразия.</b> Занятие 22. Для всех есть место под солнцем	1
	<b>Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения.</b> Занятие 23. Правда и ложь	1
	<b>Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения.</b> Занятие 24. Обман или заблуждение?	1

<p><b>Тема 21. Развитие способности к децентрации.</b> Занятие 25. Как посмотреть на мир глазами другого?</p>	1
<p><b>Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы.</b> Занятие 26. Как понять другого? Полезные вопросы</p>	1
<p><b>Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях.</b> Занятие 27. Всегда ли ссора неизбежна?</p>	1
<p><b>Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности.</b> Занятие 28. Когда не хотел обижать</p>	1
<p><b>Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе.</b> Занятие 29. Как поддержать другого, если его обижают?</p>	1
<p><b>Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.</b> Занятие 30. Если человеку нужна поддержка</p>	2
<p><b>Тема 27. Навыки ненасильственного общения.</b> Занятие 31. Как выразить своё мнение</p>	1
<p><b>Тема 28. Основы ненасильственного общения.</b> Занятие 32. Язык Жирафа</p>	1
<p><b>Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса.</b> Занятие 33. Мы — команда</p>	2
<p><b>Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето.</b> Занятие 34. Что было и что будет</p>	1
<p><b>Итого</b></p>	34





## Календарно- тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Дата		Содержание
		план	факт	
<b>Введение</b>				
1	Мои летние достижения			Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов
2	В школу с удовольствием?			Эмоции, связанные со школой.
3	Мой дружный класс			Психологический климат в классе.
<b>Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)</b>				
4/1	Об интересе интересно			Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.
5/2	Удивительное удивление			Признаки удивления и причины его возникновения.
6/3	Сила эмоций			Интенсивность эмоций и их проявление.
7/4	Приятные и неприятные эмоции			Модальность эмоций.
8/5	И смех и слёзы			Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.
9/6	Краски и звуки эмоций			Многообразие эмоций и способов их выражения.
10/7	Портрет эмоций			Многообразие эмоций и способов их выражения.
11/8	Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле			Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.
12/9	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли			Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.
13/10	Как я чувствую то, что чувствует другой			Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.
<b>Эмоциональная регуляция (7 занятий)</b>				
14/1	Хочу, чтоб эмоции мне помогали!			Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение.

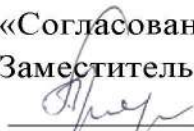
15\2	Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции			<b>Ментальная обусловленность поведения.</b>
16\3	Плакать или смеяться?			<b>Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.</b>
17\4	Выражать или не выражать?			<b>Профилактика подавления эмоций.</b>
18\5	Как рисунок мне поможет?			<b>Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.</b>
19\6	Лепим настроение			<b>Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.</b>
20/7	Повелитель эмоций			<b>Основы управления поведением.</b>
<b>Социальное взаимодействие (14 занятий)</b>				
21\1	Мой класс: такие разные и такие похожие			<b>Сходство и различия в группе.</b>
22\2	Для всех есть место под солнцем			<b>Толерантность и принятие многообразия.</b>
23\3	Правда и ложь			<b>Ложь, её влияние на межличностные отношения.</b>
24\4	Обман или заблуждение?			<b>Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения.</b>
25\5	Как посмотреть на мир глазами другого?			<b>Развитие способности к децентрации.</b>
26\6	Как понять другого? Полезные вопросы			<b>Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы.</b>
27/7	Всегда ли ссора неизбежна?			<b>Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях.</b>
28\8	Когда не хотел обижать			<b>Понимание недоразумений и бестактности.</b>
29\9	Как поддержать другого, если его обижают?			<b>Основы противостояния буллингу в классе.</b>
30/10	Если человеку нужна поддержка			<b>Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.</b>
31/11	Как выразить своё мнение			<b>Навыки ненасильственного общения.</b>

32/12	Язык Жирафа			<b>Основы ненасильственного общения.</b>
33/13	Мы — ком анда			<b>Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса.</b>
34/14	Что было и что будет			<b>Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето</b>
	Итого: 34 часа			

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "


«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 Прядко Л.И.  
« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

 Мананников Е.В.  
« 30 » 08 2021 года

Приказ № 196-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»**  
(духовно- нравственное направление)

для обучающихся 3 «А» класса  
(второй год обучения)

**2021-2022 учебный год**  
(период реализации программы)

**Разработчик: Сарахман Леся Дмитриевна**

гп. Талинка  
2021

### Пояснительная записка

Программа предназначена для обучающихся 2 класса (первый год обучения) общеобразовательной школы и направлена на реализацию Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования. Программа разработана на основе:

- Федерального закона N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. №373);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2010;
- программа курса «Социально-эмоционального развития младших школьников» авторов Макаrchук А.В., Горинова Е.В., Рычка Н.Е., Хухлаева О.В.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы МКОУ «СОШ №7» (личностным, метапредметным, предметным); с основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для начального общего образования, с учетом требований к оснащению образовательного процесса. В ней учитываются межпредметные связи, возрастные и психологические особенности младших школьников.

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. Программа, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Программа основывается на *теории эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), *теории модели психического* (The Theory of Mind), а также на *теории деятельности*. Важным основанием программы является *междисциплинарный подход*, который позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств.

*Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского* даёт основания для понимания особенностей социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности.

*Субъектный подход* предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом.

*Теория модели психического*, или *модель психического состояния*, — это возможность понимать не только собственное психическое состояние (намерения, желания, чувства и т. п.), но и психический мир других людей. Без развития этой способности невозможны ни социализация, ни усвоение социальных правил и норм, ни адаптация к меняющимся условиям социальных отношений.

*Теория эмоционального интеллекта* (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи,

регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. Согласно данной теории, выделяются следующие составляющие эмоционального интеллекта.

*Восприятие и идентификация эмоций* - способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

*Понимание эмоций* — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).

*Использование эмоций* — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.

*Управление эмоциями*— умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций, оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

Основой программы является самопознание и получение опыта идентификации базовых эмоций, которые изучались в дошкольном возрасте (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес), однако расширяется их спектр, в словарь включаются обозначения дифференцированных эмоций — переживания одной эмоциональной модальности разной степени интенсивности. Вопросы для обсуждения, включённые в структуру занятия, помогают осознать полученный опыт.

## **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.

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- ❖ *Полнота.* Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.
- ❖ *Интерактивность.* В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.



- ❖ *Практико-ориентированность.* Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- ❖ *Индивидуальный подход.* Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- ❖ *Систематическое последовательное усложнение материала.* В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
- ❖ *Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.* В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.
- ❖ *Включение родителей как активных участников программы.* Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

#### **Формы работы:**

- ✓ Деловые игры;
- ✓ Беседы, викторины;
- ✓ Исследовательская деятельность;
- ✓ Коллективные творческие дела.

В процессе обучения используются следующие **педагогические технологии**:

- ✓ Личностно-ориентированная,
- ✓ Здоровье сберегающие,
- ✓ Информационно-коммуникационные,
- ✓ Игровые;
- ✓ Проблемного обучения.

#### **Методы обучения:**

- ✓ в основе которых лежит способ организации занятия: *словесный* (устное изложение, беседа, рассказ, лекция); *наглядный* (иллюстрации, наблюдение, показ педагогом, работа по образцу); *практический*;
- ✓ в основе которых лежит уровень деятельности детей: *объяснительно-иллюстративный* (дети воспринимают и усваивают готовую информацию); *репродуктивный* (дети воспроизводят знания и освоенные способы деятельности); *частично-поисковый* (участие детей в активном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Для успешного проведения занятий используются разнообразные **виды работ**: игровые элементы, игры, дидактический и раздаточный материал, пословицы и поговорки, физкультминутки, рифмовки, считалки, ребусы, кроссворды, головоломки, грамматические сказки. Дидактический материал в большинстве своем дается в стихотворной форме, что способствует его более легкому усвоению и запоминанию. Все это открывает для детей прекрасный мир слова, учит их любить и чувствовать родной язык.

### **курса в плане внеурочной деятельности**

На предмет «Школа возможностей» по учебному плану отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели – 34 часа.

## **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 эмоции, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

#### **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 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**

*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 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

*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

## **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 поведения*

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 знает формальные правила социального поведения и следует им (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 данного пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения 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.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа для младших школьников рассчитана на два года обучения — во 2 и в 3 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. Первый год обучения по программе включает 34 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—34 длятся 40 минут).

### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### Введение

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

#### Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Раздел знакомит детей с различными эмоциональными состояниями. На занятиях дети будут учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.

#### Раздел 2. Эмоциональная регуляция

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.

#### Раздел 3. Социальное взаимодействие

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.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1	Введение	3	1	2
2	Восприятие и понимание причин эмоций	10	4	6
3	Эмоциональная регуляция	7	3	4

4	<b>Социальное взаимодействие</b>	14	6	8
	<b>ИТОГО:</b>	34	14	20



### Календарно- тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Дата		Содержание	Воспитательная работа
		план	факт		
<b>Введение</b>					
Воспитательная работа: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ способствовать развитию культуры речи учащихся;</li> <li>➤ воспитать этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам;</li> <li>➤ помочь в овладении литературным произношением, согласно современным нормам русского языка;</li> <li>➤ воспитать умение критически оценить как свою работу, так и работу своих товарищей.</li> </ul>					
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.	
<b>Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)</b>					
Воспитательная работа: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ способствовать развитию творческого отношения к учебной деятельности;</li> <li>➤ обеспечить условия для воспитания положительного интереса к изучаемому предмету;</li> <li>➤ создать условия, обеспечивающие воспитание аккуратности и внимательности при выполнении творческих работ;</li> <li>➤ обеспечить высокую творческую активность при выполнении творческих работ;</li> <li>➤ способствовать овладению необходимыми навыками самостоятельной учебной деятельности;</li> <li>➤ воспитать этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам</li> </ul>					
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.	
<b>Эмоциональная регуляция (7 занятий)</b>					
<p>Воспитательная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование умения воспринимать чужие и выражать свои мысли в устной и письменной форме, правильно и уместно используя языковые средства в соответствии с целью и условиями общения;</li> <li>➤ формирование личности, критически мыслящей, имеющей свою точку зрения и способной ее доказать;</li> <li>➤ нравственное воспитание учащихся таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей;</li> <li>➤ воспитание усидчивости, умения преодолевать трудности, аккуратности при выполнении заданий, силы воли, настойчивости,</li> <li>➤ воспитание эстетического вкуса.</li> </ul>					
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.	
<b>Социальное взаимодействие (14 занятий)</b>					
<p>Воспитательная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ формирование культуры устной речи в разговорных жанрах, соответствие речи норме и ситуации, соблюдение этикета устного общения;</li> <li>➤ формирование культуры слушания, внимательного отношения к словам говорящего;</li> <li>➤ привитие интереса к изучению русского языка, любовь к русскому слову;</li> <li>➤ повышение культуры речи учащихся;</li> <li>➤ воспитание эстетического вкуса.</li> </ul>					
21\1	Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?			Сходства и различия в группе.	<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>
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.	

**Учебно-методический комплект для начальной школы включает:**

1. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко — руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков и др.
2. Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макаручук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий, которые проводятся в рамках программы, инструменты для оценки эффективности работы.
3. Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня» (авторы: А. В. Макаручук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.
4. Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макаручук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Прядко Л.И.

« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

Мананников Е.В.

« 30 » 08 2021 года

Приказ № 196 -од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Школа возможностей»**

(наименование учебного предмета, /курса/)

**4 «А» класс (9-10 лет)**

(класс)

**2021/2022 год**

(период реализации программы)

**Духовно-нравственное направление**

**Срок реализации 1 год**

**Каримова Гульнара Галинуровна, учитель начальных классов**

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

гп.Талинка  
2021 г.

## 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. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. М. Дубовская).
2. Концепция учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка).
3. Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе. Методическое пособие (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева).
4. Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+) (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева).
5. Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макачук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенных для организации групповой работы в классе.
6. Набор плакатов: «Квадрат настроения» и «Базовые эмоции». Плакаты послужат хорошей визуальной опорой для раз

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 возрастнo-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 третьего 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 доброжелательного 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». 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, 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.

## Тематическое планирование

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1.	<b>И снова вместе!</b> Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год	1
2.	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b> Обобщение знаний об эмоциях	2
3.	<b>Составляем Соглашение класса</b> Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	2
4.	<b>Моя путеводная звезда</b> Формулирование личной цели на учебный год	2
5.	<b>Дом, в котором мы живём</b> Эмоциональная оценка пространства класса	2
6.	<b>Моя суперсила.</b> Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	2
7.	<b>Когда что-то пошло не так...</b> Управление состоянием тревоги	2
8.	<b>Нужно ли стараться</b> Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	2

9.	<b>Новый год — новые цели</b> Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	2
10.	<b>Не торопись с выводами</b> Прояснение шагов обдуманного выбора	3
11.	<b>Искусство замечать хорошее</b> Умение видеть хорошее и благодарить	2
12.	<b>Какой он — правильный выбор?</b> Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	2
13.	<b>Это угроза?</b> Идентификация угрожающего поведения	2
14.	<b>Мы справимся!</b> Поведение в ситуации буллинга	2
15.	<b>Что значит помогать.</b> Оказание помощи и обращение за ней	2
16.	<b>Тайны музейных экспонатов</b> Обсуждение семейных ценностей	2
17.	<b>Соглашение.</b> Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	2

### Календарно- тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Дата		Содержание	Воспитательная работа
		план	факт		
<b>Введение</b>					
1	<b>И снова вместе!</b>			Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год	Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.
2	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b>			Обобщение знаний об эмоциях	
3	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b>			Обобщение знаний об эмоциях	
4	<b>Составляем Соглашение класса</b>			Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.
5	<b>Составляем Соглашение класса</b>			Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	
6	<b>Моя путеводная звезда</b>			Формулирование личной цели на учебный год	Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе.
7	<b>Моя путеводная звезда</b>			Формулирование личной цели на учебный год	
8	<b>Дом, в котором мы живём</b>			Эмоциональная оценка пространства класса	
9	<b>Дом, в котором мы живём</b>			Эмоциональная оценка пространства класса	
10	<b>Моя суперсила .</b>			Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить.
11	<b>Моя суперсила .</b>			Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	
12	<b>Когда что-то пошло не так...</b>			Управление состоянием тревоги	Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить.
13	<b>Когда что-то пошло не так...</b>			Управление состоянием тревоги	

14	<b>Нужно ли стараться</b>			Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе.
15	<b>Нужно ли стараться</b>			Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	
16	<b>Новый год – новые цели</b>			Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	
17	<b>Новый год – новые цели</b>			Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	
18	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	
19	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	
20	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	Научиться верить в себя и в свой успех. Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку.
21	<b>Искусство замечать хорошее</b>			Умение видеть хорошее и благодарить	
22	<b>Искусство замечать хорошее</b>			Умение видеть хорошее и благодарить	
23	<b>Какой он — правильный выбор?</b>			Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	
24	<b>Какой он — правильный выбор?</b>			Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	
25	<b>Это угроза?</b>			Идентификация угрожающего поведения	
26	<b>Это угроза?</b>			Идентификация угрожающего поведения	
27	<b>Мы справимся!</b>			Поведение в ситуации буллинга	Научиться верить в себя и в свой успех. Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку.
28	<b>Мы справимся!</b>			Поведение в ситуации буллинга	
29	<b>Что значит помогать.</b>			Оказание помощи и обращение за ней	
30	<b>Что значит помогать.</b>			Оказание помощи и обращение за ней	
31	<b>Тайны музейных экспонатов</b>			Обсуждение семейных ценностей	

32	<b>Тайны музейных экспонатов</b>			Обсуждение семейных ценностей	
33	<b>Соглашение.</b>			Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	
34	<b>Соглашение.</b>			Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Прядко Л.И.

« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

Мананников Е.В.

« 30 » 08 2021 года

Приказ № 196 -од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Школа возможностей»**

(наименование учебного предмета, /курса/)

**4 Б класс (9-10 лет)**

(класс)

**2021/2022 год**

(период реализации программы)

Духовно-нравственное направление

Срок реализации 1 год

Дафнева Лидия Юрьевна, первая квалификационная категория

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

гп.Талинка  
2021 г.

## 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. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. М. Дубовская).
2. Концепция учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка).
3. Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе. Методическое пособие (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева).
4. Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+) (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева).
5. Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макачук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенных для организации групповой работы в классе.
6. Набор плакатов: «Квадрат настроения» и «Базовые эмоции». Плакаты послужат хорошей визуальной опорой

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 развития личностного потенциала с дошкольного обучения и до 11 класса.

- *Принцип учета возрастнo-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 третьего 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 доброжелательного 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». 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, 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.

### Тематическое планирование

1.	<b>И снова вместе!</b> Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год	1
2.	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b> Обобщение знаний об эмоциях	2
3.	<b>Составляем Соглашение класса</b> Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	2
4.	<b>Моя путеводная звезда</b> Формулирование личной цели на учебный год	2
5.	<b>Дом, в котором мы живём</b> Эмоциональная оценка пространства класса	2
6.	<b>Моя суперсила .</b> Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	2
7.	<b>Когда что-то пошло не так...</b> Управление состоянием тревоги	2
8.	<b>Нужно ли стараться</b> Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	2
9.	<b>Новый год — новые цели</b> Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	2

10.	<b>Не торопись с выводами</b> Прояснение шагов обдуманного выбора	3
11.	<b>Искусство замечать хорошее</b> Умение видеть хорошее и благодарить	2
12.	<b>Какой он — правильный выбор?</b> Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	2
13.	<b>Это угроза?</b> Идентификация угрожающего поведения	2
14.	<b>Мы справимся!</b> Поведение в ситуации буллинга	2
15.	<b>Что значит помогать.</b> Оказание помощи и обращение за ней	2
16.	<b>Тайны музейных экспонатов</b> Обсуждение семейных ценностей	2
17.	<b>Соглашение.</b> Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	2

## Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Дата		Содержание	Воспитательная работа
		план	факт		
<b>Введение</b>					
1	<b>И снова вместе!</b>			Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год	Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.
2	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b>			Обобщение знаний об эмоциях	
3	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b>			Обобщение знаний об эмоциях	
4	<b>Составляем Соглашение класса</b>			Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.
5	<b>Составляем Соглашение класса</b>			Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	
6	<b>Моя путеводная звезда</b>			Формулирование личной цели на учебный год	Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе.
7	<b>Моя путеводная звезда</b>			Формулирование личной цели на учебный год	
8	<b>Дом, в котором мы живём</b>			Эмоциональная оценка пространства класса	
9	<b>Дом, в котором мы живём</b>			Эмоциональная оценка пространства класса	
10	<b>Моя суперсила .</b>			Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить.
11	<b>Моя суперсила .</b>			Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	
12	<b>Когда что-то пошло не так...</b>			Управление состоянием тревоги	Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить.
13	<b>Когда что-то пошло не так...</b>			Управление состоянием тревоги	

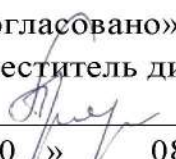
14	<b>Нужно ли стараться</b>			Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе.
15	<b>Нужно ли стараться</b>			Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	
16	<b>Новый год – новые цели</b>			Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	
17	<b>Новый год – новые цели</b>			Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	
18	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	
19	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	
20	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	Научиться верить в себя и в свой успех. Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку.
21	<b>Искусство замечать хорошее</b>			Умение видеть хорошее и благодарить	
22	<b>Искусство замечать хорошее</b>			Умение видеть хорошее и благодарить	
23	<b>Какой он — правильный выбор?</b>			Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	
24	<b>Какой он — правильный выбор?</b>			Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	
25	<b>Это угроза?</b>			Идентификация угрожающего поведения	
26	<b>Это угроза?</b>			Идентификация угрожающего поведения	
27	<b>Мы справимся!</b>			Поведение в ситуации буллинга	Научиться верить в себя и в свой успех. Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку.
28	<b>Мы справимся!</b>			Поведение в ситуации буллинга	
29	<b>Что значит помогать.</b>			Оказание помощи и обращение за ней	
30	<b>Что значит помогать.</b>			Оказание помощи и обращение за ней	
31	<b>Тайны музейных экспонатов</b>			Обсуждение семейных ценностей	

32	<b>Тайны музейных экспонатов</b>			Обсуждение семейных ценностей	
33	<b>Соглашение.</b>			Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	
34	<b>Соглашение.</b>			Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "

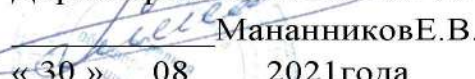
«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 Прядко Л.И.  
« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

 Мананников Е.В.  
« 30 » 08 2021 года

Приказ № 196 -од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Школа возможностей»**

---

(наименование учебного предмета, /курса/)

**4в класс (9-10 лет)**

---

(класс)

**2021/2022 год**

---

(период реализации программы)

Духовно-нравственное направление

Срок реализации 1 год

---

Лакиза Наталья Владимировна, учитель начальных классов

---

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

гп.Талинка  
2021 г.

## 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. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. М. Дубовская).
2. Концепция учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка).
3. Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе. Методическое пособие (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева).
4. Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+) (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева).
5. Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макачук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенных для организации групповой работы в классе.
6. Набор плакатов: «Квадрат настроения» и «Базовые эмоции». Плакаты послужат хорошей визуальной опорой для раз

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 возрастно-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 третьего 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 доброжелательного 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». 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, 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.

## Тематическое планирование

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1.	<b>И снова вместе!</b> Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год	1
2.	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b> Обобщение знаний об эмоциях	2
3.	<b>Составляем Соглашение класса</b> Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	2
4.	<b>Моя путеводная звезда</b> Формулирование личной цели на учебный год	2
5.	<b>Дом, в котором мы живём</b> Эмоциональная оценка пространства класса	2
6.	<b>Моя суперсила.</b> Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	2
7.	<b>Когда что-то пошло не так...</b> Управление состоянием тревоги	2
8.	<b>Нужно ли стараться</b> Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	2

9.	<b>Новый год — новые цели</b> Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	2
10.	<b>Не торопись с выводами</b> Прояснение шагов обдуманного выбора	3
11.	<b>Искусство замечать хорошее</b> Умение видеть хорошее и благодарить	2
12.	<b>Какой он — правильный выбор?</b> Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	2
13.	<b>Это угроза?</b> Идентификация угрожающего поведения	2
14.	<b>Мы справимся!</b> Поведение в ситуации буллинга	2
15.	<b>Что значит помогать.</b> Оказание помощи и обращение за ней	2
16.	<b>Тайны музейных экспонатов</b> Обсуждение семейных ценностей	2
17.	<b>Соглашение.</b> Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	2

### Календарно- тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Дата		Содержание	Воспитательная работа
		план	факт		
<b>Введение</b>					
1	<b>И снова вместе!</b>			Совместное детско-родительское мероприятие. Установка на новый учебный год	Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.
2	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b>			Обобщение знаний об эмоциях	
3	<b>Эмоции, эмоции, эмоции...</b>			Обобщение знаний об эмоциях	
4	<b>Составляем Соглашение класса</b>			Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	Учиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние с помощью специальных упражнений.
5	<b>Составляем Соглашение класса</b>			Обсуждение общих правил взаимодействия в классе	
6	<b>Моя путеводная звезда</b>			Формулирование личной цели на учебный год	Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе.
7	<b>Моя путеводная звезда</b>			Формулирование личной цели на учебный год	
8	<b>Дом, в котором мы живём</b>			Эмоциональная оценка пространства класса	
9	<b>Дом, в котором мы живём</b>			Эмоциональная оценка пространства класса	
10	<b>Моя суперсила .</b>			Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить.
11	<b>Моя суперсила .</b>			Составление репортажа о сильных сторонах одноклассников по их рассказам о себе.	
12	<b>Когда что-то пошло не так...</b>			Управление состоянием тревоги	Понимать, что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить.
13	<b>Когда что-то пошло не так...</b>			Управление состоянием тревоги	

14	<b>Нужно ли стараться</b>			Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	Учиться регулировать свои эмоциональные состояния. Проявлять толерантность и устанавливать дружелюбные отношения в коллективе.
15	<b>Нужно ли стараться</b>			Оказание поддержки и приёмы самоподдержки для достижения результата	
16	<b>Новый год – новые цели</b>			Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	
17	<b>Новый год – новые цели</b>			Подведение промежуточных результатов работы с Соглашением	
18	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	
19	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	
20	<b>Не торопись с выводами</b>			Прояснение шагов обдуманного выбора	Научиться верить в себя и в свой успех. Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку.
21	<b>Искусство замечать хорошее</b>			Умение видеть хорошее и благодарить	
22	<b>Искусство замечать хорошее</b>			Умение видеть хорошее и благодарить	
23	<b>Какой он — правильный выбор?</b>			Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	
24	<b>Какой он — правильный выбор?</b>			Осознание эмоций в ситуации выбора и понимание их причин	
25	<b>Это угроза?</b>			Идентификация угрожающего поведения	
26	<b>Это угроза?</b>			Идентификация угрожающего поведения	
27	<b>Мы справимся!</b>			Поведение в ситуации буллинга	Научиться верить в себя и в свой успех. Развивать самосознание, самоконтроль и самооценку.
28	<b>Мы справимся!</b>			Поведение в ситуации буллинга	
29	<b>Что значит помогать.</b>			Оказание помощи и обращение за ней	
30	<b>Что значит помогать.</b>			Оказание помощи и обращение за ней	
31	<b>Тайны музейных экспонатов</b>			Обсуждение семейных ценностей	

32	<b>Тайны музейных экспонатов</b>			Обсуждение семейных ценностей	
33	<b>Соглашение.</b>			Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	
34	<b>Соглашение.</b>			Подводим итоги Анализ работы с Соглашением в течение года и планирование летних каникул	

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«средняя общеобразовательная школа №7»  
городского поселения Талинка  
(МКОУ «СОШ №7» г.п.Талинка)

Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР  
  
Прядко Л.И.  
Ф.И.О.  
«30» августа 2021 года

«Утверждено»  
Директор МКОУ «СОШ № 7»  
  
Мананников Е.В.  
Ф.И.О.  
«30» августа 2021года  
Приказ № 196 -од  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ДУХОВНО - ПРАВСТВЕННОЕ**  
(направление)  
**ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ**  
(наименование учебного предмета (курса))  
**5в класс**  
(класс)  
**2021-2022 учебный год**  
(период реализации программы)

**Шаронова Е.И., высшая**  
Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу, категория



### **Пояснительная записка программы.**

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует, с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений.

Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее. Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки, всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы.

Рабочая программа «Развитие личностного потенциала подростков» и входящие в него модули «Я и Ты» «Управление собой» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС ОО) на основе Программы развития МКОУ «СОШ №7», ООП и определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию деятельности.

**В ходе обучения** по программам подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

**Стратегия программ** выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

**Главным принципом программ**, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

**Программы имеет модульную структуру.** Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные являются вариативными и фокусируются на различных аспектах личностного потенциала.

**Базовый модуль «Я и Ты»** направлен на сплочение класса, создание безопасной атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывая свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание в этом модуле уделено выработке Соглашения - договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения.

**Модуль «Управление собой»** актуальность проблемы управления собой заключается в том, что психологи и специалисты в области образования в один голос говорят о стремительном ускорении всех процессов, в которых находится человек. Мир меняется чрезвычайно быстро, исчезают старые профессии, появляются новые, о которых большинство не могло и думать всего пару десятилетий назад. Приобретённые знания и навыки остаются невостребованными. Подобное ускорение вызывает у людей хронический стресс, в том числе связанный со страхами перед будущим. В таких условиях представляется особенно важным развивать и усиливать способности к саморегуляции у подрастающего поколения.

### **Учебно-методический комплект:**

1. «Концепцию учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков»
2. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Базовый модуль: «Я и ты» методическое пособие
3. Развитие личностного потенциала подростков. 5—7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие
4. Хрестоматия художественной литературы по развитию личностного потенциала
5. Настольная игра «Путь в будущее»
6. Онлайн-гид «4 сезона»

### **Основные цели модулей**

Создать атмосферу доверия и принятия в коллективе, создавать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой. Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

### **Задачи:**

- сформулировать Соглашение о взаимоотношениях.
- способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие.
- создать условия для самопознания и самопринятия.
- содействовать свободному выражению мыслей участников.
- развивать навыки системной рефлексии.
- познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции.
- создать условия для развития навыков коммуникации.
- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.
- познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма.
- создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.
- способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.

### **Формы и методы работы.**

Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации. Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя. В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива.

### **Инструменты оценки.**

Каждый модуль имеет свои инструменты оценки (диагностики), целью которых является отслеживание динамики развития в рамках конкретной темы. Оценка осуществляется с помощью следующих инструментов.

Вопросы и задания для саморефлексии педагога и подростков;

Вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей;

Тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

### **Содержание модуля «Я и ты»**

Занятия базового модуля "Я и Ты" предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия. В целом задания и упражнения модуля направлены на самопознание, самопринятие, развитие навыков общения участников.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения — свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

На первом занятии подростки знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе.

Второе занятие посвящено созданию классного Соглашения. Подростки рассуждают о смысле и необходимости правил, о том, что правила дают обществу, и формулируют свои первые договорённости, отталкиваясь от тех чувств, которые им хотелось бы испытывать в школе.

На третьей встрече организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось в первую неделю. При необходимости в него вносятся изменения. Обращается внимание: для того чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встреча посвящена тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этого занятия, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания.

На четвёртом занятии участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делаться ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений.

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящена пятая встреча. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников.

Следующий шаг — осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на шестой встрече, решая практические кейсы.

Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости? Об этом седьмое занятие.

На восьмом занятии участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. Они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в классное Соглашение.

Девятая встреча посвящена ненасильственному общению (ННО). Подростки учатся выражать себя с помощью слов. Формулируя свои потребности и просьбы, они лучше начинают понимать собственные мотивы и ценности, осознавать собственную меру ответственности за своё благополучие.

На десятом занятии участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих. Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать — на эти вопросы подростки ответят на одиннадцатом занятии.

На последнем, двенадцатом занятии участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для

достижения цели? Цикл занятий по модулю завершается дополнительным мероприятием для подростков, направленным на сплочение коллектива в совместной деятельности.

### **Содержание модуля «Управление собой»»**

**Данный модуль предполагает освоение участниками новых способов управления собой.** Поэтому педагогу очень важно уделить особое внимание подготовке к занятиям, в ходе которой ему необходимо овладеть всеми предложенными техниками и приёмами, изучить и поиграть заранее во все предлагаемые игры. Полученный опыт поможет понять, в чём могут быть сложности, какие эмоции это может вызвать, как повлияет выполнение задания на способность управлять собой. Кроме того, этим опытом педагог может поделиться с подростками.

Каждый из этапов занятия имеет свои особенности. Соблюдение определённых условий проведения является залогом достижения поставленных целей.

#### **1. Приветствие и включение**

Первый этап занятия нацелен на переход под ростков от привычного образовательного процесса к работе над собой.

#### **2. Планирование занятия с участниками**

Этот этап важен для формирования у подростков ответственного отношения к процессу занятия. Педагог задаёт вопросы, помогающие участникам сориентироваться в теме, опираясь на результаты прошлого занятия. Примерные вопросы даны в сценариях. В процессе обсуждения нужно прийти к общему пониманию цели, которая сейчас важна для овладения компетенциями управления собой.

#### **3. Проведение разминок**

Разминке отводится особая роль на занятии. Правильно подобранная разминка помогает оптимизировать настроение группы или поднять уровень энергии, может актуализировать для участников тему занятия. В процессе разминки можно обратить внимание участников на те или иные поведенческие проявления, переживания, реакции или опыт. А игровой формат позволяет подросткам раскрепоститься, что способствует формированию доверительной и открытой атмосферы в группе.

#### **4. Самостоятельная работа участников**

Подростки в данном модуле осваивают конкретные умения, но для формирования навыка недостаточно 10 занятий. Только многократное повторение и тренировка могут привести к формированию навыка, поэтому на каждом занятии предлагается задание для самостоятельной работы, которое участники делают в течение недели до следующей встречи. Результаты выполнения этих заданий педагог не проверяет и не оценивает, их не нужно показывать другим участникам, но на каждом следующем занятии происходит обсуждение трудностей и успехов, возникших у подростков при их выполнении.

#### **5. Рефлексия упражнений**

Рефлексия является процессом коллективного обсуждения и осмысления деятельности (игры, упражнения, просмотра фильма, занятия). Она необходима для анализа и присвоения полученного в деятельности опыта. Проводить рефлексю нужно после каждого вида активности, иначе полученный опыт не будет присвоен и использован в дальнейшем. Если участники активно включены в процесс рефлексии, то лучше не прерывать его, несмотря на то что придётся сократить время на проведение каких-то других активностей.

#### **6. Завершение**

Этап завершения состоит из двух частей: завершающего круга и парковки идей. Педагог предлагает всем участникам в кругу поделиться своими впечатлениями, переживаниями, чувствами по поводу прошедшего занятия. Здесь снова можно воспользоваться «символом слова». Если группа большая и времени немного, то высказываться можно не всем, а только по желанию.

## **Планируемые результаты освоения модулей курса для младших подростков.**

### **Личностные результаты:**

Проявляют готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Обладают чувством собственного достоинства, осознанно принимают общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Имеют здоровую самооценку и самоуважение;

Учатся брать на себя ответственность за своё благополучие, анализируют меру своего влияния на происходящие с ним события;

Проявляют ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, свое развитие и за общее дело;

При принятии решения ориентируются на собственные ценности и интересы;

Имеют оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;

Принимают многообразие, в т.ч. уважительно относятся к многообразию людей;

понимают, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;

Воздерживаются от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

Прогнозируют возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, понимают, способны описать последствия своих решений и действий;

Адекватно оценивают свои сильные и слабые стороны; оценивают себя при осуществлении деятельности;

Сравнивают полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны);

Оценивают свою удовлетворенность результатами, сравнивают достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями;

Прогнозируют свое эмоциональное состояние (в т.ч. понимают эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений);

Понимают важность как собственных реакций на ситуацию, так обратной связи от сверстников и взрослых;

Анализируют собственные реакции на ситуацию;

Способны к рефлексии собственных действий

#### **Познавательные:**

Сравнивают несколько вариантов решения, выбирают наиболее подходящий (на базе аргументов) с учетом сформулированной задачи, условий ее выполнения и имеющихся ресурсов;

Связывают ситуацию, идею с более широким контекстом; переносят ее в новый, в т.ч. непривычный контекст, могут выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;

Анализируют предыдущий опыт, связывают его с текущей задачей, стараются поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;

Умеют смотреть на ситуацию под другим углом.

#### **Коммуникативные:**

Учитывают в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;

Учатся слушать и слышать;

Способны посмотреть на ситуацию со стороны других людей;

Понимают и учатся соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;

учатся вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
Ресурсы устойчивости	Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело
Инструментальные ресурсы	Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно Анализирует проблемы и предлагает варианты решения При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи
Ресурсы саморегуляции	Учится произвольно регулировать своё поведение Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения) Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых Анализирует собственные реакции на ситуацию Учится слушать и слышать Понимает, как его действия отразятся на другом человеке Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации
Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок Умеет смотреть на ситуацию под другим углом

Основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды

ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.

В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное
- отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
- рост субъективного благополучия;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение уровня конфликтности подростков.

Более подробное описание планируемых результатов в контексте ФГОС вы найдёте , пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/> .

Методические пособия к модулям для младших подростков программы «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя введение и планируемые результаты, сценарии занятий с приложениями, встречи с родителями и дополнительного мероприятия для учащихся.

Каждое занятие начинается с описания цели, планируемых образовательных результатов и перечисления необходимых для проведения встречи материалов. Далее идёт карта занятия с таймингом и решаемыми на каждом этапе задачами, подробное описание хода занятия.

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

<https://teacher.vbudushee.ru>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Час-ов	Содержание деятельности	Воспитательная работа
<b>Модуль «Я и ты»</b>					
1/1		Занятие 1. Введение в тему	1	Подросток ознакомлен с общим содержанием программы; осознаёт своё актуальное состояние и отношение к школе; проявляет интерес к занятиям.	Вызвать интерес к занятиям. Планируемые результаты
<b>2. Соглашение о взаимоотношениях 2ч</b>					
2/1		Занятие: О правилах. Объединяющий ритм	1	Подросток осознаёт чувства и эмоции, связанные со школой; - понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями;	Сформулировать Соглашение класса о взаимоотношениях
3/2		Соглашение о взаимоотношениях	1	-участвует в обсуждении и принятии Соглашения о взаимоотношениях.	
<b>1. Мы разные, мы вместе</b>					
4/1		О восприятии	1	Подросток знает, что люди по-разному воспринимают информацию;	Создать условия для развития толерантности и к чужому мнению.
5/2		Что может нам помочь в общении?	1	-допускает ошибочность собственного убеждения;	
6/3		Кто я?	1	-проявляет готовность к более глубокому познанию человека.	
<b>2. Чего я о тебе не знаю</b>					
7/1		Три факта о себе	1	Подросток внимательнее смотрит на своих одноклассников;	Способствовать более близкому знакомству участников и проявлению у них интереса друг к другу
8/2		Тройка доверия	1	-проявляет к ним интерес и узнаёт новые факты о них;	
9/3		Отношение к чужой тайне	1	-формирует своё отношение к личным секретам.	
<b>3. Образ Я</b>					
10/1		Возможно, вы не знаете, что я...	1	Подросток продолжает раскрываться и ближе знакомиться со своими одноклассниками;	Способствовать самопринятию.
11/2		Рассказ от имени себя. Мы похожи	1	-получает опыт говорить о себе через образы; -описывает себя со стороны	
<b>4. Что я думаю о себе</b>					
12/1		Квадрат настроения. Треугольник	1	Подросток связывает эмоции и их причины; -знаком с треугольником влияния	Способствовать принятию ответственности



		влияния		«Эмоции — Тело — Мысли»; -знает, что с помощью мысли он может влиять на своё эмоциональное состояние.	ти за свои мысли.
13/2		Как мысли определяют эмоции и поступки?	1		
14/3		В чём мне повезло Мысли, которые я выбираю	1		
<b>5. Что я думаю о других</b>					
15/1		Каково настроение вашего соседа?	1	Подросток осознаёт свои мысли о других; -получает опыт суждения о ком-то под влиянием установки;	Способствовать осознанию своих убеждений относительно других.
16/2		Важные вопросы — важные ответы	1	-задумывается о своих ценностях.	
<b>6. Я и Мы</b>					
17/1		Ты и я. Мы вместе...	1	Подросток знает несколько способов войти в новый коллектив;	Создать условия для формирования автономии.
18/2		Всегда ли большинство право? Скажи «Стоп!»	1	-знаком с феноменом влияния большинства на формирование мнения, -получил опыт чувствования личных границ и их обозначения.	
<b>7. Диалог</b>					
19/1		Трудности диалога	1	Подросток знаком с концепцией ненасильственного общения (ННО);	Познакомить с основами ненасильственного общения.
20/2		Техника ННО Практикум	1	-получает возможность отработки умения безоценочно описывать факты, идентифицировать и называть свои эмоции, -осознавать свои потребности и формулировать просьбы.	
<b>8. Давай с тобой поговорим</b>					
21/1		Ассоциации	1	Подросток получает опыт передачи информации при ограниченных возможностях;	Создать условия для осознания влияния эмоций на коммуникацию.
22/2		Каналы передачи информации	1	-знает каналы передачи информации; идентифицирует эмоции, которые затрудняют процесс общения;	
23/3		Я глазами других	1	-получает возможность посмотреть на себя и свои эмоциональные проявления в общении с разными людьми.	
<b>9. Сотрудничество</b>					
24/1		Скульптура «Сотрудничество» Паровоз	1	Подросток понимает, что такое сотрудничество; - получает возможность	Способствовать созданию атмосферы сотрудничества
25/2		Доска	1	поделиться своими знаниями и	

		Сотрудничества		умениями с одноклассниками; - проявляет навыки сотрудничества.	ва.
26/3		Со мной можно сотрудничать, потому что я...	1		
<b>10. Шаг в будущее</b>					
27/1		Наши цветы	1	Подросток осознаёт личные результаты занятий; фиксирует ближайшие задачи на развитие; находит поддержку сам и оказывает её одноклассникам.	Подвести итоги модуля.
28/2		Я верю в себя Мотивирующие цитаты	1		

**Модуль «Управляй собой»**

29/1		Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1	Подросток осознаёт необходимость умения управлять собой и понимает, какими компетенциями для этого надо овладеть; понимает, что он способен сам управлять собой и готов учиться этому; мотивирован на освоение компетенций управления собой.	Создать у подростков настрой и мотивацию. Способствовать пониманию необходимости умения управлять собой.
30/2		Оформление группового Соглашения		участвует в обсуждении и принятии Соглашения о взаимоотношениях.	Сформулировать Соглашение группы о взаимоотношениях
31/3		Управление своим вниманием		Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём; знаком с некоторыми способами управления вниманием.	Способствовать формированию у подростков компетенции осознанного управления своим вниманием
32/4		Упражнения на межполушарное взаимодействие			
33/5		Освоение способов управления вниманием		Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём; знает способы управления вниманием (как понять, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности); умеет пользоваться некоторыми способами управления вниманием;	проявляет готовность взять на себя ответственность за управление своим вниманием и продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием.
34/6		Ролевая игра. Работа с инструкцией по управлению вниманием.			



**Календарно тематическое планирование.**

№	Тема занятия	Дата		Примечания
		План	Факт	
<b>Модуль « Я и ты»</b>		<b>34 часа</b>		
1	Понятие личностный потенциал. Введение в тему.	3.09		
2		10.09		
3		17.09		
4		24.09		
5		1.10		
6		8.10		
7		15.10		
8		22.10		
9		29.10		
10		12.11		
11		19.11		
12		26.11		
13		3.12		
14		10.12		
15		17.12		
16		24.12		

17		14.01		
18		21.01		
19		28.01		
20		4.02		
21		11.02		
22		18.02		
23		25.02		
24		4.03		
25		11.03		
26		18.03		
27		1.04		
28		8.04		
29		15.04		
30		22.04		
31		29.04		
32		13.05		
33		20.05		
34		27.05		

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7 "

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 Прядко Л.И.

« 30 » августа 2021 г

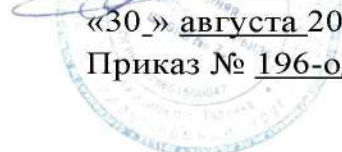
«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

 Мананников Е.В.

«30 » августа 2021 года

Приказ № 196-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Школа возможностей»

---

(наименование учебного предмета, /курса/)

**6б класс (12-13 лет)**

---

(класс)

**2021/2022 год**

---

(период реализации программы)

Духовно-нравственное направление

Срок реализации 1 год

---

**Зырянова Юлия Сергеевна, учитель математики и информатики**

---

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 со школьниками 5-7 класса:**

1. Программа «Социально-эмоциональное развитие детей. Теоритические основы». Корпорация «Российский учебник».
2. Компетенция УМК «Развитие личностного потенциала подростков». Корпорация «Российский учебник»
3. Развитие личностного потенциала подростков. Базовый модуль « Я и ты» (5-7 классы) - методическое пособие для педагогов. Корпорация «Российский учебник»
4. Развитие личностного потенциала подростков. Модуль « Управление собой» (5-7 классы) методическое пособие для педагогов. Корпорация «Российский учебник»
5. Развитие личностного потенциала подростков. Модуль « Я и мой выбор» (5-7 классы)
6. Настольная игра «Путь в будущее». Корпорация «Российский учебник»
7. Онлайн гид «4 сезона»

**В ходе обучения** по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

**Стратегия программы** выстроена с учётом возрастных особенностей и результатов исследований в области личностного развития подростка.

**Главным принципом программы**, который реализуется через свободу высказываний и поддерживающую позицию педагога, выступает принятие без ограничения автономии. Важным акцентом программы является рефлексия.

**Программа имеет модульную структуру.** Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные являются вариативными и фокусируются на различных аспектах личностного потенциала.

УМК «Развитие личностного потенциала подростков» для 5-7 и 8-11 классов прошли психолого-педагогическую экспертизу Российской академии образования (РАО) и рекомендованы к интеграции в систему общего образования, а также к использованию в рамках развития личностного потенциала подростков.

**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 5 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 – **«Я и ты».(10ч.)** Базовый модуль УМК направлен на сплочение класса, создание безопасной атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывая свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание в этом модуле уделено выработке Соглашения - договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. В методическом пособии представлены цели, задачи, планируемые результаты обучения, подробное описание хода занятий, сценарии родительского собрания и дополнительного детско-родительского мероприятия

Второй раздел – **«Управление собой».(10ч.)** Фокус модуля «Управление собой» — это управление вниманием и копинг-стратегии. Подросток знакомится и осваивает разнообразные техники саморегуляции, вырабатывает собственную стратегию совладания со стрессом

Третий раздел – **«Я и мой выбор».(14ч.)** Модуль направлен на развитие потенциала выбора и самоопределения. Он связан с темой личностного и профессионального самоопределения, осознания участниками своих ценностей и установок для того, чтобы сделать выбор. На занятиях подростки знакомятся с техниками и стратегиями выбора, учатся видеть своё влияние на происходящие с ними события, анализировать последствия своих действий и брать на себя ответственность за свой выбор.

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

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
Введение (3)	Мои летние достижения	1

занятия)	Наш класс — это место, где нам хорошо	2
Раздел 1. «Я и ты» (10 занятий)	Тема 1. Соглашение о принципах общения	1
	Тема 2. Мы разные, мы вместе	1
	Тема 3. Чего я о тебе не знаю	1
	Тема 4. Образ Я	1
	Тема 5. Что я думаю о себе	1
	Тема 6. Что я думаю о других	1
	Тема 7. Я и МЫ	1
	Тема 8. Давай с тобой поговорим	1
	Тема 9. Сотрудничество	1
	Тема 10. Шаг в будущее	1
Раздел 2. «Управление собой» (11 занятий)	Тема 11. Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	1
	Тема 12. Управление своим вниманием	1
	Тема 13. Освоение способов управления вниманием	1
	Тема 14. Мои телесные и эмоциональные состояния	1
	Тема 15. Зачем человеку стресс?	1
	Тема 16. Как справиться со стрессом?	1
	Тема 17. Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?	1

Раздел 3. Социальное взаимодействие (10 занятий)	Тема 18. Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу	1
	Тема 19. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	1
	Тема 20. Чему я научился	2
	Тема 21. Направо пойдешь	1
	Тема 22. Как мы выбираем?	1
	Тема 23. Мой портрет	1
	Тема 24. Мои ценности	1
	Тема 25. Мой выбор – моя ответственность	2
	Тема 26. Взгляд в будущее	1
	Тема 27. Путь в будущее	1
	Тема 28. Первые шаги	1
	Тема 29. Игра: «Сова или Обезьяна?»	1
	Тема 30. Поднять паруса!	2
<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## Календарно- тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Дата		Содержание	Воспитательная работа
		план	факт		
<b>Введение</b>					
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.	
<b>Я и мы (10 занятий)</b>					
4\1	<b>Соглашение о принципах общения</b>			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	<b>Мы разные, мы вместе</b>			Ситуации и причины, вызывающие удивление. Мимические, пантомимические, вербальные и паравербальные проявления удивления.	
6\3	<b>Чего я о тебе не знаю</b>			Интенсивность эмоций и их проявлений.	
7\4	<b>Образ Я</b>			Модальность эмоций.	
8\5	<b>Что я думаю о себе</b>			Амбивалентные эмоции.	
9\6				Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение.	
10\7	<b>Я и МЫ</b>			Многообразие эмоций и способов их выражения: радость, злость, страх, грусть, интерес, удивление, отвращение.	
11\8	<b>Давай с тобой</b>			Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.	

	<b>поговорим</b>				
12\9	<b>Сотрудничество</b>			Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.	
13\10	<b>Шаг в будущее</b>			Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.	
<b>Управление собой (11 занятий)</b>					
14\1	<b>Зачем человеку нужно уметь собой управлять?</b>			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	<b>Управление своим вниманием</b>			Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.	
16\3	<b>Освоение способов управления вниманием</b>			Последствия подавления эмоций.	
17\4	<b>Мои телесные и эмоциональные состояния</b>			Основы эмоциональной саморегуляции.	
18\5	<b>Зачем человеку стресс?</b>			Основы эмоциональной саморегуляции.	
19\6	<b>Как справиться со стрессом?</b>			Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции.	
	<b>Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?</b>				
	<b>Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу</b>				
	<b>Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?</b>				

20\7	<b>Чему я научился</b>			Выражение эмоций через творчество как метод саморегуляции.	
<b>Социальное взаимодействие (10 занятий)</b>					
21\1	<b>Направо пойдешь</b>			Сходства и различия в группе.	<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>
22\2	<b>Как мы выбираем?</b>			Важность дружбы, уважения и социального принятия в группе.	
23\3	<b>Мой портрет</b>			Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса.	
24\4	<b>Мои ценности</b>			Развитие способности к децентрации.	
25\5	<b>Мой выбор – моя ответственность</b>			Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие вопросы.	
26/6	<b>Взгляд в будущее</b>			Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения.	
27\7	<b>Путь в будущее</b>			Понимание недоразумений и бестактности.	
28\8	<b>Первые шаги</b>			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	<b>Игра: «Сова или Обезьяна?»</b>			Правила безопасного поведения.	
30/10	<b>Поднять паруса!</b>			Эффективное поведение в сложных	

				коммуникативных ситуациях.	
31/11	<b>Направо пойдешь</b>			Основы противостояния буллингу в классе.	
32/12	<b>Как мы выбираем?</b>			Отстаивание собственного мнения и психологических границ.	
33/13	<b>Мой портрет</b>			Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.	
34/14	<b>Мои ценности</b>			Завершение и подведение итогов курса.	



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«средняя общеобразовательная школа №7»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 Прядко Л.И.

« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ № 7»

 Мананников Е.В.

«30 » августа 2021 года

Приказ № 196-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Школа возможностей»

---

(наименование учебного предмета, /курса/)

**9б класс**

(класс)

**2021/2022 год**

---

(период реализации программы)

Духовно-нравственное направление

Срок реализации 1 год

---

Рыбакова Татьяна Владимировна, учитель физики и математики,  
высшей квалификационной категории

---

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

гп. Талинка  
2021г.

## **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.

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включенность человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует, с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать программа внеурочной деятельности «Школа возможностей», созданная на основе учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» модуль «Управление собой».

### **Актуальность проблемы управления собой**

Психологи, специалисты в области образования, представители бизнеса — все в один голос говорят о стремительном ускорении всех процессов, в которых находится человек. Мир меняется чрезвычайно быстро, исчезают старые профессии, появляются новые, о которых большинство не могло и думать пару десятилетий назад. Приобретённые знания и навыки остаются невостребованными.

Подобное ускорение вызывает у людей хронический стресс, в том числе связанный со страхами перед будущим. Уже не приходится надеяться даже на иллюзию стабильности, как это можно было сделать, например, 50 лет назад. В современном мире основным товаром становится информация, а всё более

значимым ресурсом — человеческое внимание, за которое разворачивается борьба как крупных, так и небольших компаний.

Огромный поток информации человек буквально носит в кармане. На мобильный телефон поступают сообщения и уведомления из нескольких соцсетей, приложений и мессенджеров: яркая реклама, выскакивающие баннеры, рекомендованные новости, видеоролики, фотографии... Разобраться в этом, выбрать что-то действительно важное, отказавшись от ненужного, становится чрезвычайно сложной задачей, особенно для подростка. Управлять своим вниманием в современном мире стало намного сложнее даже по сравнению с относительно ближайшим прошлым (10—15 лет назад), и пока трудно понять, замедлится ли рост информационного пространства в ближайшем будущем.

В таких условиях представляется особенно важным развивать и усиливать способности к саморегуляции у подрастающего поколения.

Что же такое саморегуляция?

Существуют разные подходы к определению этого понятия. В самом широком смысле можно сказать, что саморегуляция — это возможность управления событиями окружающей среды и собственным поведением (R. Frager, J. Fadiman. Glossary of «Personality & Personal Growth»). Можно выделить такие области саморегуляции, как мотивационная, познавательная, поведенческая, эмоциональная и телесная.

### **Основное содержание модуля**

В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями.

В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаем использовать следующее. Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства. В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

**Цель программы:** Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой.

### **Задачи программы:**

- Познакомить подростков с базовыми знаниями о работе мозга и его влияния на состояние организма.
- Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.
- Познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма.
- Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.
- Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.
- Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.
- Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.
- Помочь подросткам выработать собственные способы заботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье.

**Учебно-методический комплекс включает в себя УМК** методическое пособие включает в себя общие рекомендации по реализации модуля, планируемые результаты, сценарии занятий с приложениями, встречу с родителями и итоговое детско-родительское мероприятие. Каждое занятие начинается с описания целей, планируемых результатов, поэтапного плана занятия с указанием продолжительности каждого этапа и решаемыми на каждом этапе задачами, а также подробное описание хода занятия.

### **Структура занятий и особенности их проведения**

Данный модуль предполагает освоение участниками новых способов управления собой. Поэтому педагогу очень важно уделить особое внимание подготовке к занятиям, в ходе которой ему необходимо овладеть всеми предложенными техниками и приёмами, изучить и поиграть заранее во все предлагаемые игры. Полученный опыт поможет понять, в чём могут быть сложности, какие эмоции это может вызвать, как повлияет выполнение задания на способность управлять собой. Кроме того, этим опытом педагог может поделиться с подростками.

Каждый из этапов занятия имеет свои особенности. Соблюдение некоторых условий проведения является залогом достижения поставленных целей.

Формат занятий значительно отличается от обычного урока. Для их эффективного проведения необходимо соблюдать некоторые условия.

*Организация пространства.* Помещение для проведения занятий должно соответствовать определённым требованиям: простор — достаточное для

проведения подвижных игр всей группой и для удобной рассадки участников в один круг; постоянство — стабильность обстановки важна для ощущения безопасности. Хорошо, если созданные во время занятий плакаты, схемы, списки будут висеть на стенах для напоминания о том, что участники находятся в процессе обучения управлению собой; хорошая акустика — должен быть хорошо слышен даже тихий голос. Не рекомендуется проводить занятия в спортивном зале школы — в таком помещении групповое обсуждение проходит сложно; безопасность — так как на занятиях будет много подвижных игр, передвижений, в помещении не должно быть стеклянных шкафов, витрин и других хрупких объектов. Принципиально важным моментом для проведения занятий является рассадка участников в круг, а не за партами. Это необходимо для доверительного и безопасного общения, которое сложно организовать, когда участники не видят лиц друг друга. Большая часть предлагаемых игр требует свободного передвижения в пространстве или круговой рассадки. Также нужно обратить внимание, что для многих игр нужны именно стулья, т. е. для проведения занятий не подойдут диваны, кресла, пуфики и т. д.

*Создание атмосферы на занятиях.* Занятия в рамках модуля «Управление собой» направлены на освоение определённых способов действий и формирование навыков. Для того чтобы участники были готовы пробовать новое, ошибаться, не стеснялись говорить о своих переживаниях, поддерживали друг друга, необходимо создание безопасной, доверительной атмосферы в группе. Для достижения этого необходимо соблюдать правила группы, зафиксированные в Соглашении о взаимодействии. Важно поддерживать индивидуальные проявления подростков, уважительное и доброжелательное отношение всей группы к тому, что происходит с каждым из участников. Безусловно, в основе такого отношения педагога с группой лежит ценность субъектности, признания личного права ребёнка быть хозяином процесса своего учения, своего взросления. Важно дать почувствовать группе, что они попали именно в такую атмосферу с самых первых минут занятия, с момента приветствия и включения участников в процесс. Занятия рекомендуется проводить двоим педагогам. Такая форма работы позволяет удерживать внимание в процессе занятия и на содержании, и на состоянии группы. Работа педагогов в паре особенно важна, если подобное обучение проходит в школе впервые, и такой формат является новым для всех. Если это невозможно, то необходимо больше внимания уделять процессу рефлексии, которая проводится после каждого упражнения.

*Учёт общего состояния и готовности группы.* Уровень открытости, глубины, включённости участников должен увеличиваться постепенно не только по мере прохождения модуля, но и в ходе одного занятия. Настроение группы и её работоспособность очень зависят от этапа приветствия и включения, с которого начинается каждое занятие. В каждой подростковой группе есть своя динамика и особая атмосфера. Некоторые упражнения и игры очень нравятся одним группам и совершенно не подходят другим. Не существует идеальных упражнений, подходящих всем и всегда. У каждого участника группы может быть разный уровень активности и включённости и

своя динамика изменений. Поэтому важно замечать, кто из подростков выпадает из общего процесса, разбираться почему и планировать, что с этим делать на занятиях. В группе могут быть подростки с психологическими и физическими особенностями, для которых какие то упражнения могут быть слишком сложными — это тоже необходимо учитывать при планировании занятия.

### Планируемые результаты:

Модуль «Управление собой» нацелен на развитие компетентности «Взаимодействие с собой» в следующих её аспектах.

<i>Компетенция</i>	<i>Ожидаемые результаты для участника</i>
Мотивация	Готов и демонстрирует желание взять на себя ответственность за развитие компетенций по управлению собой
	Готов и демонстрирует желание овладевать умением распознавать свои эмоциональные и физические состояния
Управление вниманием	Умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной
	Готов взять на себя ответственность за управление своим вниманием и готов продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием
Управление своими эмоциями	Умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений
Управление стрессом	Умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния
	Совершенствует навыки идентификации своих реакций на стресс и управления ими
	Понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние
	Замечает у себя проявление стрессового состояния
	Может разработать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни
	Может спланировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой
	Может обозначить и оценить степень своей



Для оценки индивидуальной динамики продвижения каждого подростка по программе можно ориентироваться на субъективное восприятие изменений самих подростков, рефлексию каждого упражнения и обратную связь по каждому занятию от участников группы.

### Цели оценки

- Развитие навыков рефлексии как участников, так и педагога.
- Фокусирование внимания на решении поставленных задач.
- Понимание педагогом эффективности инструментов, предложенных для решения поставленных задач, и, как следствие, возможности скорректировать траекторию движения по программе.
- Анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса. Профессиональное и личностное развитие педагога.

Оценка включает три направления: оценивание участниками самих себя, анализ рефлексии и анализ «парковки идей».

Самооценка участниками проводится дважды: в начале и в конце курса. В начале курса она позволяет осознать и зафиксировать актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. В конце проводится рефлексия изменений, произошедших в течение модуля.

Проводить самооценку можно как на специально выделенном занятии (такой вариант больше подходит для оценки после), так и уделить этому несколько минут на первом занятии курса. Каждый участник заполняет лист самооценивания. Педагогу, который ведёт группу, перед началом курса тоже необходимо его заполнить. Полученные результаты не предназначены для сравнения участников между собой носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам.

**Категория:** обучающиеся 9 класса.

**Форма работы:** индивидуальная, групповая.

**Продолжительность программы:** на протяжении всего обучения.

**Продолжительность занятия:** 20 минут.

**Проведение занятий:** 1 раз в неделю.

**Количество занятий:** 34 занятия.

### Тематическое планирование

№ темы	Тема	Количество занятий
1	Зачем человеку нужно уметь собой	4

	управлять?	
2	Управление своим вниманием	3
3	Учимся управлять своим вниманием	3
4	Зачем человеку стресс?	3
5	Способы регуляции своего состояния	3
6	Способы регуляции своего состояния	3
7	Мой стресс и как я с ним справляюсь	3
8	Как мозг влияет на наше состояние?	3
9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	3
10	Чему я научился	3
11	Встреча с родителями	2
12	Итоговая детско-родительское мероприятие	1
	ИТОГО 34	



### Календарно – тематический план

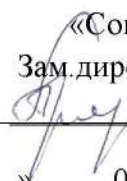
№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1/1-4/4		Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	4	Что значит управлять собой?	Оформление группового Соглашения	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
5/1-7/3		Управление своим вниманием	3	Управление своим вниманием	Просмотр и обсуждение видео «Тест на внимательность»	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию. Способствовать развитию у подростков навыка осознанного наблюдения за своим вниманием.
8/1-10/3		Учимся управлять своим вниманием	3	Учимся управлять своим вниманием	Ролевая игра Упражнение «Управление вниманием»	Способствовать развитию навыка управления своим вниманием. Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию.
11/1-13/3		Зачем человеку стресс?	3	Понятие «стресс» и некоторые способы управления им	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)  Практика центрирования	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и

					Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2)	использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях.
14/1-15/2		Способы регуляции своего состояния	2	Способы регуляции своего состояния	Техника «Четыре стихии»  Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Создать условия для интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладания со стрессом.
16/1-17/2		Способы регуляции своего состояния	2	Способы регуляции своего состояния	Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Помочь интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладания со стрессом
18/1-20/3		Мой стресс и как я с ним справляюсь	3	Мой стресс и как я с ним справляюсь	Просмотр видеотрейлера  Коллаж-рисунок	Включить подростков в активную деятельность. Способствовать формированию свободной атмосферы на занятии. Помочь участникам объединиться в группы для дальнейшей работы.
21/1-23/3		Как мозг влияет на наше состояние?	2	Как мозг влияет на наше состояние? Основные нейромедиаторы и гормоны, влияющие на наше состояние.	Просмотр видеотрейлера  Зона согласия и несогласия	Повысить уровень энергии в группе, способствовать созданию творческой и непринужденной атмосферы на занятии.
24/1-26/3		Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	3	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? Индивидуальная стратегия подростков по повышению	Упражнение «Нейропазл»  Конверт «Забота о себе»	Поддерживать мотивацию участников к дальнейшей работе по формированию навыков использования инструментов совладания со

				собственной стрессоустойчивости.		стрессом.
27/1-29/3		Чему я научился	3	Чему я научился	Упражнение «Чемодан в дорогу»	Включить подростков в активную деятельность, настроить на работу и свободное общение
30/1-31/2		Встреча с родителями	2	<i>О программе «Управление собой»</i>	Просмотр видеозаписи эксперимента и обсуждение  "Парковка идей"	Создать условия для осознания важности поддержки родителями своих детей в развитии навыков, над которыми подростки будут работать в течение модуля. Мотивировать родителей на сотрудничество
32		Итоговая детско-родительское мероприятие	1	Подготовка к проведению квеста	Проведение квеста	Организовать процесс работы над сценарием квеста, помочь подросткам использовать максимальное количество полученных в рамках модуля знаний и умений в области управления собой
33/1-34/2		Мониторинговые исследования	2			
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>			



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7"

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
 Прядко Л.И.  
Ф.И.О.  
« 30 » 08 2021 года

«Утверждено»  
Директор МКОУ «СОШ № 7»  
 Мананников Е.В.  
Ф.И.О.  
« 30 » 08 2021 года  
Приказ № 196-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Школа возможностей**

**7А класс, внеурочная деятельность**

(духовно-нравственное направление)

**2021 – 2022 учебный год**

(период реализации программы)

**Каюпова Г.С., первая**

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

гпТалинка

2021 г.

## Пояснительная записка

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы.

И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать специально выделенный курс.

По инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разрабатывается учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может служить таким решением. В пособии представлен базовый модуль «Я и Ты» УМК для младших подростков.

### Основные цели курса

1. Создать атмосферу доверия и принятия в коллективе.
2. Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

### Задачи:

- сформулировать Соглашение о взаимоотношениях.
- способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие.
- создать условия для самопознания и самопринятия.
- содействовать свободному выражению мыслей участников.
- развивать навыки системной рефлексии.
- познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции.
- создать условия для развития навыков коммуникации.
- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

**Общие рекомендации по организации занятий** даны в «Концепции УМК «Развитие личностного потенциала подростков»». Некоторые особенности базового модуля.

1. Педагог на занятиях не является транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках 40 минут высказаться

каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач первого модуля является сплочение коллектива, а разделение на группы и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести группу двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов, или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы, что для первого модуля особенно приветствуется.

Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ.

Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя.

В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей руки педагога.

3. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить или перенастроить ребят на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

4. В карте занятия указано примерное время на каждую из активностей. Не стоит стремиться строго следовать сценарию и стараться провести все активности за одно занятие, поскольку состав участников не всегда может обладать достаточными для этого ресурсами. Иногда лучше посвятить всю встречу одному-единственному вопросу, но проработать его глубоко.

5. В сценариях встреч базового модуля нет обязательных домашних заданий и контроля усвоенных знаний. Есть задания для самостоятельной работы, выполнение которых будет способствовать личностному развитию подростков, если, конечно, они сами решат заниматься за пределами заданных 40 минут.

В тайминге занятия не указано время на объяснение и рефлексию задания для самостоятельной работы. Тем не менее это тоже требует времени и внимания. Педагог сам определяет необходимое время в зависимости от потребностей группы и поставленных задач. И несмотря на то что задания для самостоятельной работы не являются обязательными, желательно на каждой встрече интересоваться тем, что было сделано и есть ли желающие поделиться опытом, выводами, задать вопросы.

**Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.**

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности, формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении. Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты модуля «Я и Ты» для младших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе

ресурсы	мотивация к обучению и познанию
Ресурсы устойчивости	Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело
Инструментальные ресурсы	Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно Анализирует проблемы и предлагает варианты решения При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи
Ресурсы саморегуляции	Учится произвольно регулировать своё поведение Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения) Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых Анализирует собственные реакции на ситуацию Учится слушать и слышать Понимает, как его действия отразятся на другом человеке Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учится адекватно выражать эмоции Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации
Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок Умеет смотреть на ситуацию под другим углом

Основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.



В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное
- отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
- рост субъективного благополучия;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение уровня конфликтности подростков.

Более подробное описание планируемых результатов в контексте ФГОС вы найдёте , пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

**Оценка эффективности** занятий модуля «Я и Ты» предлагается несколько видов инструментов:

- 1) вопросы для саморефлексии педагога и подростков;
- 2) вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей;
- 3) тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- понимание педагогом эффективности предложенных в УМК инструментов развития;
- анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса для дальнейшего выстраивания траектории движения по программе;
- фокусирование внимания на решении поставленных задач;
- развитие навыков рефлексии как учеников, так и педагога;
- стимулирование интереса подростков к саморазвитию;
- профессиональный и личностный рост педагога;
- вовлечение родителей.

Целесообразно провести оценку в начале и по окончании модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние ресурсов, актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. Во втором — отразить изменения, произошедшие во время прохождения модуля.

Проводить оценку можно как во время занятия (например, можно уделить ей несколько минут на первой встрече), так и на специально организованной встрече (что больше подходит для оценки по окончании модуля). Результаты необходимо фиксировать, чтобы позднее вернуться к ним для анализа.

Итоги оценки не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение участников друг с другом. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, кто нуждается в дополнительной поддержке, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы, полученные по итогам проведения оценки подростками самих себя, носят конфиденциальный характер и могут быть предоставлены педагогу только по желанию и анонимно. В свою очередь, педагог не может предоставлять ответы третьим лицам без согласия авторов.

Привлечение педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных приветствуется.

Все необходимые для проведения оценки материалы вы найдёте , пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

Методическое пособие к модулю «Я и Ты» курса для младших подростков программы «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя введение и планируемые

результаты, сценарии занятий с приложениями, встречи с родителями и дополнительного мероприятия для учащихся.

Каждое занятие начинается с описания цели, планируемых образовательных результатов и перечисления необходимых для проведения встречи материалов. Далее идёт карта занятия с таймингом и решаемыми на каждом этапе задачами, подробное описание хода занятия.

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

### СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Занятия базового модуля "Я и Ты" предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на самопознание, самопринятие, развитие навыков общения участников.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения — свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

На первом занятии подростки знакомятся с содержанием всей программы и фиксируют свою стартовую точку в ней, отвечая на предложенные вопросы о себе.

Второе занятие посвящено созданию классного Соглашения. Подростки рассуждают о смысле и необходимости правил, о том, что правила дают обществу, и формулируют свои первые договорённости, отталкиваясь от тех чувств, которые им хотелось бы испытывать в школе.

На третьей встрече организуется рефлексия опыта использования Соглашения: что получилось и что не получилось в первую неделю. При необходимости в него вносятся изменения. Обращается внимание для того чтобы возникло взаимопонимание, недостаточно составить Соглашение. Встреча посвящена тому, как различается восприятие людей и как превратить это из препятствия в ресурс для познания себя и мира. Начиная с этого занятия, подростки исследуют причины разногласий и секреты понимания.

На четвёртом занятии участники продолжают знакомиться друг с другом ближе. Они учатся осознавать свои истинные ценности и делиться ими. Затрагивается тема чужой тайны как естественного следствия близких отношений.

Уважение к другому человеку, безусловно, связано с самопринятием, которому посвящена пятая встреча. Самопринятию способствует понимание того, что все люди разные, и именно эта уникальность делает их интересными друг другу. В занятие включены рефлексивные практики и возможность получить поддерживающую обратную связь от одноклассников.

Следующий шаг — осознание ответственности за свои мысли и поступки. Для этого необходимо видеть связь между эмоциями, мыслями и действиями, о чём подростки узнают на шестой встрече, решая практические кейсы.

Как складывается наше мнение о других людях? Что влияет на него? Как избежать предвзятости? Об этом седьмое занятие.

На восьмом занятии участники рассуждают о том, как чувствовать личные границы, находясь в обществе, коллективе, как быть вместе и не растворяться. Они пробуют прочувствовать и обозначить свои границы, вносят дополнения и, если необходимо, изменения в классное Соглашение.

Девятая встреча посвящена ненасильственному общению (ННО). Подростки учатся выражать себя с помощью слов. Формулируя свои потребности и просьбы, они лучше начинают понимать собственные мотивы и ценности, осознавать собственную меру ответственности за своё благополучие.

На десятом занятии участники продолжают исследовать процесс коммуникации и себя в нём, начинают понимать, что результат общения во многом зависит от них самих. Рефлексивная практика позволяет посмотреть со стороны на себя и, возможно, изменить стратегию поведения, манеру общения.

Наконец группа переходит к более тесному взаимодействию — сотрудничеству. Чем оно отличается от простого общения, какие личностные качества позволяют человеку сотрудничать — на эти вопросы подростки ответят на одиннадцатом занятии.

На последнем, двенадцатом занятии участники подводят итоги курса, обозначают свои ближайшие задачи, находят личностные ресурсы для их решения, оказывают и получают поддержку. Подростки вновь обращаются к Соглашению: является ли оно ресурсом для достижения цели?

Цикл занятий по модулю завершается дополнительным мероприятием для подростков, направленным на сплочение коллектива в совместной деятельности.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов рабочей программы
1	Занятие 1. Введение в тему .	1
2	Занятие 2. Соглашение о взаимоотношениях	3
3	Занятие 3. Мы разные, мы вместе	3
4	Занятие 4. Чего я о тебе не знаю .	3
5	Занятие 5. Образ Я	3
6	Занятие 6. Что я думаю о себе .	3
7	Занятие 7. Что я думаю о других	3
8	Занятие 8. Я и Мы .	3
9	Занятие 9. Диалог	3
10	Занятие 10. Давай с тобой поговорим .	3
11	Занятие 11. Сотрудничество .	3
12	Занятие 12. Шаг в будущее .	3
	Всего	34

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Час-ов	Содержание деятельности	Воспитательная работа
1/1		Занятие 1. Введение в тему	1	Подросток ознакомлен с общим содержанием программы; осознаёт своё актуальное состояние и отношение к школе; проявляет интерес к занятиям.	Вызвать интерес к занятиям. Планируемые результаты
<b>2. Соглашение о взаимоотношениях</b>					
2/1		Занятие: О правилах	1	Подросток осознаёт чувства и эмоции, связанные со школой;- понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями; -участвует в обсуждении и принятии Соглашения о взаимоотношениях.	Сформулировать Соглашение класса о взаимоотношениях
3/2		Объединяющий ритм	1		
4/3		Соглашение о взаимоотношениях	1		

		ях			
<b>3. Мы разные, мы вместе</b>					
5/1		О восприятии	1	Подросток знает, что люди по-разному воспринимают информацию; -допускает ошибочность собственного убеждения; -проявляет готовность к более глубокому познанию человека.	Создать условия для развития толерантности к чужому мнению.
6/2		Что может нам помочь в общении?	1		
7/3		Кто я?	1		
<b>4. Чего я о тебе не знаю</b>					
8/1		Три факта о себе	1	Подросток внимательнее смотрит на своих одноклассников; -проявляет к ним интерес и узнаёт новые факты о них; -формирует своё отношение к личным секретам.	Способствовать более близкому знакомству участников и проявлению у них интереса друг к другу
9/2		Тройка доверия	1		
10/3		Отношение к чужой тайне	1		
<b>5. Образ Я</b>					
11/1		Возможно, вы не знаете, что я...	1	Подросток продолжает раскрываться и ближе знакомиться со своими одноклассниками; -получает опыт говорить о себе через образы; -описывает себя со стороны	Способствовать самопринятию.
12/2		Рассказ от имени себя	1		
13/3		Мы похожи	1		
<b>6. Что я думаю о себе</b>					
14/1		Квадрат настроения. Треугольник влияния	1	Подросток связывает эмоции и их причины; -знаком с треугольником влияния «Эмоции — Тело — Мысли»; -знает, что с помощью мысли он может влиять на своё эмоциональное состояние.	Способствовать принятию ответственности за свои мысли.
15/2		Как мысли определяют эмоции и поступки?	1		
16/3		В чём мне повезло Мысли, которые я выбираю	1		
<b>7. Что я думаю о других</b>					
17/1		Каково настроение вашего соседа?	1	Подросток осознаёт свои мысли о других; -получает опыт суждения о ком-то под влиянием установки; -задумывается о своих ценностях.	Способствовать осознанию своих убеждений относительно других.
18/2		Мозг доказывающий	1		
19/3		Важные вопросы — важные ответы	1		
<b>8. Я и Мы</b>					
20/1		Ты и я. Мы вместе...	1	Подросток знает несколько способов войти в новый коллектив;	Создать

21/2		Всегда ли большинство право?	1	-знаком с феноменом влияния большинства на формирование мнения;	условия для формирования автономии.
22/3		Скажи «Стоп!»	1	-получил опыт чувствования личных границ и их обозначения.	
<b>9. Диалог</b>					
23/1		Трудности диалога	1	Подросток знаком с концепцией ненасильственного общения (ННО); -получает возможность отработки умения безоценочно описывать факты, идентифицировать и называть свои эмоции, -осознавать свои потребности и формулировать просьбы.	Познакомить с основами ненасильственного общения.
24/2		Техника ННО	1		
25/3		Практикум	1		
<b>10. Давай с тобой поговорим</b>					
26/1		Ассоциации	1	Подросток получает опыт передачи информации при ограниченных возможностях; -знает каналы передачи информации; идентифицирует эмоции, которые затрудняют процесс общения; -получает возможность посмотреть на себя и свои эмоциональные проявления в общении с разными людьми.	Создать условия для осознания влияния эмоций на коммуникацию
27/2		Каналы передачи информации	1		
28/3		Я глазами других	1		
<b>11. Сотрудничество</b>					
29/1		Скульптура «Сотрудничество» Паровоз	1	Подросток понимает, что такое сотрудничество; - получает возможность поделиться своими знаниями и умениями с одноклассниками; - проявляет навыки сотрудничества.	Способствовать созданию атмосферы сотрудничества
30/2		Доска Сотрудничества	1		
31/3		Со мной можно сотрудничать, потому что я...	1		
<b>12. Шаг в будущее</b>					
32/1		Наши цветы	1	Подросток осознаёт личные результаты занятий; фиксирует ближайшие задачи на развитие; находит поддержку сам и оказывает её одноклассникам.	Подвести итоги модуля.
33/2		Я верю в себя	1		
34/3		Мотивирующие цитаты	1		