

**Администрация Кстовского муниципального округа Нижегородской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8 с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ СШ № 8)**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МАОУ СШ № 8  
от 30.08.2023 № 496С

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Школа возможностей»  
для обучающихся 2-4 классов**

**НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

г. Кстово

2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование
5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Школа возможностей» для 1 – 4 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. №286 (далее – ФГОС НОО);
- Программы воспитания МАОУ СШ № 8 г. Кстово;
- УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»;
- Приказа Министерства просвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»**

Согласно своему назначению рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного курса внеурочной деятельности «Школа возможностей»; устанавливает содержание курса, предусматривает распределение его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

**Цель программы:** способствовать социально-эмоциональному развитию детей.  
Содействовать социальной адаптации младших школьников

#### **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.

### **Взаимосвязь с программой воспитания.**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий курса. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

## Место учебного курса в плане внеурочной деятельности

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Школа возможностей» рассчитана на 4 года обучения (с 1 по 4 классы). Общее количество часов на прохождение программы 135 часов: 1 класс – 33 часа (1 час в неделю), со 2 по 4 класс 34 (1 часа в неделю).

### I. Содержание курса внеурочной деятельности

#### 1класс

**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**

Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин. В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить. Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

#### **Раздел 2. Эмоциональная регуляция**

Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

**Раздел 3. Социальное взаимодействие** Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

#### 2класс

**Введение.** Направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию 11 ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

**Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций.** Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях — удивлении и отвращении. Таким образом, за два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особое внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин.

**Раздел 2. Эмоциональная регуляция.** Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

**Раздел 3. Социальное взаимодействие.** Данный раздел посвящён развитию социальной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими. Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности. Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать дружеские отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе. Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

### **3класс**

**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.

**Раздел 1. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения.** Темы этого блока посвящены навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости и относятся к «мастерской выбора»<sup>1</sup>. 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.

**Раздел 2. 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».

**Раздел 3. 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».

**Раздел 4. Подведение итогов.** Последнее занятие третьего года обучения посвящено рефлексии, осмыслению полученного опыта, а также постановке задач на летние каникулы. Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они могут включать в себя ситуации различного характера и затрагивать ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

#### **4 класс**

**Раздел 1. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения («мастерская выбора»).** Темы этого блока направлены на осознание учащимися своей роли в разных ситуациях, понимание своих эмоций и импульсов, связанных с ними, развитие осмысленного выбора модели поведения в зависимости от желаемого результата и принятие ответственности за любой результат своих действий.

**Раздел 2. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели («мастерская достижения»).** На занятиях этого блока учащиеся расширяют представления о своих сильных сторонах, учатся опираться на них при решении практических задач, развивают навыки саморегуляции при достижении цели.

**Раздел 3. Управление собой в стрессовых ситуациях («мастерская жизнестойкости»).** Задача занятий этого блока состоит в том, чтобы способствовать формированию у учащихся жизнестойких установок, развитию способности находить опору в себе и поддержку других в сложных ситуациях. Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они включают в себя ситуации различного характера и затрагивают ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

**Диагностика результатов освоения программы** проводится с целью выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка. Оценка с фиксацией результатов проводится дважды — в начале и в конце учебного года (входной и выходной замер). В ходе каждого занятия педагогу важно наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу и тем изменениям и достижениям, которые они показывают.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория развития ребёнка в рамках программы. В конце года 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 по программе, так и за её пределами. Дополнительный инструмент — экспертная оценка родителей посредством заполнения специального опросника.

**Информация об учете рабочей Программы воспитания в разделе «Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Школа возможностей»**  
В разделах и темах учебного курса внеурочной деятельности учитель будет:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

2. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания,

целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам (согласно поурочным разработкам и технологическим картам уроков учителей);

4. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления (построение урока на основе системно - деятельностного подхода);

5. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы (обращение к Кодексу взаимодействия, памяткам действий);

6. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

7. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты достигаются** в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

*Гражданско-патриотического воспитания:* становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно-нравственного воспитания:* признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие



любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

*Эстетического воспитания:* уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

*Трудового воспитания:* осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

*Экологического воспитания:* бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

*Ценности научного познания:* первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты отражают:**

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

##### 1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

##### 2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

##### 3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

#### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

- 1)общение: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
- 2)совместная деятельность:
- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

#### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

##### 1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

##### 2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

## 1-2 классы

| Блок компетенций                        | Компетенция             | Критерий   | Планируемые результаты  |
|---|-------------------------|--|---|
| 1. Восприятие и понимание причин эмоций | Идентификация эмоций    | Идентификация эмоций по мимическим признакам                   | Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций.   |
|   |                         | Идентификация эмоций по пантомимическим признакам              | Ребенок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции.  |
|   |                         | Эмоций по вербальным и паравербальным признакам                | Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу.   |
|   |                         | Идентификация эмоций в произведениях искусства                 | Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка). |
|   |                         | Понимание и использование эмоционального и ментального словаря | Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.  |
|   | Выражение эмоций        | 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 паравербальные 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                 | 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.  |

|                              |   |   |  |
|------------------------------|---|---|--|
|                              |   | выражении эмоций                                |  |
| 2. Эмоциональная регуляция   | Понимание эмоциональной обусловленности поведения |   | Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях.  |
|                              | Владение элементарными навыками саморегуляции     |   | Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции.   |
| 3. Социальное взаимодействие | Коммуникативная компетентность                    | Установление и поддержание взаимодействия       | Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы.   |
|                              |   | Понимание и социальное прогнозирование          | Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т.п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения.  |
|                              |   | Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь | Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу. |
|                              |   | Работа в команде                                | Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе   |
|                              |   | Поведение в конфликтной ситуации                | Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции.  |
|                              |   | Социальная компетентность                       | Следование формальным правилам поведения   |
|                              |   | 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. |
|--|--|--|---|

### 3-4 классы

| Блок компетенций                        | Компетенция          | Критерий   | Планируемые результаты   |
|---|----------------------|--|--|
| 1. Восприятие и понимание причин эмоций | Идентификация эмоций | Идентификация эмоций на наглядных изображениях и при непосредственном наблюдении за людьми | <p>Ребёнок верно распознаёт и словесно обозначает от 6 до 11 эмоций и чувств (радость, грусть, горе, печаль, гнев, злость, страх, ужас, удивление, интерес, отвращение, презрение, стыд, вина, скука) людей разного пола и возраста: на наглядных изображениях (фотографиях, схемах, пиктограммах, рисунках, видео материалах); наблюдая за людьми в ситуации общения. Ребёнок различает и называет эмоции с доступным по возрасту обоснованием ответа («Я думаю, что это радость, потому что он улыбается/у него улыбка, он прыгает и веселится, и если бы мне такой подарок сделали, я тоже бы радовался, а ещё он кричит „Ура! Спасибо!“» и т. п.). Ребёнок различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств и психических состояний после прослушивания аудио записей или реальной речи (инсценирование, учебные ситуации). Ребёнок определяет настроение, переживаемую эмоцию человека, ориентируясь на его речь, опираясь на особенности в звуковой выразительности речи, и объясняет своё мнение.</p> <p>Ребёнок расширяет свои представления: о существовании разных эмоций, которые могут влиять на настроение и поведение человека; о том, для чего нужно различать, понимать и идентифицировать (осознавать) свои эмоции и эмоции других людей; о необходимости выражать свои эмоции; о необходимости обозначения и описания эмоций словами; о мимических и пантомимических признаках эмоций; о способах расширения активного словаря эмоций; о движениях, сопровождающих эмоциональные состояния человека, и об информации, которую можно получить по анализу их проявлений: жесты, поза (открытая/закрытая), движения в целом и</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  |   | т. п.; о способах распознавания эмоций другого человека в ситуациях, когда они выражены только с помощью движений; о многообразии жестов, по которым можно понять цели общения и настроение человека; о социально-культурных нормах выражения эмоций  |
|  |  | Понимание Эмоционального и ментального словаря  | Ребёнок понимает эмоциональное содержание высказываний, связанных с эмоциями и эмоциональными состояниями   |
|  |  | Понимание силы выражения эмоций                 | Ребёнок различает эмоции по силе их выражения с опорой на вербальные, паравербальные и невербальные признаки  |
|  |  | Идентификация эмоций по произведениям искусства | Ребёнок определяет, различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств, которые возникают у него при прослушивании или просмотре музыкальных и художественных произведений: понимает (осознаёт) и называет от 6 до 11 своих эмоций, чувств и психических состояний как собственный отклик на услышанное, увиденное; распознаёт эмоциональные переживания героев и персонажей музыкальных и художественных произведений и соотносит их со своим жизненным опытом. Ребёнок расширяет свои представления: о том, что с помощью произведения искусства можно изменить испытываемую в данный момент эмоцию (например, смешной рассказ развеселит, спокойная музыка успокоит и т. п.); о том, что одно произведение искусства может вызывать разные эмоции и чувства у разных людей |
|  | Выражение эмоций (эмоциональная выразительность, чувствительность, контроль) | Мимика, жесты и действия                        | Ребёнок выражает 6 и более эмоций, чувств с помощью мимики и пантомимики. Ребёнок демонстрирует (в инсценировках, ролевых играх, театральных постановках) разные по силе эмоции и эмоциональные состояния, используя вербальные и невербальные средства их выражения  |
|  | Понимание причин эмоций  | Ситуативно обусловленные эмоции                 | Ребёнок осознаёт, что возникновение эмоций зависит от многих факторов и условий: возраст, состояние здоровья, отношения, интересы, мотивы и т. д. Ребёнок понимает, что возможно несоответствие ситуации и эмоции; пробует объяснить, в чём состоит несоответствие и какова причина такой эмоциональной реакции. Ребёнок расширяет свои представления: о причинах   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  |   | возникновения амбивалентных эмоций; <input type="checkbox"/> о выявлении и анализе причин эмоций   |
| 2. Понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний |  | Эмоциональное прогнозирование и регуляция | <p>Ребёнок понимает, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на знание причин эмоций. Ребёнок определяет и называет конкретные эмоции как причину поведения героев произведений/ситуаций. Ребёнок может предсказать эмоции и поведение человека, опираясь на знания о его желаниях и мыслях. Ребёнок расширяет свои представления: о жизненных ситуациях, связанных с эмоцией или способных вызывать определённую эмоцию; <input type="checkbox"/> о том, как именно эмоции могут помогать или мешать в общении, деятельности</p>  |
|   |  | Регуляция эмоционального состояния        | <p>Ребёнок проявляет сопереживание и сочувствие: умеет входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодоление эгоцентризма), учится оказывать поддержку, когда человек испытывает неприятные эмоции. Ребёнок умеет управлять собственным поведением, исходя из вероятностного прогнозирования своей эмоциональной реакции на возможные события (готовиться к контрольной, чтобы не испытывать неприятных эмоций после получения неудовлетворительной оценки; пойти в кино в предвкушении каких-то конкретных эмоций (страх, радость, удивление...) и пр.). Ребёнок расширяет свои представления: <input type="checkbox"/> о том, как в предложенных ситуациях подчинять свои желания и действовать в соответствии с нравственным мотивом «надо» (внеситуативное соподчинение мотивов); <input type="checkbox"/> о возможности регулирования своих эмоций, например, как можно справляться с тревогой, страхом, агрессией и др.; о приёмах эмоционального самоконтроля в ситуациях игрового, коммуникативного и учебного сотрудничества; о приёмах регулирования своего эмоционального состояния и контроля чрезмерно сильного выражения эмоциональных состояний в зависимости от ситуации; <input type="checkbox"/> о том, что необходимо распознавать собственные потребности и учитывать</p> |

|  |                                    |                             |   |
|--|------------------------------------|-----------------------------|---|
|  |                                    |                             | их при регулировании эмоций и поведения   |
|  | Понимание контекста взаимодействия | Понимание неверных мнений   | Ребёнок расширяет свои представления: <input type="checkbox"/> о том, что в основе поведения могут лежать убеждения, которые не соответствуют реальности; о том, что существуют неверные мнения, как собственные, так и окружающих людей  |
|  |                                    | Понимание обмана            | Ребёнок умеет выделять две позиции в общении и поведении другого человека — реальную и демонстрируемую. Ребёнок понимает, с чем связано негативное отношение к обману. Ребёнок понимает моральную сторону обмана  |
| 3. Просоциальное поведение в коммуникациях |                                    | Морально-нравственный выбор | Ребёнок умеет следовать нормам и правилам, принятым в обществе, ориентируясь как на моральное содержание ситуаций, регулирующие человеческие отношения, так и на правила поведения, регламентирующие жизненные ситуации в быту и общественной жизни. Ребёнок умеет идентифицировать поступок как хороший или плохой на основе соотнесения действия с моральным эталоном, носителем которого может быть взрослый, ребёнок, литературный персонаж. Ребёнок может объяснять нравственное содержание поступка   |
|  |                                    | Толерантность               | Ребёнок проявляет уважение к иному поведению, внешности, мнению окружающих людей. Ребёнок учится взаимодействовать с ровесниками с особыми потребностями на основе принятия. Ребёнок учится замечать нетерпимое отношение к индивидуальности других людей. Ребёнок расширяет свои представления: <input type="checkbox"/> о важности принятия себя и других людей; об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п.) |
|  |                                    | Сопrotивление буллингу      | Ребёнок знает способы реагирования в ситуациях буллинга. Ребёнок расширяет свои представления: о том, какие эмоции и чувства вызывает буллинг (без введения понятия), какие поступки может совершать человек в состоянии аффекта (без введения понятия) на примерах литературных  |



|  |                                |   |   |
|--|--------------------------------|---|---|
|  |                                |   | произведений; <input type="checkbox"/> о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что то, чего он не хочет или от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; «травить», унижать человеческое достоинство сверстника   |
| 4. Социально-коммуникативный компонент | Коммуникативная компетентность | Установление и поддержание взаимодействия       | Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогами. Ребенок способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы  |
|  |                                | Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь | Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку. Ребёнок распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким. Ребёнок 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. Ребёнок предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться. Ребёнок участвует в выполнении совместных заданий в группе   |
|  |                                | Поведение в конфликтной ситуации                | Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта. Ребёнок делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации   |
|  | Социальная компетентность      | Социальная адаптация                            | Ребёнок получит: возможность осознать важность понимания основных моральных ценностей новой социальной среды; <input type="checkbox"/> первоначальные представления о необходимости регуляции своего поведения в соответствии с главными целями совместной коллективной деятельности  |
|  |                                | Социальное взаимодействие                       | Ребёнок может передавать сообщение, реагировать на ответы, реплики собеседника с учётом его состояния   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | (внимания, понимания, эмоциональной реакции, ситуации общения).   |
|  |  | Социальное прогнозирование (формулирование планов собственных действий, отслеживание и рефлексия своего развития, оценка неиспользованных альтернативных возможностей) | Ребёнок расширяет свои представления: <input type="checkbox"/> о том, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на понимание причин эмоций; <input type="checkbox"/> о том, как понимать и описывать действия и поступки героев произведений/ситуаций и предсказывать, что будет делать герой после завершения истории/ситуации |

**III. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной  
1 класс**

| № п/п  | Раздел<br>Тема занятия   | Количество часов | Форма проведения занятия      | ЭОР/ЦОР   | Дата проведения |
|--|--|------------------|-------------------------------|---|-----------------|
| <b>Введение (3 занятия)</b>  |  |                  |                               |   |                 |
| 1  | <b>Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.</b><br>Здравствуй, это я!         | 1                | Блиц-опрос                    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |                 |
| 2  | <b>Тема 2. Психологический климат в классе.</b><br>Мой класс — это место, где мне хорошо | 1                | Выставка рисунков             | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |                 |
| 3  | <b>Тема 3. Нормы и правила в группе.</b> Правила нашего класса                           | 1                | Свод правил                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |                 |
| <b>Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)</b> |  |                  |                               |   |                 |
| 4  | <b>Тема 4. Многообразие эмоций.</b><br>Сад души  | 1                | Записи с наклейками в тетради | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |                 |

|  |   |   |                                     |   |  |
|--|---|---|-------------------------------------|---|--|
| 5  | <b>Тема 5. Причины возникновения и способы выражения радости.</b><br>Почему мы радуемся.                  | 1 | Игра<br>Рисунки                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 6  | <b>Тема 5. Причины возникновения и способы выражения радости</b><br>Как мы радуемся                       | 1 | Записи с<br>наклейками в<br>тетради | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 7  | <b>Тема 6. Причины возникновения и способы выражения грусти.</b><br>Почему и как мы грустим               | 1 | Игра с<br>карточками                | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 8  | <b>Тема 7. Причины возникновения и способы выражения злости.</b><br>Почему и как мы злимся                | 1 | Игра с<br>карточками                | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 9  | <b>Тема 8. Причины возникновения и способы выражения страха.</b><br>Почему и как мы боимся                | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 10   | <b>Тема 9. Причины возникновения и способы выражения интереса.</b><br>Интерес и как мы его проявляем      | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 11   | <b>Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.</b><br>Разные эмоции и их причины    | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 12   | <b>Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.</b><br>Разные люди — разные эмоции | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 13   | <b>Тема 12. Интенсивность эмоций.</b><br>Разные эмоции и их сила  | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| <b>Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)</b> |   |   |                                     |   |  |
| 14   | <b>Тема 13. Модальность эмоций.</b><br>Приятные и неприятные эмоции                                       | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 15   | <b>Тема 14. Влияние эмоций на поведение.</b><br>Как эмоции влияют на поведение                            | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 16   | <b>Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции.</b><br>Эмоции, которые хочется спрятать               | 1 | Палитра<br>эмоций                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |

|   |   |   |                                       |   |  |
|---|---|---|---------------------------------------|---|--|
| 17  | <b>Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.</b><br>Когда злость бывает полезной?    | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 18  | <b>Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.</b><br>Как не лопнуть от злости? | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 19  | <b>Тема 18. Значение эмоции страха в жизни человека.</b><br>Когда страх помогает, а когда мешает?           | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 20  | <b>Тема 19. Управление страхом. Основы саморегуляции.</b><br>Как справиться со страхом                      | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 21  | <b>Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции.</b><br>По волнам эмоций                                      | 1 | Палитра эмоций                        | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| <b>Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)</b> |   |   |                                       |   |  |
| 22  | <b>Тема 21. Сходства и различия в группе. Общение в мире различий.</b><br>Что, если ты не похож на меня?    | 1 | Взаимодействие в разыгранной ситуации | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 23  | <b>Тема 22. Согласованность в совместной работе.</b><br>Как работать вместе                                 | 1 | Записи с наклейками в тетради         | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 24  | <b>Тема 23. Важность умения слушать другого человека.</b><br>Как услышать другого                           | 1 | Палитра эмоций                        | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 25  | <b>Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.</b><br>Как понять другого        | 1 | Палитра эмоций                        | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 26  | <b>Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание.</b><br>Как понять, что человеку нужна поддержка            | 1 | Записи с наклейками в тетради         | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 27-28   | <b>Тема 26. Эмпатия, элементарные навыки оказания эмоциональной поддержки.</b><br>Как поддержать другого    | 2 | Разыгрывание ситуаций                 | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 29  | <b>Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских</b>   | 1 | Разыгрывание ситуаций                 | <a href="https://teacher.vbudushee.ru">https://teacher.vbudushee.ru</a>                                       |  |

|       |   |   |                        |   |  |
|-------|---|---|------------------------|---|--|
|       | <b>отношениях.</b><br>Как помочь другому  |   |                        | /program/2/module/3   |  |
| 30    | <b>Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.</b><br>Как попросить о помощи      | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 31-32 | <b>Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.</b><br>Как решать конфликты                             | 2 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |
| 33    | <b>Тема 30. Осознание изменений за время первого года обучения. Мотивация к саморазвитию.</b><br>Мои достижения и планы | 1 | Презентация достижений | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3</a> |  |

## 2 класс

| № п/п  | Раздел<br>Тема занятия  | Количество часов | Форма проведения занятия      | ЭОР/ЦОР   | Дата проведения |
|--|---|------------------|-------------------------------|---|-----------------|
| <b>Введение (3 занятия)</b>  |   |                  |                               |   |                 |
| 1  | <b>Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.</b><br>Мои летние достижения. | 1                | Беседа                        | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |                 |
| 2  | <b>Тема 2. Эмоции, связанные со школой.</b><br>В школу с удовольствием?                                     | 1                | Выставка рисунков             | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |                 |
| 3  | <b>Тема 3. Психологический климат в классе.</b><br>Мой дружный класс  | 1                | Свод правил                   | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |                 |
| <b>Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)</b> |   |                  |                               |   |                 |
| 4  | <b>Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.</b><br>Об интересе интересно.               | 1                | Записи с наклейками в тетради | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |                 |
| 5  | <b>Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения.</b><br>Удивительное удивление.                   | 1                | Игра<br>Рисунки               | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |                 |
| 6  | <b>Тема 6. Интенсивность эмоций и</b>   | 1                | Записи с наклейками в         | <a href="https://teacher.vbudushee.ru">https://teacher.vbudushee.ru</a>                                       |                 |

|  |   |   |                   |   |  |
|--|---|---|-------------------|---|--|
|  | <b>их проявление.</b><br>Сила эмоций.   |   | тетради           | /program/2/module/4   |  |
| 7  | <b>Тема 7. Модальность эмоций.</b><br>Приятные и неприятные эмоции.   | 1 | Игра с карточками | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 8  | <b>Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.</b><br>И смех и слёзы.  | 1 | Игра с карточками | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 9  | <b>Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения.</b><br>Краски и звуки эмоций.   | 1 | Палитра эмоций    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 10   | <b>Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения.</b><br>Портрет эмоций.  | 1 | Палитра эмоций    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 11   | <b>Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.</b><br>Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле.                                     | 1 | Палитра эмоций    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 12   | <b>Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.</b><br>Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли.                                    | 1 | Палитра эмоций    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 13   | <b>Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.</b><br>Как я чувствую то, что чувствует другой.                                      | 1 | Палитра эмоций    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| <b>Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)</b> |   |   |                   |   |  |
| 14   | <b>Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение.</b><br>Хочу, чтоб эмоции мне помогали! | 1 | Палитра эмоций    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 15   | <b>Тема 12. Ментальная</b>  | 1 | Палитра эмоций    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru">https://teacher.vbudushee.ru</a>                                       |  |

|   |   |   |                                       |   |  |
|---|---|---|---------------------------------------|---|--|
|   | <b>обусловленность поведения.</b><br>Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции.                                   |   |                                       | /program/2/module/4   |  |
| 16  | <b>Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.</b><br>Плакать или смеяться?                          | 1 | Палитра эмоций                        | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 17  | <b>Тема 14. Профилактика подавления эмоций.</b><br>Выражать или не выражать?                                      | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 18  | <b>Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.</b><br>Как рисунок мне поможет?      | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 19  | <b>Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.</b><br>Лепим настроение.             | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 20  | <b>Тема 16. Основы управления поведением.</b><br>Повелитель эмоций.   | 1 | Игра с карточками                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| <b>Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 занятий)</b> |   |   |                                       |   |  |
| 21  | <b>Тема 17. Сходство и различия в группе.</b><br>Мой класс: такие разные и такие похожие.                         | 1 | Взаимодействие в разыгранной ситуации | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 22  | <b>Тема 18. Толерантность и принятие многообразия.</b><br>Для всех есть место под солнцем.                        | 1 | Записи с наклейками в тетради         | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 23  | <b>Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения.</b><br>Правда и ложь                                     | 1 | Палитра эмоций                        | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 24  | <b>Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения.</b><br>Обман или заблуждение? | 1 | Палитра эмоций                        | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 25  | <b>Тема 21. Развитие способности к</b>  | 1 | Записи с наклейками в                 | <a href="https://teacher.vbudushee.ru">https://teacher.vbudushee.ru</a>                                       |  |

|    |   |   |                        |   |  |
|----|---|---|------------------------|---|--|
|    | <p><b>децентрации.</b></p> <p>Как посмотреть на мир глазами другого?</p>  |   | тетради                | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">/program/2/module/4</a>                             |  |
| 26 | <p><b>Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы.</b></p> <p>Как понять другого? Полезные вопросы.</p> | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 27 | <p><b>Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях.</b></p> <p>Всегда ли ссора неизбежна?</p>                                     | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 28 | <p><b>Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности.</b></p> <p>Когда не хотел обижать. Как попросить помощи.</p>                                     | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 29 | <p><b>Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе.</b></p> <p>Как поддержать другого, если его обижают?</p>  | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 30 | <p><b>Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.</b></p> <p>Если человеку нужна поддержка.</p>                                     | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 31 | <p><b>Тема 27. Навыки ненасильственного общения.</b></p> <p>Как выразить своё мнение.</p>   | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 32 | <p><b>Тема 28. Основы ненасильственного общения.</b></p> <p>Язык Жирафа.</p>  | 1 | Разыгрывание ситуаций  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 33 | <p><b>Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса.</b></p> <p>Мы — команда.</p>   | 1 | Презентация достижений | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4</a> |  |
| 34 | <p><b>Тема 30. Завершение и подведение итогов курса.</b></p>  | 1 | Презентация достижений | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/m">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/m</a>               |  |



|  |   |  |  |         |  |
|--|---|--|--|---------|--|
|  | <b>Составление планов на лето.</b><br>Что было и что будет. |  |  | odule/4 |  |
|--|---|--|--|---------|--|

### 3 класс

| № п/п | Раздел<br>Тема занятия                  | Количество часов | Форма проведения занятия                        | ЭОР/ЦОР   | Дата проведения |
|-------|---|------------------|---|---|-----------------|
| 1     | Тема 1<br>И снова вместе!               | 1                | Презентация достижений                          | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 2     | Тема 2<br>Эмоции, эмоции, эмоции...     | 3                | Палитра эмоций                                  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 3     | Тема 3<br>Составляем соглашение класса. | 2                | Составление, оформление и подписание соглашения | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 4     | Тема 4<br>Моя путеводная звезда.        | 2                | Игра с карточками                               | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 5     | Тема 5<br>Дом, в котором мы живём.      | 2                | Игра с карточками                               | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 6     | Тема 6<br>Моя суперсила.                | 2                | Игра с карточками                               | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 7     | Тема 7<br>Когда что-то пошло не так...  | 2                | Палитра эмоций                                  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 8     | Тема 8<br>Нужно ли стараться.           | 2                | Разыгрывание ситуаций                           | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |
| 9     | Тема 9<br>Новый год — новые цели.       | 2                | Палитра эмоций                                  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |                 |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
| 10 | Тема 10<br>Не торопись с выводами.         | 2 | Разыгрывание ситуаций                      | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |
| 11 | Тема 11<br>Искусство замечать хорошее.     | 2 | Просмотр и обсуждение мультфильма          | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |
| 12 | Тема 12<br>Какой он — правильный выбор?    | 2 | Разыгрывание ситуаций                      | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |
| 13 | Тема 13<br>Это угроза?                     | 3 | Разыгрывание ситуаций                      | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |
| 14 | Тема 14<br>Мы справимся!                   | 2 | Разыгрывание ситуаций                      | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |
| 15 | Тема 15<br>Что значит помогать.            | 2 | Разыгрывание ситуаций                      | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |
| 16 | Тема 16<br>Тайны музейных экспонатов.      | 2 | Игра «Музей» (выставка семейных ценностей) | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |
| 17 | Тема 17<br><br>Соглашение. Подводим итоги. | 1 | Презентация достижений                     | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5</a> |  |

#### 4 класс

| № п/п | Раздел<br>Тема занятия                            | Количество часов | Форма проведения занятия                        | ЭОР/ЦОР   | Дата проведения |
|-------|---|------------------|---|---|-----------------|
| 1     | <b>Тема 1</b><br>Обновление классного Соглашения. | 1                | Составление, оформление и подписание соглашения | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |                 |
| 2     | <b>Тема 2</b><br>Украденные имена.                | 2                | Опрос-исследование                              | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |                 |
| 3     | <b>Тема 3</b><br>Что такое эмоциональный          | 3                | Викторина                                       | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/m">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/m</a>                 |                 |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    | интеллект?                                   |   |   | odule/13  |  |
| 4  | <b>Тема 4</b><br>Моя реакция — мой выбор.    | 2 | Палитра эмоций                                  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 5  | <b>Тема 5</b><br>Не факт! (Навыки ННО)       | 2 | Беседа, обсуждение                              | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 6  | <b>Тема 6</b><br>Ты мне друг, но ты не прав. | 2 | Разыгрывание ситуаций                           | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 7  | <b>Тема 7</b><br>Разговор с самим собой.     | 2 | Разыгрывание ситуаций                           | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 8  | <b>Тема 8</b><br>Прогулка благодарности.     | 2 | Разыгрывание ситуаций                           | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 9  | <b>Тема 9</b><br>Впереди 5 класс.            | 2 | Беседа  | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 10 | <b>Тема 10</b><br>Да, мы такие.              | 2 | Игра в карточки                                 | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 11 | <b>Тема 11</b><br>Дорогу осилит идущий.      | 2 | Просмотр и обсуждение мультфильма               | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 12 | <b>Тема 12</b><br>Стыд, вина, обида          | 3 | Разыгрывание ситуаций<br>Игра «Заморозь эмоцию» | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 13 | <b>Тема 13</b><br>Быть или не быть добрым?   | 2 | Разыгрывание ситуаций                           | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 14 | <b>Тема 14</b><br>Ничего себе шуточки!       | 2 | Разыгрывание ситуаций                           | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 15 | <b>Тема 14</b><br>Ничего себе шуточки!       | 2 | Разыгрывание ситуаций                           | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |

|    |  |   |                        |   |  |
|----|--|---|------------------------|---|--|
| 16 | <b>Тема 16</b><br>Галерея цитат        | 2 | Разыгрывание сценок    | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |
| 17 | <b>Тема 17</b><br>Готовимся к переходу | 1 | Презентация достижений | <a href="https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13">https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13</a> |  |

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня» (авторы: В. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева).
2. Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макарчук, Н. Е. Рычка, Е. Хухлаев).

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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).
2. Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Е. Рычка, О. В. Хухлаева).