

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.Ф. Вараввы
муниципального образования
Староминский район

РАССМОТРЕНО

РМО психологов
Руководитель МО

 Т.В. Пархоменко

Протокол

от "30" августа 2023 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Ю.Н. Яшенко

от "30" августа 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Путешествие в мир эмоций»**

Уровень образования (класс): основное общее образование (5 класс)

Направление: социальное

Количество часов: 34

Учитель: **Маклюк Светлана Анатольевна**

Рабочая программа курса «Путешествие в мир эмоций» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы А.В.Макарчук «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». (М.: Дрофа, 2019. 199 с.)

В соответствии с **ФГОС основного общего образования**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Путешествие в мир эмоций» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы А.В.Макарчук «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». (М.: Дрофа, 2019. 199 с.)

Программа направлена на развитие социальной и эмоциональной сторон личности школьника, навыков успешной социальной жизни, а также на формирование личностных, метапредметных, а именно регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Цель - создание условий для повышения уровня социально-эмоционального развития детей.

Задачи:

- познакомить с многообразием эмоций;
- развивать умения выражать и распознавать эмоции у себя и других людей;
- способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического самочувствия ребенка;
- расширять эмоциональный словарь;
- формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения;
- содействовать социальной адаптации в период школьной адаптации.

Школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности. Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях.

Особенности эмоциональной сферы оказывают свое непосредственное влияние на все сферы деятельности ребенка. От того, насколько он умеет правильно понять эмоциональное состояние окружающих людей и выразить свои эмоции, во многом зависит успешность межличностных отношений. Дети, как правило, не умеют контролировать и адекватно выражать свои эмоции. Коммуникативные умения, готовность и способность учащихся к социальному взаимодействию не возникают сами по себе. Они целенаправленно формируются и развиваются в непрерывном образовательном процессе, в рамках которого учащиеся осваивают на практике различные способы коммуникации и социализации.

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 раздела «Эмоциональная регуляция» 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.

Занятия раздела «Социальное взаимодействие» способствуют формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Они 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.

Формы организации детского коллектива: игра, беседа, ролевая игра, упражнение, психогимнастика, арт-терапия, проблемная ситуация, релаксационные упражнения и методы.

Программа рассчитана на 34 часа с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- уважительное отношение к мнению другого человека;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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.
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
- различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- применять 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- вести диалог, работая в парах, группах;
- допускать существование различных точек зрения, уважать чужое мнение;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий;
- совершенствовать математическую речь;
- высказывать суждения, используя различные аналоги понятия; слова, уточняющие смысл высказывания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- критически относиться к своему и чужому мнению;
- уметь самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
- принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

Предметные результаты

1. Восприятие и понимание причин эмоций

- идентифицирует эмоции: по мимическим признакам, пантомимическим признакам, по вербальным и паравербальным признакам в произведениях искусства;
- определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.

2 Эмоциональная регуляция

- понимает эмоциональную обусловленность поведения;
- владеет элементарными навыками саморегуляции.

3 Социальное взаимодействие

- установление и поддерживает взаимодействия с детьми разного пола, возраста и взрослыми;
- понимает социальное прогнозирование
- проявляет эмпатию: пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку;
- идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека,
- знает формальные правила социального поведения и следует им, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

РАЗДЕЛ 3

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема	Количество часов
	Введение.	3
1	Восприятие и понимание причин эмоций.	10
2	Эмоциональная регуляция.	8
3	Социальное взаимодействие.	13
Всего:		34

РАЗДЕЛ 4
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий
Введение (3ч)				
1		Здравствуйте, это я!	Создание благоприятных условий для совместной работы. Определение правил взаимодействия.	Инсценировка
2		Место, где мне хорошо.		Детский исследовательский проект
3		Правила нашей группы		
Восприятие и понимание причин эмоций (10 ч)				
4		Многообразие эмоций. Сад души.	Узнают мимические признаки не менее пятиосновных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяют эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, узнают названия эмоций. Верно определяют эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, могут сопоставить действия и эмоции. Различают эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу. Называют эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяют характер, настроение произведения, дают ему эмоционально-образную характеристику (смешно стихотворение, печальная музыка). Верно определяют эмоциональное содержание высказываний, понимают и используют в речи слова, связанные с	Лекция
5		Причины и способы выражения радости. Почему мы радуемся.		
6		Как мы радуемся.		Ролевая игра
7		Причины и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим.		
8		Причины и способы выражения злости. Почему и как мы злимся.		
9		Причины и способы выражения страха. Почему и как мы боимся.		Лекция
10		Причины и способы выражения интереса. Интерес и как мы его проявляем		
11		Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Разные эмоции и их причины.		Детский исследовательский проект
12		Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции.		
13		Интенсивность эмоций. Разные эмоции и их сила.		

			<p>эмоциями и эмоциональными состояниями.</p> <p>Правильно выражают эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений.</p> <p>Описывают эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи).</p> <p>Выражают эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение.</p> <p>При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) распознают эмоции, делают верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации.</p> <p>Узнают, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимают, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении.</p>	
--	--	--	---	--

Эмоциональная регуляция (8 ч)

14		Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции.	<p>Узнают, что эмоции могут влиять на поведение, делают предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях.</p> <p>Определяют своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описывают ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знают несколько способов саморегуляции.</p>	Познавательная лаборатория
15		Влияние эмоций на поведение. Как эмоции влияют на поведение.		
16		Выражение эмоций, основы саморегуляции. Эмоции, которые хочется спрятать.		
17		Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Когда злость бывает полезной?		
18		Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Как не лопнуть от злости.		
19		Значение эмоции		

		«страх».Когда страх помогает, а когда мешает?		
20		Управление страхом. Основы саморегуляции.Как справиться со страхом.		
21		Элементарные навыки саморегуляции.По волнам эмоций.		Дидактический театр
Социальное взаимодействие (13 ч)				
22		Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.Что, если ты не похож на меня?	Устанавливают взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми —родителями, педагогом; Иницируют и поддерживают общение: задают вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагируют на ответы, отвечают на вопросы. Понимают, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т.п., отличные от его собственных, и учитывают это в поведении; понимают, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строят своё поведение на основании этого мнения. Проявляют эмпатию, пытаются влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознают ситуации, в которых человеку нужна помощь, могут сделать предположения о том,какая именно помощь требуется, стремятся оказать помощь близким; могут сами обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулируют свою просьбу. Узнают о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагают варианты взаимодействия, умеют договариваться;	Познавательная беседа
23		Согласованность в совместной работе.Как работать вместе.		
24		Важность умения слушать другого человека.Как услышать другого.		
25		Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.Как понять другого.		Лекция
26		Эмпатия, сочувствие и сопереживание.Как понять, что человеку нужна поддержка.		
27		Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.Как поддержать другого.		
28		Как поддержать другого.		Социально-моделирующая игра
29		Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.Как помочь другому.		
30		Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.Как попросить о помощи.		
31		Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.Как решать конфликты.		
32		Как решать конфликты.		
33		Осознание изменений, произошедших за учебный год.Мотивация к саморазвитию.Мои достижения и планы		

			<p>выполняют совместные задания в группе.</p> <p>Идентифицируют свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозируют вероятность возникновения конфликта; делают предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знают простые способы саморегуляции.</p> <p>Узнают формальные правила социального поведения и следуют им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимают правила, принятые в семье, школе, и следуют им. Уважительно относятся к многообразию людей, понимают, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.</p>	
34		Итоговое занятие «Всем спасибо!»	Подведение итогов. Закрепление полученных навыков.	Конференция

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы. М. : Дрофа, 2019
2. Макаручук А.В. «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». Методическое пособие. М.: Дрофа, 2019
3. Макаручук А.В.«Обо мне и для меня». Рабочая тетрадь. М.: Дрофа, 2019