

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 имени Ивасенко
Анатолия Антоновича»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
школы
Протокол от 01.09.2023 № 1

СОГЛАСОВАНА
с Управляющим советом школы
Протокол от 01.09.2023 № 1



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности**

Название: «ЛРОС»

Направление: социально-эмоциональное

Класс: 3 класс

г. Нефтеюганск
2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

В процессе реализации программы дети учатся понимать себя, с уважением относиться к своему эмоциональному миру и эмоциям других людей, понимать и принимать свои ощущения и управлять ими, строить на основе этого понимания отношения с другими людьми и окружающим миром.

СОСТАВ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКТА

Учебно-методический комплект для начальной школы включает:

Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко - руководитель авторского коллектива, Т. Д. Маринковская, 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.

Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня» (авторы: А. В. Макаrchук, Н. Е. Рычка, О.В.Хухлаева). 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. Макаrchук, 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 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.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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 эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Программа рассчитана на один год обучения во 2 классе. Программа включает в себя введение и три тематических блока.

Занятия проводятся один раз в неделю. Второй год обучения включает 34 занятия по 45 минут.

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение

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

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 также и в управлении эмоциями и поведением.

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 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 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 является 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 человека, 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.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

№	Тема урока	Часов
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.	1
2	Эмоции, связанные со школой.	1
3	Психологический климат в классе.	1

4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.	1
5	Признаки удивления и причины его возникновения.	1
6	Интенсивность эмоций и их проявление.	1
7	Модальность эмоций.	1
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.	1
9	Многообразие эмоций и способов их выражения.	1
10	Портрет эмоций	1
11	Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле	1
12	Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли	1
13	Как я чувствую то, что чувствует другой	1
14	Хочу, чтоб эмоции мне помогали!	1
15	Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1
16	Плакать или смеяться?	1
17	Выражать или не выражать?	1
18	Как рисунок мне поможет?	1
19	Лепим настроение	1
20	Повелитель эмоций	1
21	Мой класс: такие разные и такие похожие	1
22	Для всех есть место под солнцем	1
23	Правда и ложь	1
24	Обман или заблуждение?	1
25	Как посмотреть на мир глазами другого?	1
26	Как понять другого? Полезные вопросы	1
27	Всегда ли ссора неизбежна?	1
28	Когда не хотел обижать	1
29	Как поддержать другого, если его обижают?	1
30	Если человеку нужна поддержка	2
31	Как выразить своё мнение	1
32	Язык Жирафа	1
33	Мы — команда	1
		Всего:34