

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Вавожский район**  
**Удмуртской Республики"**  
**МОУ Новобиинская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №7  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Шемякина В.Н.  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Морозова Е.В.  
Приказ №260-ОД  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Обо мне и для меня»**

(социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста)

для обучающихся 2 класса

**Составитель:**

Старкова А.А.,

учитель начальных классов

**д. Новая Бия, 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» составлена для учащихся 2 класса МОУ Новобиинская СОШ на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 31.12.2015 года № 1576), основной образовательной программы начального общего образования МОУ Новобиинская СОШ.

**Цель** курса: способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

**Задачи** курса:

- 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.

**Ценностные ориентиры** содержания курса:

- 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.

Направление курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» - развитие личности и самореализация обучающихся.

Методологическое обеспечение программы:

познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, практическая работа, временная работа в группах, игровые формы, метод проектов, метод создания ситуаций творческого поиска, создание проблемных ситуаций, творческие задания.

Форма организации: дискуссионный клуб, беседы, деловые игры, викторины, интервью, блицопросы, познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно ценностное общение, и т.д.

Программа рассчитана на 1 год, 34 учебные недели. Режим занятий — один раз в две недели.

Рабочая программа составлена на 17 часов.

Формы представления результатов:

контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры и т.д.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Планируемые результаты

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.

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	Ребёнок 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 пара-вербальные способы (громкость, интонация, темп речи)

		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение
	Понимание причин эмоций	Понимание ситуативной обусловленности эмоций	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации
		Понимание индивидуальных различий в причинах и выражении эмоций	Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении
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	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им
		Принятие многообразия	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у

			разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей
--	--	--	--

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка. Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения. В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений. Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

Восприятие и понимание причин эмоций:

идентификация эмоций;

выражение эмоций;

понимание причин эмоций.

Эмоциональная регуляция:

понимание эмоциональной обусловленности поведения;

владение элементарными навыками саморегуляции.

Социальное взаимодействие:

коммуникативная компетентность;

социальная компетентность.

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Дети с высоким уровнем развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся.

Дети со средним уровнем развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие низкий уровень развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является

оценки родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур.

Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога.

**Календарно – тематическое  
планирование курса  
внеурочной деятельности  
«Обо мне и для меня»  
2 класс**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Дата	ЦОР/ЭОР
«Введение» (3 часа)				
1	Мои летние достижения	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
2	Наш класс — это место, где нам хорошо	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
3	Давай договоримся	Дискуссия		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
«Восприятие и понимание причин эмоций» (10 часов)				
4	Школа – это интересно!	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
5	Как так может быть?	Проблемные ситуации		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
6	Сильные и слабые эмоции	Проблемные ситуации		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
7	Приятные и неприятные эмоции	Проблемные ситуации		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
8	Когда трудно выбирать	Проблемные ситуации		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
9	Краски эмоций	Игра-практика		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
10	Портрет эмоции	Игра-практика		
11	Мой эмоциональный портрет. Как я чувствую свои эмоции	Игра-практика		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
12	Мой эмоциональный	Игра-практика		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>



	портрет. Причины моих эмоций			
13	Мой эмоциональный портрет. Мои эмоции и мои мысли	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
«Эмоциональная регуляция» (8 часов)				
14	Я и мои эмоции – кто главный?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
15	Эмоции в разных ситуациях	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
16	Как не прятать эмоции?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
17	Повелитель эмоций	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
18	Повелитель эмоций	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
19	Эмоции и творчество	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
20	Эмоции и творчество	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
«Социальное взаимодействие» (12 часов)				
21	Мой класс. В чём мы разные? Что нас объединяет?	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
22	Дружба в классе	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
23	Мы - команда	Дискуссия		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
24	Как посмотреть на мир глазами другого?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>

25	Как понять другого? Полезные вопросы	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
26	Секреты понимания	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
27	Как не попасть в неловкую ситуацию?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
28	Правда и обман. Что помогает и что мешает дружбе?	Дискуссия		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
29	Секреты доверия	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
30	Как не поссориться и как помириться?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
31	Как поддержать другого, если его обижают?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
32	Что делать, если я не согласен с мнением другого?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
33	Если человеку нужна поддержка?	Занятие с элементами тренинга		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>
34	Золотые правила общения. Чему я научился за год	Беседа		<a href="https://catalog.vbudushee.ru/">https://catalog.vbudushee.ru/</a>

### **Содержание программы курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня»**

#### **Второй год обучения**

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

#### **Введение**

Направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию 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. Особенное 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.

## **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

### **Список используемой литературы:**

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

### **Интернет-ресурсы**

<http://school-collection.edu.ru/collection/>

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей

