

ПРИЛОЖЕНИЕ 11.3
К ООП НОО МАОУ СОШ №133
Приказ №01.01.-02/ № 234/2 от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Я И МОИ ЭМОЦИИ

УРОВЕНЬ-НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (1-4 КЛАССЫ)

Екатеринбург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Я и мои эмоции» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе авторского курса «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста.» Первый год обучения: методическое пособие / А. В. Макаручук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. — М., 2019.

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового.

В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие. Решать эту задачу можно двумя путями:

Перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс;

Организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное, специально выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

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.

Программа внеурочной деятельности «Я и мои эмоции» рассчитана на работу с детьми с 1-4 классы. Она имеет спиральную структуру — тематические разделы сохраняются, постепенно расширяясь и углубляясь. 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я И МОИ ЭМОЦИИ»

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.

МЕСТО КУРСА «Я И МОИ ЭМОЦИИ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа для младших школьников рассчитана на четыре года обучения — с 1-4 класс. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого года обучения она включает в себя введение и три тематических блока.

Занятия проводятся с учащимися один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия. Со 2-4 классы обучение включает 34 занятия.

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Я И МОИ ЭМОЦИИ»

1 КЛАСС

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.

2 КЛАСС

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.

3 КЛАСС

Программа третьего года обучения ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы. Годовой цикл начинается вводным совместным детско-родительским мероприятием и завершается итоговым занятием. Все темы можно условно поделить на 5 блоков.

Вводное занятие направлено на укрепление доброжелательного психологического климата в классе, актуализацию имеющихся знаний и навыков в области социально-эмоционального развития, а также формирование мотивации на обучение по программе.

Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения. Темы этого блока посвящены навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости и относятся к «мастерской выбора» (Д. А. Леонтьев выделяет три вида работы личности по типам ситуаций и объединяет соответствующие ресурсы в три «мастерские»: выбора, достижения и жизнестойкости). Дети учатся распознавать собственное эмоциональное состояние и управлять им и своим мышлением, а также осознавать влияние внешних факторов на личный выбор. В ходе обсуждения расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей, что становится основой для формирования установок толерантности.

Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели. Акцент в этом блоке сделан на умении сотрудничать, договариваться при достижении общей цели. Содержание тем способствует формированию здоровой самооценки, развитию умения обращаться за помощью и поддержкой и быть благодарными. Задания и упражнения направлены на формирование позитивного самоотношения, устойчивой самооценки и относятся к «мастерской достижения».

Управление собой в стрессовых ситуациях. Темы данного блока направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе, а также на усвоение эмоционально-ориентированных (направленных на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором) копинг-стратегий (действия человека, направленные на то, чтобы справиться со стрессом), которые могут быть применимы как в

ситуациях, связанных с учёбой (контрольные, экзамены, ответ у доски и пр.), так и во взаимодействии с другими участниками образовательного процесса (одноклассниками, другими учащимися школы, педагогами и пр.). Содержание блока можно отнести к «мастерской жизнестойкости».

Подведение итогов. Последнее занятие третьего года обучения посвящено рефлексии, осмыслению полученного опыта, а также постановке задач на летние каникулы.

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

Программа четвёртого года обучения продолжает логику предыдущего и ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями в трёх типах ситуаций: выбора, достижения и угрозы.

Все темы можно условно поделить на три блока.

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.

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Я И МОИ ЭМОЦИИ»

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
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу
		Идентификация эмоций в произведениях искусства	Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)
		Понимание и использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
	Выражение эмоций	Выражение эмоций через мимику и пантомимику	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений
		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и 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 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 поддерживать 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.

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «Я И МОИ ЭМОЦИИ»

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Введение (3 часа)					
1	Знакомство детей в классе, самопрезентация	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/65
2	Психологический климат в классе	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/66
3	Нормы и правила в группе	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/67
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 часов)					
4	Многообразие эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/68
5	Причины и способы выражения радости	2			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/69 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/70
6	Причины и способы выражения грусти	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/71
7	Причины и способы выражения злости	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/72
8	Причины и способы выражения страха	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/73
9	Причины и способы выражения интереса	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/74
10	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/75
11	Индивидуальные особенности в эмоциональной	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/76

	сфере человека				2/module/3/lesson/76
12	Интенсивность эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/77
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 часов)					
13	Модальность эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/78
14	Влияние эмоций на поведение	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/79
15	Выражение эмоций, основы саморегуляции	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/80
16	Влияние злости на поведение. Основы управления злостью	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/81
17	Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/82
18	Значение эмоции «страх».	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/83
19	Управление страхом. Основы саморегуляции	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/84
20	Элементарные навыки саморегуляции	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/85
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 часов)					
21	Сходство и различия в группе. Общение в мире различий	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/86
22	Согласованность в совместной работе	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/87
23	Важность умения слушать другого человека	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/88
24	Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/89
25	Эмпатия, сочувствие и сопереживание	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/90
26	Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки	2			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/91 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/180

27	Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/92
28	Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/93
29	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения	2			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/94 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/181
30	Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/3/lesson/95

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Введение (3 часа)					
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/96
2	Эмоции, связанные со школой	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/97
3	Психологический климат в классе	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/98
Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 часов)					
4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/99
5	Признаки удивления и причины его возникновения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/100
6	Интенсивность эмоций и их проявление	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/101
7	Модальность эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/101

				2/module/4/lesson/102
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения	1		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/103
9	Многообразие эмоций и способов их выражения	2		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/104 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/105
10	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин	3		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/106 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/107 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/108

Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 часов)

11	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение	1		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/109
12	Ментальная обусловленность поведения	1		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/110
13	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения	1		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/111
14	Профилактика подавления эмоций	1		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/112
15	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями	2		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/113 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/114
16	Основы управления поведением	1		https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/115

Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 часов)

17	Сходство и различия в группе.	1		https://teacher.vbudushee.ru/program/
----	-------------------------------	---	--	---

					2/module/4/lesson/116
18	Толерантность и принятие многообразия	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/117
19	Ложь, её влияние на межличностные отношения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/118
20	Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/119
21	Развитие способности к децентрации	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/120
22	Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/121
23	Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/122
24	Понимание недоразумений и бестактности	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/123
25	Основы противостояния буллингу в классе	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/124
26	Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/125
27	Основы ненасильственного общения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/127
28	Основы ненасильственного общения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/127
29	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/128
30	Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/129

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Введение (3 часа)					
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/96
2	Эмоции, связанные со школой	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/97
3	Психологический климат в классе	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/98
Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 часов)					
4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/99
5	Признаки удивления и причины его возникновения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/100
6	Интенсивность эмоций и их проявление	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/101
7	Модальность эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/102
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/103
9	Многообразие эмоций и способов их выражения	2			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/104 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/105
10	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин	3			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/106 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/107

					https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/108
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (4 часа)					
11	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/109
12	Ментальная обусловленность поведения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/110
13	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/111
14	Профилактика подавления эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/112
Раздел 3. Социальное взаимодействие (17 часов)					
15	И снова вместе!	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/182
16	Эмоции, эмоции, эмоции...	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/183
17	Составляем соглашение класса	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/184
18	Моя путеводная звезда	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/185
19	Дом, в котором мы живём	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/186
20	Моя суперсила	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/187
21	Когда что-то пошло не так...	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/188
22	Нужно ли стараться	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/189
23	Новый год — новые цели	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/190
24	Не торопись с выводами	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/191
25	Искусство замечать хорошее	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/191

					2/module/5/lesson/192
26	Какой он — правильный выбор?	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/193
27	Это угроза?	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/194
28	Мы справимся!	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/195
29	Что значит помогать	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/196
30	Тайны музейных экспонатов	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/197
31	Соглашение. Подводим итоги	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/5/lesson/198

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
Введение (3 часа)					
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/96
2	Эмоции, связанные со школой	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/97
3	Психологический климат в классе	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/98
Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 часов)					
4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/99
5	Признаки удивления и причины его возникновения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/100
6	Интенсивность эмоций и их проявление	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/

					2/module/4/lesson/101
7	Модальность эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/102
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/103
9	Многообразие эмоций и способов их выражения	2			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/104 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/105
10	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин	3			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/106 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/107 https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/108
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (4 часа)					
11	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/109
12	Ментальная обусловленность поведения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/110
13	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/111
14	Профилактика подавления эмоций	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/4/lesson/112
Раздел 3. Социальное взаимодействие (17 часов)					
15	Обновление классного Соглашения	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/219
16	Украденные имена	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/220
17	Что такое эмоциональный интеллект?	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/221

18	Моя реакция — мой выбор	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/222
19	Не факт! (Навыки ННО)	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/223
20	Ты мне друг, но ты не прав	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/224
21	Разговор с самим собой	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/225
22	Прогулка благодарности	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/226
23	Впереди 5 класс	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/227
24	Да, мы такие	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/228
25	Дорогу осилит идущий	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/229
26	Стыд, вина, обида	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/230
27	Быть или не быть добрым?	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/231
28	Ничего себе шуточки!	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/232
29	Сила природы	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/233
30	Галерея цитат	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/234
31	Готовимся к переходу	1			https://teacher.vbudushee.ru/program/2/module/13/lesson/235

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Методическое пособие. Основная книга для педагога, в которой представлена программа работы со школьниками, подробно описаны сценарии занятий, особенности работы с детьми и их родителями.

Каждое занятие представляет собой логически и динамически выстроенную последовательность заданий, направленных на достижение планируемых результатов. В начале каждого занятия указаны цель и планируемые результаты, перечень необходимого оборудования и план занятия с указанием задач и продолжительности каждой активности. Далее следует подробное описание хода занятия.

Методы и формы работы в пособии отмечены следующими условными обозначениями.



Каждое занятие начинается с самодиагностики «Моё настроение», которая в описании хода занятия отмечена таким знаком.



В каждом занятии есть активность «Лучшее задание», которая обозначается таким знаком.



Индивидуальная работа детей в тетрадях. Подробные инструкции для педагога к заданиям в тетради даны в сценариях занятий.



Педагог или родители читают детям текст, на основе которого в дальнейшем организуется обсуждение или другая форма работы. В пособии этот текст может быть приведён полностью или даны указания, где его можно прочитать.



Задания, направленные на организацию совместной деятельности ребёнка со взрослым в семье. Такие задания включены в структуру каждого занятия. Они участвуют в создании для ребёнка развивающей среды, но не являются обязательными для выполнения, а носят рекомендательный характер.



Задания, предполагающие взаимодействие детей в парах.



Задания, предполагающие совместное выполнение, обсуждение, взаимодействие в группах. В классе удобнее работать в группах по четыре человека, когда одна пара детей поворачивается к своим соседям, сидящим сзади.



Активности, связанные с разными формами игровой деятельности: ролевые, симуляционные игры и упражнения, двигательные практики, эмоциональная гимнастика и др.



Задания, при проведении которых используются карточки игрового комплекта «Палитра эмоций».



Задания, направленные на знакомство или отработку практических упражнений на саморегуляцию или коммуникативных техник, которые дети и родители могут использовать в повседневной жизни. Краткое описание этих упражнений также содержится в рабочей тетради.



Дополнительные задания, которые педагог может использовать по своему усмотрению на занятии, если осталось время, или при проведении другой внеурочной деятельности в рамках занятия.

Знаком  обозначены задания или их части, которые педагог может не проводить, если на них не хватает времени в рамках занятия.

В рубрике Важные заметки помещены комментарии к заданиям и указаны разные варианты их выполнения.

Тематические встречи для родителей и совместные детско-родительские мероприятия

В рамках реализации программы «Я и мои эмоции» предусмотрено проведение интерактивных тематических встреч во время родительских собраний. Продолжительность каждой встречи составляет 15—30 минут.

В пособии приведены подробные сценарии тематических встреч педагога с родителями. В учебно-методическом комплекте содержатся презентации для их проведения и материалы для родителей. Педагог предоставляет эти материалы в виде ссылки или распечатанного файла на собраниях после интерактивных тематических встреч. В них содержится практическая информация на тему социально-эмоционального развития детей, тесты для самодиагностики, формы для структурированного наблюдения за ребёнком, практические советы психологов по социально-эмоциональному развитию школьника, а также рекомендации для родителей по выполнению совместных заданий с ребёнком.

Важной частью программы является проведение совместных детско-родительских мероприятий — игр, конкурсов и др. В данном методическом пособии содержатся сценарии и полный методический комплект для организации этих мероприятий.

В приложении к пособию содержатся все дидактические и раздаточные материалы, необходимые педагогу при проведении занятий.

Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня». Тетрадь предназначена для индивидуальной работы ребёнка на занятиях и выполнения заданий дома вместе со взрослыми.

Задания в тетради отмечены следующими условными обозначениями.



Задания, в которых предлагается сделать рисунок, закончить или дополнить изображение.



Задания с выбором одного или нескольких элементов из предложенных по указанному критерию.



Задания, в которых надо вставить пропущенные слова, закончить предложения, ответить на вопросы. Если ребёнок ещё не может выполнить это задание самостоятельно, записи под его диктовку могут делать взрослые.



Задания, способствующие разнообразной совместной деятельности ребёнка с родителями. Взрослый читает задание и участвует в его выполнении.



В рубрике «Полезные практики» в сокращённой форме приведены коммуникативные техники или упражнения для саморегуляции, которые дети освоили на занятиях и могут использовать их дома вместе с родителями.

В рубрике «Словарь эмоций» помещены задания, направленные на расширение словарного запаса ребёнка, связанного с эмоциями.

В тетради есть вкладыш с наклейками, сгруппированными по занятиям. В конце тетради расположен «Градусник эмоций», который дети используют в начале каждого занятия для самодиагностики.

Игровой комплект «Палитра эмоций». Комплект состоит из набора карточек для индивидуальной и групповой работы в ходе занятий, но может быть использован также для организации другого содержательного детского досуга.

Комплект включает в себя карточки четырёх видов.

1. Карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции (64 шт.). Представлено семь базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх, удивление, интерес, отвращение) и нейтральное выражение лица. Каждая эмоция показана на фотографиях людей разного пола и возраста (ребёнок, подросток, взрослый, пожилой человек).

2. Карточки со стилизованным изображением эмоций (8 шт.).

3. Карточки с сюжетными иллюстрациями (40 шт.).

4. Карточки, на которых изображена последовательность событий: 15 серий карточек (5 серий по 3 карточки и 10 серий по 4 карточки), каждая серия объединена общим сюжетом.

К игровому комплекту прилагается брошюра-инструкция с описанием различных вариантов работы с карточками.

Теоретические основы. В книге изложены методологические основы программы, характеристика возрастных особенностей детей и подростков, более подробно рассматриваются вопросы их социально-эмоционального развития,

Представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально эмоционального развития.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методические материалы для учителя:

- 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.

- Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макаrchук, 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.

Особенности работы с материалами, входящими в комплект, подробно описаны в разделе «Как работать с учебно-методическим комплектом».

Методические материалы для ученика:

- 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.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

— образовательная платформа <https://teacher.vbudushee.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737453

Владелец Штуркина Наталья Сергеевна

Действителен с 24.05.2026 по 24.05.2027