

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 63 «АКАДЕМИЯ УСПЕХА»
(МБОУ «Гимназия №63 «Академия успеха»)**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР



В.В. Ященко

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Гимназия № 63

«Академия успеха»

И.С. Дудина
Приказ № 01-81/1 от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Эмоциональный калейдоскоп»
для обучающихся 4 классов**

Разработал:
педагог-психолог
Емельянова Д.Н.

Курск, 2023 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Изучение курса «Эмоциональный калейдоскоп» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Эмоциональный интеллект – это один из важнейших навыков XXI века. Умения распознавать свои эмоции, управлять ими, определять причину их появления помогают человеку быть более эффективным и успешным в быстро меняющемся, сложном и неоднозначном мире. Важность формирования эмоционально-интеллектуальной среды в образовательных учреждениях определяется запросом родителей, педагогов, администрации.

Актуальность темы побуждает поиски оптимальных форм включения её в образовательную деятельность. Наиболее эффективной является форма внеурочной деятельности по специально разработанной рабочей программе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы «Эмоциональный калейдоскоп» должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций, в том числе в части:

Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе занятий на курсе «Эмоциональный калейдоскоп».

Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий своих поступков; осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в межличностных взаимодействиях на занятиях курса и за его пределами; способность выявлять и понимать эмоции (как свои, так и других людей), а также использование понимания эмоций для управления своим поведением и в отношениях с людьми.

Эстетического воспитания: воспитание этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; стремление видеть прекрасное в окружающей действительности, готовность прислушиваться к природе, людям, самому себе; реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) взаимодействия.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой деятельности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов; признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; формирование качеств личности (добросовестное отношение к делу; проявление силы воли; дружелюбие; отзывчивость, внимание, наблюдательность; трудолюбие, настойчивость; дисциплинированность; самостоятельность; уверенность в своих силах).

Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач; трудолюбие, настойчивость в достижении поставленных целей; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

Экологического воспитания: повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Понимания ценности научного познания: овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения эмоций, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные в учебной исследовательской деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

стремление перенимать опыт, учиться у других людей – как взрослых, так и сверстников; смелость при соприкосновении с новым эмоциональным опытом, воспитание чувства нового, способность ставить и решать нестандартные задачи, предвидеть ход событий, обращать внимание на перспективные тенденции и направления развития социума; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт и навыки управления своими психоэмоциональными ресурсами в стрессовой ситуации; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду; уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы: обучающиеся усвоили способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций и представленные в виде совокупности способов универсальных учебных действий (УУД) и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Овладение системой универсальных познавательных действий в рамках программы «Эмоциональный калейдоскоп» реализуется в контексте развития эмоционального интеллекта, которое связано с формированием соответствующих когнитивных навыков обучающихся, в том числе:

1.1. Базовые логические действия:

- уметь объединять (синтезировать) разрозненные факты, которые являются частью целого;
- уметь устанавливать причинно-следственные связи, формировать логическую цепочку рассуждений;
- выделять проблему;
- уметь использовать полученные навыки для упрощения освоения учебного материала.
- самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

1.2. Базовые исследовательские действия:

- следовать за развитием взаимоотношений;
- использовать вопросы как инструмент познания;
- формулировать собственные вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием учебной ситуации, восприятия;
- составлять алгоритм действий и использовать его для решения возникающих задач;

- проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей, сравнению чувств, эмоциональных состояний между собой;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования.

1.3. Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной или творческой задачи и заданных критериев;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогом или сформулированным самостоятельно;

- различать тексты информационного и художественного содержания,

- трансформировать, интерпретировать их в соответствии с учебной или творческой задачей.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий в рамках программы «Эмоциональный калейдоскоп» реализуется, в первую очередь, через совместную деятельность, содержанием и результатом которой является изучение эмоций, развитие эмоционального интеллекта. Она предполагает нелинейную динамику творческого процесса, в которой сочетаются индивидуальные, групповые и коллективные формы работы.

При этом специфика освоения программы курса, непосредственного взаимодействия с другими членами группы в режиме «здесь и сейчас» позволяет обучающимся формировать расширенный спектр компетенций в сфере общения. А именно:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- анализировать внешние обстоятельства общения, чувствовать логику событий, улавливать подтекст;

- выражать свою идею, мысль комплексно, используя вербальные и невербальные средства коммуникации;

- ярко и убедительно выражать эмоции, собственное отношение к происходящему;

- конструктивно обсуждать с товарищами по коллективу текущую деятельность – как свою собственную, так и других людей;

- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- видеть различия в поведении других людей, воспринимать их как естественное проявление разнообразия, богатства социального окружения человека;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;

- согласовывать собственные цели и действия с целями и действиями других участников группы;

- выполнять свой участок работы, нести безусловную ответственность за её качество;

- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса;

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться.

3. Овладение универсальными регулятивными действиями.

В рамках программы «Эмоциональный калейдоскоп» регулятивные универсальные учебные действия тесно смыкаются с коммуникативными умениями и навыками. Самоорганизация и рефлексия всегда идут двумя параллельными путями – как в индивидуальном плане, так и в логике планирования и оценке совместных действий. Взаимодействие этих путей регулятивных универсальных учебных действий, как правило, предполагают корректировку личных интересов и намерений, их подчинение интересам и потребностям творческого коллектива в целом.

3.1. Самоорганизация:

- организовывать свою деятельность, готовить рабочее место для выполнения разных видов работ;

- планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- объединять (синтезировать) разрозненные факты, которые являются частью целого;

- устанавливать причинно-следственные связи, формировать логическую цепочку рассуждений;

- выделять проблему;

- использовать полученные навыки для упрощения освоения учебного материала;

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять поиск средств её выполнения;

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

- выявлять проблемы в своей жизни, которые могут быть решены с помощью приёмов и навыков, освоенных в ходе занятий;
- рассматривать жизненную проблему как творческую задачу, которая может быть решена различными способами, рассматривать альтернативные варианты, выбирать наилучший вариант решения;
- чувствовать ответственность перед окружающими, координировать свои действия с учётом возможностей и намерений партнёра, нести ответственность за свою часть работы перед всем коллективом;
- уметь ограничивать свои личные интересы и намерения с учётом мнения, интересов, возможностей других членов коллектива;
- ставить перед собой среднесрочные и долгосрочные цели по самосовершенствованию, в том числе в части личностных навыков и способностей, настойчиво продвигаться к поставленной цели;
- планировать достижение целей через решение ряда последовательных задач частного характера.

3.2. Самоконтроль (рефлексия):

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности;
- понимать причины неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому опыту;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей.

3.3. Эмоциональный интеллект:

- чувствовать, понимать эмоциональное состояние самого себя и других людей;
- развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других как в повседневной жизни, так и в ситуациях сценического общения, публичного выступления;
- выявлять и анализировать причины возникновения эмоций;
- понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя коммуникативно-интонационную ситуацию;
- регулировать способ выражения собственных эмоций.

3.4. Принятие себя и других:

- уважительно и осознанно относиться к другому человеку и его мнению;
- признавать своё и чужое право на ошибку, при обнаружении ошибки фокусироваться не на ней самой, а на способе улучшения результатов деятельности;
- принимать себя и других, не осуждая;
- проявлять открытость.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Все виды, направления и формы внеурочной деятельности обучающихся ориентированы на воспитательные результаты.

Воспитательный результат внеурочной деятельности – непосредственное духовно-нравственное приобретение ребёнка благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

Воспитательный эффект внеурочной деятельности – влияние (последствие) того или иного духовно-нравственного приобретения на процесс развития личности ребёнка.

В результате освоения программы «Эмоциональный калейдоскоп» обучающийся научится:

- правилам поведения в группе;
- осмысливать эмоциональную действительность;
- различать и называть собственные эмоции и эмоции других;
- выражать собственные эмоциональные переживания социально приемлемыми способами;
- критически относиться к результатам своей деятельности;
- опосредовать свою деятельность речью;
- замечать и исправлять недостатки собственного поведения.
- пользоваться «языком чувств» в речи;
- навыкам сотрудничества и поиска общих решений в конфликтных ситуациях;
- использовать коммуникативные навыки, необходимые для успешной социализации;
- учитывать и уважать интересы других.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

34 часа.

Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Знакомство с программой. Упражнение «Познакомимся поближе».

Тема 1. Какие бывают эмоции. Базовые эмоции. Социальные чувства.

Теория: Что такое эмоции. Мир эмоций.

Практика: Выполнение практических упражнений. Упражнение «Эмоциональное интервью»

Тема 2. Эмоции, эмоциональные состояния, чувства, настроения, черты характера. Техника Я-высказывание. Психогимнастика.

Практика: Выполнение практических упражнений. Игра «Передай эмоцию».

Тема 3. Вербальные и невербальные способы выражения эмоций

Теория: Способы выражения эмоциональных состояний.

Практика: Составление рассказа по картинке. Упражнение «Эмоциональный телефон». Основы саморегуляции. Навыки контроля поведения.

Тема 4. Радость. Восторг.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции.

Выполнение заданий на распознавание эмоций. Основы контроля поведения. Выполнение практических упражнений. Работа с пословицами и поговорками.

Тема 5. Грусть. Печаль.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Основы контроля поведения. Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками.

Тема 6. Злость. Гнев.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Беседа об умении различать чувства, мысли, действия. Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками.

Тема 7. Обида. Ревность.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Беседа об умении различать чувства, мысли, действия. Упражнение «Ситуация – эмоция». Основы контроля поведения.

Тема 8. Страх. Тревога.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Основы контроля поведения. Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками.

Тема 9. Удивление. Воодушевление.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками.

Тема 10. Любопытство. Интерес.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Упражнение «Ситуация – эмоция». Игра «Найди пару».

Тема 11. Робость. Смушение. Уверенность.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Основы контроля поведения. Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками. Игра «Что случилось?».

Тема 12. Добродушие. Отзывчивость.

Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками.

Тема 13. Трудолюбие. Лень.

Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками.

Тема 14. Жадность. Зависть.

Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками. Основы контроля поведения.

Тема 15. Вина. Стыд.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками. Основы контроля поведения.

Тема 16. Гордость. Уважение. Признательность.

Физические и эмоциональные признаки. Мимическое выражение чувства, эмоции. Упражнение «Эмоции – действия – результат». Упражнение «Ситуация – эмоция». Работа с пословицами и поговорками.

Обобщающее занятие.

Практика: Выполнение контрольного задания. Игра «Азбука эмоций».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие.	1	
2	Какие бывают эмоции. Базовые эмоции. Социальные чувства.	2	Презентация «Калейдоскоп эмоций»
3	Эмоции, эмоциональные состояния, чувства, настроения, черты характера	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
4	Вербальные и невербальные способы выражения эмоций	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
5	Радость. Восторг.	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
6	Грусть. Печаль.	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
7	Злость, гнев.	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
8	Обида. Ревность.	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
9	Страх. Тревога.	2	http://psyedu.ru/journal/2012/1/2789.phtml https://psy.su/feed/6301/
10	Удивление. Воодушевление.	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
11	Любопытство. Интерес.	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
12	Робость. Смушение. Уверенность.	2	CERM.RU «Эмоциональные витаминки»
13	Добродушие. Отзывчивость.	2	CERM.RU «Эмоциональные

			витамины»
14	Трудолюбие. Лень.	2	CERM.RU «Эмоциональные витамины»
15	Жадность. Зависть.	2	CERM.RU «Эмоциональные витамины»
16	Вина. Стыд.	2	CERM.RU «Эмоциональные витамины»
17	Гордость. Уважение. Признательность.	2	CERM.RU «Эмоциональные витамины»
18	Обобщающее занятие.	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК

<https://edsoo.ru/>

Портал "Начальная школа"

<http://nachalka.edu.ru/>

Библиотека материалов для начальной школы

<http://www.nachalka.com/biblioteka>

Инфоурок

<https://infourok.ru/>

ЭМУ – международный мониторинговый проект для школьников 1-11 классов

<https://cerm.ru/>

Портал Школьный психолог. 1 сентября

<http://psy.1september.ru>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 63 «АКАДЕМИЯ УСПЕХА»
(МБОУ «Гимназия №63 «Академия успеха»)**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

В.В. Ященко

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ "Гимназия № 63 "Академия
успеха"

И.С. Дудина

Приказ № 01-81 от «31» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к рабочей программе

внеурочной деятельности

«Эмоциональный калейдоскоп»

для обучающихся 4 классов

Курск, 2023 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие.	1	06.09.23
2.	Какие бывают эмоции. Базовые эмоции. Социальные чувства.	1	13.09.23
3.	Какие бывают эмоции. Базовые эмоции. Социальные чувства.	1	20.09.23
4.	Эмоции, эмоциональные состояния, чувства, настроения, черты характера	1	27.09.23
5.	Эмоции, эмоциональные состояния, чувства, настроения, черты характера	1	04.10.23
6.	Вербальные и невербальные способы выражения эмоций	1	11.10.23
7.	Вербальные и невербальные способы выражения эмоций	1	18.10.23
8.	Радость. Восторг.	1	25.10.23
9.	Радость. Восторг.	1	08.11.23
10.	Грусть. Печаль.	1	15.11.23
11.	Грусть. Печаль.	1	22.11.23
12.	Злость, гнев.	1	29.11.23
13.	Злость, гнев.	1	06.12.23
14.	Обида. Ревность.	1	13.12.23
15.	Обида. Ревность.	1	20.12.23
16.	Страх. Тревога.	1	27.12.23
17.	Страх. Тревога.	1	10.01.24
18.	Удивление. Воодушевление.	1	17.01.24
19.	Удивление. Воодушевление.	1	24.01.24
20.	Любопытство. Интерес.	1	31.01.24
21.	Любопытство. Интерес.	1	07.02.24
22.	Робость. Смушение. Уверенность.	1	14.02.24
23.	Робость. Смушение. Уверенность.	1	21.02.24
24.	Добродушие. Отзывчивость.	1	28.02.24
25.	Добродушие. Отзывчивость.	1	06.03.24
26.	Трудолюбие. Лень.	1	13.03.24
27.	Трудолюбие. Лень.	1	20.03.24
28.	Жадность. Зависть.	1	03.04.24
29.	Жадность. Зависть.	1	10.04.24
30.	Вина. Стыд.	1	17.04.24
31.	Вина. Стыд.	1	24.04.24
32.	Гордость. Уважение. Признательность.	1	08.05.24
33.	Гордость. Уважение. Признательность.	1	15.05.24
34.	Обобщающее занятие.	1	22.05.24
	ИТОГО	34	

Приложение 2

Приложение к рабочей программе
по внеурочной деятельности «Эмоциональный калейдоскоп»
для 4 класса на 2023 - 2024 учебный год

Лист корректировки тематического планирования

Педагога-психолога **Емельяновой Д.Н.**

№ п/п	Дата по плану (по основному расписанию)	Тема урока по плану	Тема урока с учётом корректировки	Дата по фактическому расписанию	Формы работы