

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Образования и Науки Удмуртской Республики

Управление образования г.Сарапула

МБОУ «СОШ № 24»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Антропова М.А.
Протокол №4 от «30»
августа 2023 г.

Тереханова И.Ю.
Приказ №72/9 - ОД от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Обо мне и для меня»
для учащихся 1 – 4 классов

коммуникативная деятельность

г.Сарапул 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» (социально- эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста) на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), основной образовательной программы МБОУ «СОШ №24», ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «СОШ №24»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа направлена на развитие личностного потенциала детей и помогает современному ребенку научиться ставить цели в жизни и их достигать, делать осознанный выбор, формировать свою траекторию обучения и развития, быть готовым к изменениям и преодолению трудных жизненных ситуаций, быть ответственным за свою жизнь, эффективно управлять своими ресурсами, мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействием с другими.

Реализация программы социально-эмоционального развития младших школьников рассчитана на один год обучения – курс внеурочной деятельности «Обо мне и для меня».

В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Занятия проводятся с учащимися 1—4 классов один раз в неделю. 1 класс-33 часа, 2-4 классы -34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Внеурочные занятия «Обо мне и для меня» на уровне начального общего образования направлены на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения предмета «Обо мне и для меня» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся, в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, положительных эмоций к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- осознание ценности познания для развития человека, необходимости самообразования и саморазвития;
- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия:

1) Базовые логические действия:

- понимать целостность окружающего мира (взаимосвязь природной и социальной среды обитания), проявлять способность ориентироваться в изменяющейся действительности;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма.

2) Базовые исследовательские действия:

- проводить (по предложенному и самостоятельно составленному плану или выдвинутому предположению) наблюдения;
- определять разницу между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель предстоящей работы, прогнозировать возможное развитие процессов, событий и последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, исследования).

3) Работа с информацией:

- использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;
- находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде, согласно заданному алгоритму;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного учителем способа её проверки;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;
- соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; проявлять уважительное отношение к собеседнику;

- конструировать обобщения и выводы на основе полученных результатов наблюдений и опытной работы, подкреплять их доказательствами;

Регулятивные универсальные учебные действия:

1) Самоорганизация:

- планировать самостоятельно или с небольшой помощью учителя действия по решению учебной задачи;
- выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

2) Самоконтроль и самооценка:

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;
- находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины;
- корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);
- предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни.
- объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;
- оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

Совместная деятельность:

- понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);
- коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;
- ответственно выполнять свою часть работы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в *1 классе* обучающийся научится:

распознавать мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость);

определять эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения;

знать названия эмоций;
верно определять эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, сопоставлять действия и эмоции;
идентифицировать свои эмоции и эмоции другого человека;
прогнозировать вероятность возникновения конфликта;
делать предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения;
знать простые способы саморегуляции.

2 КЛАСС

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся научится:

верно определять эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции;
знать формальные правила социального поведения и следовать им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.);
принимать правила, принятые в семье, школе, и следовать им;
различать эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу;
правильно выражать эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений;
может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и пара-вербальные способы (громкость, интонация, темп речи);
выражать эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение;
знать, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции;
понимать, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывать это в поведении.

3 КЛАСС

К концу обучения в *3 классе* обучающийся научится:

называть эмоции, которые вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение);
определять характер, настроение произведения, давать эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка);
определять своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описывать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции;
знать несколько способов саморегуляции;
устанавливать взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом;
способность инициировать и поддерживать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы;
проявлять эмпатию, влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку;

распознавать ситуации, в которых человеку нужна помощь, делать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремиться оказать помощь близким;
может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу;
знать о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности;
предлагать варианты взаимодействия, уметь договариваться;
выполнять совместные задания в группе.

4 КЛАСС

К концу обучения *в 4 классе* обучающийся научится:

верно определять эмоциональное содержание высказываний, понимать и использовать в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями;

при обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) распознавать эмоции, делать верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации; понимать, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т.п., отличные от его собственных, и учитывать это в поведении;

понимать, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения;

идентифицировать свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозировать вероятность возникновения конфликта;

делать предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения;

уважительно относиться к многообразию людей, понимать, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;

выстраивать 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.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.
 - Идентификация эмоций.
 - Выражение эмоций.
 - Понимание причин эмоций.
2. Эмоциональная регуляция.
 - Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
 - Владение элементарными навыками саморегуляции.
3. Социальное взаимодействие.
 - Коммуникативная компетентность.
 - Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 методического пособия. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения в методическом пособии 1.1—1.3).

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.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

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 оценка 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. Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов. Важно понимать, что эти результаты не могут быть использованы для сравнения детей между собой. Сравнить можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе.

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.

ФОРМЫ РАБОТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРОГРАММЕ «ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»:

- самопрезентация;
- беседа;
- обсуждение;
- работа в группах;
- коллективная творческая деятельность;

- тренинг;
- эмоциональная гимнастика;
- экспресс-самодиагностика в группах;
- игра «Палитра эмоций»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	3			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
2	Восприятие и понимание причин эмоций	1			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
3	Эмоциональная регуляция	16			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
4	Социальное взаимодействие	13			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
2	Восприятие и понимание причин эмоций	4			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/

3	Эмоциональная регуляция	17			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
4	Социальное взаимодействие	12			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
2	Восприятие и понимание причин эмоций	5			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
3	Эмоциональная регуляция	10			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
4	Социальное взаимодействие	18			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
2	Восприятие и понимание причин эмоций	11			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
3	Эмоциональная регуляция	4			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
4	Социальное взаимодействие	18			https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Обо мне и для меня: 1 – 4 класс: рабочая тетрадь/ Макарчук А.В., Рычка Н.Е., Хухлаева О.В., Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», Школа возможностей, Москва, 2019г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» Макарчук А.В., Горинова Е.В., Рычка Н.Е., Хухлаева О.В., Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», Школа возможностей, Москва, 2019г.
- Игровой комплект «Палитра эмоций» Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», Школа возможностей, Москва, 2019г.
- Инструкция к игровому комплекту

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://catalog.vbudushee.ru/catalog/mladshaya-shkola/>