муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО:
на заседании НМС
протокол № 1
от 30 августа 2023г.
_____Л.Х. Давлетшина

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
по воспитательной работе
_____Д.Х. Чукчукова
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
_____ Т.В. Финюкова
Приказ № 214 от 01.09.2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЛИЦЕЙ ПРИ УЛГТУ № 45"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЛИЦЕЙ ПРИ УЛГТУ № 45"
Дата: 2023.11.08 15:13:07 +04'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

Название: **Обо мне и для меня**
Класс: **3В**
Педагог: **Холодова Е.В.**
Количество часов за год по программе: **33ч**
Всего часов в рабочей программе: **33ч**

Авторская программа внеурочной деятельности «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» 3 класс. Авторы - Макарчук А.В., Горинова Е.В., Рычка Н.Е., Хухлаева О.В. - М.: Дрофа, 2019.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» для учащихся 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273- ФЗ (с изменениями и дополнениями); Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.

– Приказ Минпросвещения Российской Федерации № 372 от 18 мая 2023 года «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»

– Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021 - 2025 годы (в новой редакции) (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 30.08.2023г. № 327 «Об утверждении документов»)

– Положение об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 29.08.2022г. № 299)

– Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» «Об организации внеурочной деятельности в 2023/2024 учебном году» от 01.09.2023г. № 214.

Программа: Макарчук А.В., Горинова Е.В., Рычка Н.Е., Хухлаева О.В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста: программа курса и методические рекомендации 3 класс. - М.: Дрофа, 2019. – 199с. Раздел «Обо мне и для меня».

Цель: способствовать социально-эмоциональному развитию детей. Содействовать социальной адаптации младших школьников.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» 3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

Учащиеся получат 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 получат 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 на наглядных изображениях и при непосредственном наблюдении за людьми.	Ребёнок верно распознаёт и словесно обозначает от 6 до 11 эмоций и чувств (радость, грусть, горе, печаль, гнев, злость, страх, ужас, удивление, интерес, отвращение, презрение, стыд, вина, скука) людей разного пола и возраста: - на наглядных изображениях (фотографиях, схемах, пиктограммах, рисунках, видеоматериалах); - наблюдая за людьми в ситуации общения. Ребёнок различает и называет эмоции с доступным по возрасту обоснованием ответа («Я думаю, что это радость, потому что он улыбается/у него улыбка, он прыгает и веселится, и если бы мне такой подарок сделали, я тоже бы радовался, а ещё он кричит „Ура! Спасибо!“» и т . п .). Ребёнок различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств и психических состояний после прослушивания аудио-записей или реальной речи (инсценирование, учебные ситуации). Ребёнок определяет настроение, переживаемую эмоцию человека, ориентируясь на его речь, опираясь на особенности в звуковой выразительности речи, и объясняет своё мнение. Ребёнок расширяет свои представления: - о существовании разных эмоций, которые могут влиять на настроение и поведение человека; - о том, для чего нужно различать, понимать и

			идентифицировать (осознавать) свои эмоции и эмоции других людей; - о необходимости выражать свои эмоции; - о необходимости обозначения и описания эмоций словами; - о мимических и пантомимических признаках эмоций; - о способах расширения активного словаря эмоций; - о движениях, сопровождающих эмоциональные состояния человека, и об информации, которую можно получить по анализу их проявлений: жесты, поза (открытая/ закрытая), движения в целом и т. п.; - о способах распознавания эмоций другого человека в ситуациях, когда они выражены только с помощью движений; - о многообразии жестов, по которым можно понять цели общения и настроение человека; - о социально-культурных нормах выражения эмоций.
		Понимание эмоционального и ментального словаря.	Ребёнок понимает эмоциональное содержание высказываний, связанных с эмоциями и эмоциональными состояниями.
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам.	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес, удивление) в речи по интонации, громкости, темпу.
		Понимание силы выражения эмоций.	Ребёнок различает эмоции по силе их выражения с опорой на вербальные, паравербальные и невербальные признаки.
		Идентификация эмоций по произведениям искусства.	Ребёнок определяет, различает и называет от 6 до 11 эмоций, чувств, которые возникают у него при прослушивании или просмотре музыкальных и художественных произведений: - понимает (осознаёт) и

			называет от 6 до 11 своих эмоций, чувств и психических состояний как собственный отклик на услышанное, увиденное; - распознаёт эмоциональные переживания героев и персонажей музыкальных и художественных произведений и соотносит их со своим жизненным опытом . Ребёнок расширяет свои представления: - о том, что с помощью произведения искусства можно изменить испытываемую в данный момент эмоцию (например, смешной рассказ развеселит, спокойная музыка успокоит и т. п.); - о том, что одно произведение искусства может вызывать разные эмоции и чувства у разных людей.
	Выражение эмоций (эмоциональная выразительность, чувствительность, контроль).	Мимика, жесты и действия.	Ребёнок выражает 6 и более эмоций, чувств с помощью мимики и пантомимики. Ребёнок демонстрирует (в инсценировках, ролевых играх, театральных постановках) разные по силе эмоции и эмоциональные состояния, используя вербальные и невербальные средства их выражения.
		Использование эмоционального и ментального словаря.	Ребёнок верно использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.
		Интонационная выразительность речи.	Ребёнок расширяет свои представления: - о способах выражения эмоций с помощью интонации, темпа и ритма речи, громкости и силы (повышение или понижение) голоса; - о характеристике звуковой выразительности в речи таких эмоций, как радость, восторг, горе, грусть, печаль, гнев, злость, ужас, страх, тревога, удивление, интерес, отвращение, неудовольствие,

			скука, презрение, стыд, вина.
	Понимание причин эмоций.	Ситуативно обусловленные эмоции.	Ребёнок осознаёт, что возникновение эмоций зависит от многих факторов и условий: - возраст, состояние здоровья, отношения, интересы, мотивы и т. д. Ребёнок понимает, что возможно несоответствие ситуации и эмоции; пробует объяснить, в чём состоит несоответствие и какова причина такой эмоциональной реакции. Ребёнок расширяет свои представления: - о причинах возникновения амбивалентных эмоций; - о выявлении и анализе причин эмоций.
2. Понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний	Эмоциональное прогнозирование и регуляция.	Прогнозирование.	Ребёнок понимает, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на знание причин эмоций. Ребёнок определяет и называет конкретные эмоции как причину поведения героев произведений/ситуаций. Ребёнок может предсказать эмоции и поведение человека, опираясь на знания о его желаниях и мыслях. Ребёнок расширяет свои представления: - о жизненных ситуациях, связанных с эмоцией или способных вызывать определённую эмоцию; - о том, как именно эмоции могут помогать или мешать в общении, деятельности.
		Регуляция эмоционального состояния.	Ребёнок проявляет сопереживание и сочувствие: умеет входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодоление эгоцентризма), учится

			оказывать поддержку, когда человек испытывает неприятные эмоции. Ребёнок умеет управлять собственным поведением, исходя из вероятностного прогнозирования своей эмоциональной реакции на возможные события (готовиться к контрольной, чтобы не испытывать неприятных эмоций после получения неудовлетворительной оценки; пойти в кино в предвкушении каких-то конкретных эмоций (страх, радость, удивление…) и пр.). Ребёнок расширяет свои представления: - о том, как в предложенных ситуациях подчинять свои желания и действовать в соответствии с нравственным мотивом «надо» (внеситуативное соподчинение мотивов); - о возможности регулирования своих эмоций, например, как можно справляться с тревогой, страхом, агрессией и др.; - о приёмах эмоционального самоконтроля в ситуа-циях игрового, коммуникативного и учебного сотрудничества; - о приёмах регулирования своего эмоционального состояния и контроля чрезмерно сильного выражения эмоциональных состояний в зависимости от ситуации; - о том, что необходимо распознавать собственные потребности и учитывать их при регулировании эмоций и поведения.
	Понимание контекста взаимодействия.	Понимание неверных мнений.	Ребёнок расширяет свои представления: - о том, что в основе поведения могут лежать убеждения, которые не соответствуют реальности; - о том, что существуют неверные мнения, как собственные, так и

			окружающих людей.
		Понимание обмана.	Ребёнок умеет выделять две позиции в общении и поведении другого человека — реальную и демонстрируемую. Ребёнок понимает, с чем связано негативное отношение к обману. Ребёнок понимает моральную сторону обмана.
3. Просоциальное поведение в коммуникациях		Морально-нравственный выбор.	Ребёнок умеет следовать нормам и правилам, принятым в обществе, ориентируясь как на моральное содержание ситуаций, регулирующее человеческие отношения, так и на правила поведения, регламентирующие жизненные ситуации в быту и общественной жизни. Ребёнок умеет идентифицировать поступок как хороший или плохой на основе соотнесения действия с моральным эталоном, носителем которого может быть взрослый, ребёнок, литературный персонаж. Ребёнок может объяснять нравственное содержание поступка.
		Толерантность.	Ребёнок проявляет уважение к иному поведению, внешности, мнению окружающих людей. Ребёнок учится взаимодействовать с ровесниками с особыми потребностями на основе принятия. Ребёнок учится замечать нетерпимое отношение к индивидуальности других людей. Ребёнок расширяет свои представления: - о важности принятия себя и других людей; - об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и

			т. п.)
		Сопротивление буллингу.	Ребёнок знает способы реагирования в ситуациях буллинга. Ребёнок расширяет свои представления: - о том, какие эмоции и чувства вызывает буллинг (без введения понятия), какие поступки может совершать человек в состоянии аффекта (без введения понятия) на примерах литературных произведений; - о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет или от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; «травить», унижать человеческое достоинство сверстника.
4. Социально-коммуникативный компонент	Коммуникативная компетентность.	Установление и поддержание взаимодействия.	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогами. Ребёнок способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы.
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь.	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку. Ребёнок распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким. Ребёнок 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. Ребёнок предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться. Ребёнок участвует в выполнении совместных заданий в группе.
		Поведение в конфликтной ситуации.	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта. Ребёнок делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации.
	Социальная компетентность.	Социальная адаптация.	Ребёнок получит: - возможность осознать важность понимания основных моральных ценностей новой социальной среды; - первоначальные представления о необходимости регуляции своего поведения в соответствии с главными целями совместной коллективной деятельности.
		Социальное взаимодействие	Ребёнок может передавать сообщение, реагировать на ответы, реплики собеседника с учётом его состояния (внимания, понимания, эмоциональной реакции, ситуации общения). Ребёнок получит первоначальные представления о поведенческих сценариях, позволяющих находить решения в сложных ситуациях взаимодействия с окружающим.
		Социальное прогнозирование (формулирование планов собственных действий, отслеживание и рефлексия своего развития, оценка неиспользованных альтернативных возможностей).	Ребёнок расширяет свои представления: - о том, что можно прогнозировать собственное поведение и поведение других людей, опираясь на понимание причин эмоций; - о том, как понимать и описывать действия и поступки героев произведений/ситуаций и

			предсказывать, что будет делать герой после завершения истории/ситуации.

Содержание
курса внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» 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.

Раздел 1. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения.

Темы этого блока посвящены навыкам саморегуляции в ситуации неопределённости и относятся к «мастерской выбора»1. 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.

Раздел 2. 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».

Раздел 3. 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-стратегий2, 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.

Формы проведения:

- индивидуальная самостоятельная работа учащихся;
- беседа
- практика;
- тренинг;
- викторина;
- презентация;
- работа в парах;
- групповые формы работы;
- фронтальная проверка и контроль;
- самооценка выполненной работы;
- дидактическая игра.

Календарно-тематическое планирование
2023/2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
	Введение.	**1ч**			
1.	И снова вместе!	1	01.09		
	Раздел 1. Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения (мастерская выбора)	**11ч**			
2.	Эмоции, эмоции, эмоции...	1	08.09		
3.	Составляем Соглашение класса.	1	15.09		
4.	Моя путеводная звезда.	1	22.09		
5.	Дом, в котором мы живём.	1	29.09		
6.	Не торопитесь с выводами.	1	06.10		
7.	Какой он – правильный выбор?	1	20.10		
8.	Какой он – правильный выбор?	1	27.10		
9.	Это угроза?	1	03.11		
10.	Мы справимся!	1	10.11		
11.	Мы справимся!	1	17.11		
12.	Тайны музейных экспонатов.	1	01.12		
	Раздел 2. Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели (мастерская достижения).	**10ч**			
13.	Эмоции, эмоции, эмоции...	1	08.12		
14.	Моя путеводная звезда.	1	15.12		
15.	Моя суперсила.	1	22.12		
16.	Когда что-то пошло не так...	1	29.12		
17.	Нужно ли стараться.	1	12.01		
18.	Новый год – новые цели.	1	19.01		
19.	Что значит помогать.	1	26.01		
20.	Что значит помогать.	1	02.02		
21.	Тайны музейных экспонатов.	1	09.02		
22.	Соглашение. Подводим итоги.	1	16.02		
	Раздел 3. Управление собой в стрессовых ситуациях (мастерская жизнестойкости)	**9ч**			
23.	Эмоции, эмоции, эмоции...	1	01.03		

24.	Моя суперсила.	1	15.03		
25.	Когда что-то пошло не так...	1	22.03		
26.	Нужно ли стараться.	1	29.03		
27.	Нужно ли стараться.	1	05.04		
28.	Искусство замечать хорошее.	1	19.04		
29.	Искусство замечать хорошее.	1	26.04		
30.	Это угроза?	1	03.05		
31.	Мы справимся!	1	10.05		
	Подведение итогов	**2ч**			
32.	Соглашение. Подводим итоги.	1	17.05		
33.	Соглашение. Подводим итоги.	1	24.05		