

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**управление образования администрации г.Ачинска**  
**МБОУ "Школа №12"**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

 Ошева Е.А.

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Школа

№12"

 Шадрина М.Н.

Приказ №140-д

от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«Обо мне и для меня»

на уровне начального общего образования

**Ачинск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования. При реализации Программы используется УМК «Школа возможностей».

Программа 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 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**.

*Восприимчивость 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 рассчитана на работу с детьми младшего школьного возраста. 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.

#### **Состав учебно-методического комплекта**

- **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. Макарчук, 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».

Реализация программы рассчитана на 4 года. Тематическое планирование и сценарии занятий различных годов обучения приведены в отдельных изданиях.

- **Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня»** (авторы: А. В. Макарчук, 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. Макарчук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

- **Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы** (авторы: Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. М. Дубовская). В пособии изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются проблемы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

- **Концепция учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста»** (авторы: М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии описана концепция УМК СЭР младших школьников и даны методические рекомендации по интеграции инструментов СЭР в педагогическую деятельность.

- **Как развивать социально-эмоциональные навыки в начальной школе. Методическое пособие** (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева). Пособие включает в себя рекомендации по интеграции социально-эмоционального развития в образовательный процесс.

- **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (9+)** (авторы: И. А. Дворецкая, Н. Е. Рычка, М. И. Катеева). В пособиях содержатся сценарии занятий с учащимися и совместных детско-родительских мероприятий.

- **Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста (10+)»** (авторы: И. А. Дворецкая, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии содержатся сценарии развивающих занятий с методическими рекомендациями по их реализации.

**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.
- Программа внеурочной деятельности реализуется по следующим направлениям воспитательной работы:

1. Гражданское воспитание

2. Патриотическое воспитание
3. Духовно-нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
6. Трудовое воспитание
7. Экологическое воспитание
8. Ценности научного познания

Занятия проводятся с учащимися 1—2 (или 2—3) классов один раз в неделю. Первый год обучения по программе включает 33 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—33 длятся 40 минут). Второй, третий и четвертый год обучения включает 34 занятия по 40 минут.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

### 1 КЛАСС

#### Ознакомительный раздел

Направлен 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

#### Ознакомительный раздел

Направлен 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, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения, 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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 РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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 РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

- 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.
- Верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции.
- Различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу.
- 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).
- Верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.
- Правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений.
- Может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи).
- Выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение.
- При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации.

- 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.
- Понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях.
- Может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции.
- Может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы.
- 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.
- 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.
- Знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе.
- 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.
- Знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. Д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им.
- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 КЛАСС)

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
<b>ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>						ГРАЖДАНСКОЕ
1	Знакомство детей в классе, самопрезентация	1	Ребёнок знает имена большинства одноклассников; Получил опыт самопрезентации в классе; Знает, что его объединяет с одноклассниками и в чём его уникальность.	Игра	«Школа возможностей»	ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ
2	Психологический климат в классе	1	Ассоциирует себя с собственным классом; Настроен на выстраивание позитивных взаимоотношений с одноклассниками.	Творческое задание	«Школа возможностей»	
3	Нормы и правила в группе	1	Знает нормы и правила, соблюдение которых поможет каждому ученику чувствовать себя в классе комфортно; Может привести примеры ситуаций, иллюстрирующих соблюдение этих правил в классе; Готов соблюдать правила класса.	Работа в группе	«Школа возможностей»	
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>				
<b>РАЗДЕЛ 1. ВОСПРИЯТИЕ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ</b>						ГРАЖДАНСКОЕ
4	Многообразие эмоций	1	Может называть базовые эмоции; Умеет соотносить эмоции с различными объектами; Понимает сходство и различия в переживании эмоций разными людьми	Игра	«Школа возможностей»	ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ
5	Причины и	2	Называет различные причины,	Работа в	«Школа	ФИЗИЧЕСКОЕ

	способы выражения радости		<p>вызывающие радость;</p> <p>Определяет радость по пантомимическим признакам;</p> <p>Может прогнозировать действия, которые порадуют окружающих.</p> <p>Умеет определять радость по мимическим и паравербальным признакам;</p> <p>Оперирует словами и понятиями, связанными с эмоцией «радость», и использует их в общении;</p> <p>Может привести примеры ситуаций, вызывающих радость.</p>	группе, игра	возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
6	Причины и способы выражения грусти	1	<p>Может называть и анализировать причины грусти;</p> <p>Определяет грусть по мимическим признакам;</p> <p>Использует понятия, связанные с эмоцией «грусть».</p>	Работа в группах	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
7	Причины и способы выражения злости	1	<p>Понимает и может приводить примеры причин злости;</p> <p>Может определять эмоцию «злость» по мимическим и пантомимическим проявлениям;</p> <p>Знает собственные проявления злости.</p>	Лист самооценки	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
8	Причины и способы выражения страха	1	<p>Понимает и может приводить примеры причин возникновения страха;</p> <p>Может определять эмоцию «страх» по мимическим, вербальным и паравербальным проявлениям;</p> <p>Использует понятия, связанные с эмоцией «страх».</p>	Работа в группах	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
9	Причины и способы	1	<p>Знаком с многообразием причин для возникновения эмоции «интерес»;</p>	Игра	«Школа возможностей».	

	выражения интереса		Умеет различать мимические и пантомимические проявления интереса; Может различать вербальные и паравербальные признаки эмоции «интерес».		Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
1	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей	1	Умеет соотносить ситуацию с определённой эмоцией; Осознаёт, что люди в одной и той же ситуации могут испытывать разные эмоции.	Работа в группах	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
1	Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека	1	Выражает свои эмоции с помощью метафорических средств; Понимает необходимость уважительного отношения к эмоциям других людей	Творческое задание	«Школа возможностей»	
1	Интенсивность эмоций	1	Умеет выражать с помощью мимики и пантомимики эмоции разной интенсивности; Может прогнозировать, эмоции какой силы вызовет у него определённая ситуация; Понимает влияние эмоций разной силы на поведение.	Устный опрос	«Школа возможностей»	
<b>Итого по разделу</b>		<b>10</b>				
<b>РАЗДЕЛ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ</b>						ГРАЖДАНСКОЕ
1	Модальность эмоций	1	Осознаёт значение любых эмоций для человека; Понимает важность управления эмоциями; Может использовать специальные приёмы для снижения интенсивности неприятных эмоций.	Лист самооценки	«Школа возможностей»	ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ  ФИЗИЧЕСКОЕ  ЦЕННОСТИ
1	Влияние эмоций	1	Осознаёт, что он способен управлять	Лист	«Школа	НАУЧНОГО

	на поведение		своими эмоциями; Понимает, что эмоции, вышедшие из-под контроля, могут привести к неприятным для человека последствиям.	самооценки	возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	ПОЗНАНИЯ
1	Выражение эмоций, основы саморегуляции	1	Понимает негативные последствия подавления эмоций; Имеет представление о конструктивных способах проявления эмоций; Владеет некоторыми способами саморегуляции.	Работа в группах	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
1	Влияние злости на поведение. Основы управления злостью	1	Осознаёт, что злость — эмоция, необходимая человеку; Понимает, что злость может принести и пользу, и вред; Знает некоторые способы управления злостью.	Лист самооценки	«Школа возможностей»	
1	Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции	1	Понимает, что злостью необходимо управлять; Знаком с конструктивными способами выражения злости; Знает несколько способов управления злостью.	Устный опрос	«Школа возможностей»	
1	Значение эмоции «страх»	1	Понимает, что эмоция «страх» необходима человеку; Знает, что эмоция «страх» может принести и пользу, и вред; Знаком с некоторыми способами управления страхом.	Творческое задание	«Школа возможностей»	
1	Управление страхом. Основы саморегуляции	1	Понимает негативное воздействие страха и может привести примеры таких ситуаций из своей жизни; Осознаёт необходимость овладения	Творческое задание	«Школа возможностей»	

			способами управления страхом; Знает несколько способов управления страхом.			
2	Элементарные навыки саморегуляции	1	Понимает, что он может сознательно управлять своими эмоциями с помощью специальных техник; Знает несколько техник управления эмоциями.	Лист самооценки	«Школа возможностей»	
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>				
<b>РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>						ГРАЖДАНСКОЕ
2	Сходство и различия в группе. Общение в мире различий	1	Понимает собственную уникальность и общность с другими детьми; Воспринимает многообразие как ресурс класса.	Работа в группах	«Школа возможностей»	ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ
2	Согласованность в совместной работе	1	Понимает важность совместной работы; осознаёт необходимость согласованных действий в командной работе; получил первичные умения договариваться о совместных действиях.	Работа в группах	«Школа возможностей»	ФИЗИЧЕСКОЕ ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
2	Важность умения слушать другого человека	1	Понимает важность умения слышать другого для совместной работы; понимает, какие чувства он испытывает, когда его внимательно слушают; знает способы дать понять другому человеку, что ты его слышишь.	Игра	«Школа возможностей»	
2	Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений	1	Осознаёт, что одна и та же ситуация может быть воспринята разными людьми по-разному; Понимает, что разное восприятие ситуации приводит к разным действиям людей в ней;	Творческое задание	«Школа возможностей»	

			Стремится к пониманию других людей.			
2	Эмпатия, сочувствие и сопереживание	1	Понимает важность оказания психологической поддержки; может определить ситуации, в которых человеку нужна поддержка; знает некоторые способы оказания психологической поддержки.	Письменный опрос	«Школа возможностей»	
2	Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки	2	Понимает важность оказания психологической поддержки; знает несколько вербальных способов эмоциональной поддержки и может применить их на практике.	Игра, работа в группах	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
2	Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях	1	Может делать верные предположения о том, что человеку требуется помощь; знает несколько способов, как предложить помощь; понимает вероятные причины отказа от предложенной помощи.	Устный опрос	«Школа возможностей»	
2	Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи	1	Понимает, что в случае возникновения затруднений можно и нужно попросить о помощи; Знает, к кому он может обратиться за помощью в типовых ситуациях; знает, как можно попросить о помощи.	Устный опрос	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
2	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения	2	Знает некоторые возможные причины конфликтов и может спрогнозировать их возникновение; Понимает эмоции, которые возникают в конфликте; Понимает, какое влияние эмоции оказывают на поведение в конфликте. Понимает, как можно управлять эмоциями в конфликте; знает и умеет использовать один из	Лист самооценки, игра	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	

			способов разрешения конфликтов; понимает, что соблюдение правил класса поможет предотвратить конфликты.			
3	Промежуточная аттестация	1	Понимает, чего ему удалось достичь, что узнать и чему научиться в течение учебного года; знает, чему он хочет научиться за лето, и понимает, как это можно сделать.	Творческая работа	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		12				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 КЛАСС)

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
<b>ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>						ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОЕ  ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
1	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов	1	поделится результатами, которых он достиг летом; знаком с умениями, которыми может овладеть в результате обучения; актуализировал знания и умения, полученные на первом году обучения по программе; получил опыт использования техники «квадрат настроения» для идентификации своих эмоций	Игра	«Школа возможностей»	
2	Эмоции, связанные со школой	1	осознаёт связь между желаемыми эмоциями, своим поведением и результатом; предлагает действия, которые помогут поддерживать доброжелательные отношения.	Работа в группах	«Школа возможностей»	
3	Психологический климат в классе	1	Знает, какие действия могут вызывать неприятные эмоции; умеет находить варианты разрешения нежелательных ситуаций; получил опыт использования Соглашения класса для управления психологической атмосферой в классе.	Работа в группах	«Школа возможностей»	

ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3				
<b>РАЗДЕЛ 1. ВОСПРИЯТИЕ ЭМОЦИЙ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ</b>						
4	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности	1	знает индикаторы эмоции «интерес» у себя и других; получил опыт использования интереса в качестве эмоции-переключателя; замотивирован на дальнейшее получение знаний.	Игра	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОЕ  ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
5	Признаки удивления и причины его возникновения	1	приводит примеры причин возникновения эмоции удивления у себя и других людей; верно идентифицирует эмоцию «удивление» по вербальным и невербальным признакам; знает, что эмоция «удивление» является эмоцией-переключателем	Письменный контроль	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
6	Интенсивность эмоций и их проявление	1	понимает связь силы эмоционального переживания и значимости события; связывает силу эмоции с конкретными поведенческими проявлениями; умеет выражать эмоции разной интенсивности; знает несколько способов управления силой эмоции	Устный опрос	«Школа возможностей»	
7	Модальность эмоций	1	понимает, что неприятные эмоции связаны с неудовлетворёнными потребностями, а приятные, наоборот, говорят об их удовлетворении; понимает, что неприятная эмоция не значит плохая, негативная или отрицательная; понимает, что неприятная эмоция	Групповое обсуждение	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	

			<p>может служить основанием для изменения ситуации;</p> <p>имеет представление о том, как можно анализировать ситуации с неприятными эмоциями.</p>			
8	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения	1	<p>понимает, что бывают ситуации, когда человек испытывает противоречивые эмоции;</p> <p>понимает причины возникновения амбивалентных (противоречивых) эмоций;</p> <p>получит опыт прогнозирования последствий того или иного выбора и соотнесения его с желаемым результатом</p>	Письменный контроль	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
9	Многообразие эмоций и способов их выражения	2	<p>различает несколько способов передачи эмоций в произведениях искусства;</p> <p>попрактиковался в интерпретации эмоций, выраженных разными способами;</p> <p>получил опыт выражения эмоций через творчество;</p> <p>знает, что каждая эмоция может быть передана разными способами: с помощью тела, речи и творчества;</p> <p>понимает и интерпретирует эмоции в произведениях искусства;</p> <p>способен соотнести полученную информацию с конкретной эмоцией</p>	Игра, работа в группах	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
1	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин	3	<p>понимает взаимосвязь эмоций, мыслей, тела и результата действия;</p> <p>внимателен к телесным проявлениям эмоций;</p>	Письменный контроль, игра	«Школа возможностей»	

			<p>способен идентифицировать телесные ощущения и связывать их с конкретными эмоциями;</p> <p>знает несколько приёмов управления эмоциями с помощью тела;</p> <p>осознаёт, что эмоции, которые он испытывает, влияют на его мысли;</p> <p>понимает, что его собственные мысли создают эмоциональное состояние;</p> <p>способен связать конкретные мысли с эмоцией;</p> <p>знает некоторые приёмы когнитивного управления эмоциями;</p> <p>получил знания о том, что такое эмпатия;</p> <p>понимает ценность эмпатии;</p> <p>получил возможность поставить себя на место другого и описать его чувства</p>			
<b>Итого по разделу</b>		<b>10</b>				
<b>РАЗДЕЛ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ</b>						ДУХОВНО –
1	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение	1	<p>понимает, что поведение может быть обусловлено эмоциями;</p> <p>соотносит разные виды деятельности с эмоциями, которые помогают действовать эффективнее; знает некоторые приёмы управления собой</p>	Лист самооценки	«Школа возможностей» Онлайн-игра «Палитра эмоций»	НРАВСТВЕННОЕ  ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ  ФИЗИЧЕСКОЕ
1	Ментальная обусловленность поведения	1	<p>понимает, что мысли отражаются на поведении и настроении;</p> <p>понимает возможные причины обиды;</p> <p>знает, как можно поступить, когда возникает ситуация, связанная с обидой</p>	Работа в группах	«Школа возможностей»	ВОСПИТАНИЕ  ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

1	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения	1	понимает, что способ выражения эмоций может быть обусловлен ситуацией; получил опыт оценки ситуации с точки зрения уместности эмоционального реагирования.	Работа в группах	«Школа возможностей»	
1	Профилактика подавления эмоций	1	понимает последствия импульсивного выражения и сдерживания эмоций; понимает пользу выражения эмоций; заинтересован в освоении навыка управления своим поведением	Лист самооценки	«Школа возможностей»	
1	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями	2	знает, что можно управлять эмоциями с помощью рисования; знаком с некоторыми приёмами управления собой с помощью рисования; знает, что можно регулировать своё эмоциональное состояние с помощью творчества — лепки; получил опыт управления своими эмоциями в командной работе; попрактиковался в управлении эмоциями с помощью творчества	Работа в группах	«Школа возможностей»	
1	Основы управления поведением	1	знает, что своим поведением, как и эмоциями, необходимо управлять; получил опыт управления эмоциями с помощью тела; получил опыт управления эмоциями с помощью мысли	Лист самооценки	«Школа возможностей»	
<b>Итого по разделу</b>		<b>7</b>				
<b>РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>						
1	Сходство и различия в группе	1	понимает собственную уникальность и общность с другими детьми; воспринимает многообразие как	Работа в группах	«Школа возможностей»	ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОЕ

			ресурс класса			ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
1	Толерантность и принятие многообразия	1	понимает и ценит свою уникальность и уникальность других; понимает, что может создавать положительную атмосферу в классе посредством общения; стремится поддерживать дружеские отношения с одноклассниками	Творческое задание	«Школа возможностей»	ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
1	Ложь, её влияние на межличностные отношения	1	понимает, что такое обман, может идентифицировать ситуацию обмана в игровых и учебных ситуациях; различает обман и фантазирование; осознаёт, какое влияние обман может оказывать на отношения между людьми	Групповое обсуждение	«Школа возможностей»	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
2	Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения	1	понимает, что одна и та же ситуация может быть по-разному воспринята и понята разными людьми в зависимости от того, что им известно об этой ситуации; понимает, что разное восприятие ситуации людьми приводит к разным действиям в ней; стремится к пониманию других людей	Групповое обсуждение	«Школа возможностей»	
2	Развитие способности к децентрации	1	понимает, что разные люди могут по-разному воспринимать ситуацию и относиться к ней; способен строить предположения о том, как другой человек может воспринимать ситуацию; стремится учитывать эти предположения в общении	Письменный контроль	«Школа возможностей»	
2	Способы понимания и	1	понимает важность взаимопонимания в общении;	Работа в группах	«Школа возможностей»	

	<p>прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы</p>		<p>понимает возможные причины непонимания, может анализировать учебную ситуацию с точки зрения причин ошибок понимания; понимает роль вопросов в достижении взаимопонимания, знает несколько проясняющих и уточняющих вопросов, может задавать их в учебных ситуациях</p>			
2	<p>Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях</p>	1	<p>знает, какие действия могут привести к ссоре, может проанализировать причины ссоры в учебной и реальной ситуации; стремится предупредить ссору; владеет элементарными навыками примирения</p>	Творческое задание	«Школа возможностей», Онлайн-игра «Палитра эмоций»	
2	<p>Понимание недоразумений и бестактности</p>	1	<p>понимает, что такое бестактность, и может определить бестактность в учебных ситуациях; понимает возможные причины и последствия бестактности; может применять на практике навыки корректного общения</p>	Работа в группах	«Школа возможностей»	
2	<p>Основы противостояния буллингу в классе</p>	1	<p>понимает, какие действия могут обидеть одноклассника, вызвать неприятные эмоции; понимает, кто и как может помочь в ситуации буллинга; стремится не допускать ситуации буллинга в классе, поддержать человека, которого обижают</p>	Творческое задание	«Школа возможностей»	
2	<p>Эмпатия и навыки оказания эмоциональной</p>	1	<p>делать верные предположения об эмоциях другого человека в различных ситуациях;</p>	Творческое задание	«Школа возможностей», Онлайн-игра	

	помощи другим		может распознавать ситуации, в которых человеку нужна поддержка; знаком с некоторыми способами оказания психологической поддержки		«Палитра эмоций»
2	Навыки ненасильственного общения	1	понимает, что каждый человек может быть не согласен с мнением или просьбой другого; понимает, что несогласие с мнением другого человека само по себе не предполагает ссоры или ухудшения отношений; знаком с техникой ненасильственного выражения просьбы	Групповое обсуждение	«Школа возможностей»
2	Основы ненасильственного общения	1	понимает разницу между фактом и оценочным суждением; может делать умозаключения о том, каким людям можно доверять, а каким — нет; стремится заслужить доверие детей в классе; знаком с правилами безопасного поведения, стремится их выполнять	Письменный контроль	«Школа возможностей»
2	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса	1	понимает что для решения определённых задач требуется командная работа; осознаёт ценность умения договариваться для достижения общей цели	Письменный контроль	«Школа возможностей»
3	Промежуточная аттестация	1	вспомнил и сформулировал лично важные моменты курса за год; проанализировал Соглашение класса; задумался над тем, чему он хочет научиться за лето	Творческое задание	«Школа возможностей»

<b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>14</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 КЛАСС)

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
1	И снова вместе!	2	знакомы с содержанием программы; понимают роль семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка; дети формулируют желания на текущий учебный год	Обсуждение	«Школа возможностей»	ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ
2	Эмоции, эмоции, эмоции...	2	вспомнили названия эмоций и чувств и их значение для человека; смоделировали ряд ситуаций с эмоциональными реакциями и предложили возможные причины возникновения этих эмоций; оценили значение каждой эмоции в разрешении конкретной ситуации; сформулировали способы управления эмоциями.	Обсуждение	«Школа возможностей»	ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
3	Составляем соглашение класса	2	обозначает желаемые эмоции и те действия, которые будут способствовать их возникновению; дети договариваются о совместных действиях по достижению желаемых	Обсуждение	«Школа возможностей»	ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ  ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

			эмоциональных состояний в школе и предотвращению нежелательных			ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
4	Моя путеводная звезда	2	понимает важность формулирования цели для достижения успеха; знаком с характеристиками цели; получил опыт формулирования цели из желания	Обсуждение	«Школа возможностей»	
5	Дом, в котором мы живем	2	получает опыт эмоциональной оценки пространства, соотнесения физического Цветные пространства и своей реакции на него; понимает свою зону ответственности в создании комфортного пространства в классе.	Обсуждение	«Школа возможностей»	
6	Моя суперсила	2	получает опыт самопрезентации через рассказ о себе, своих интересах и достижениях, выделяя свои сильные стороны; учится формулировать вопросы, чтобы получить необходимую информацию о другом человеке; умеет увидеть сильные стороны человека за его интересами, успехами и поступками и рассказать о них.	Галерея автопортретов	«Школа возможностей»	
7	Когда что-то пошло не так...	2	осознают свои препятствия на пути достижения цели; понимают, что могут управлять своим состоянием; осваивают приёмы управления	Обсуждение	«Школа возможностей»	

			эмоциями в стрессовой ситуации с помощью движений и мыслей.			
8	Нужно ли стараться	2	рассуждает о необходимости быть настойчивым в достижении цели; понимает преимущества настойчивого поведения и старания; осваивает приёмы самоподдержки; получает опыт поддержки друзей в ситуации ошибки.	Игра	«Школа возможностей»	
9	Новый год – новые цели	2	анализируют свою работу с соглашением, вносят в него необходимые изменения; Формулируют личные цели по поддержанию принятых договорённостей	Обсуждение	«Школа возможностей»	
1	Не торопись с выводами	2	задумывается о том, из чего складывается его первое впечатление о человеке; обращает внимание на контекст происходящего; рассуждает о том, что для него важно найти в друге; формулирует шаги осознанного выбора.	Обсуждение	«Школа возможностей»	
1	Искусство замечать хорошее	2	знает, что нужно управлять своим вниманием, чтобы видеть возможности, а не препятствия; практикуется в замечании хороших вещей; умеет выражать благодарность	Практика «Благодарственное письмо»	«Школа возможностей»	
1	Какой он –	2	называет трудности морально-	Обсуждение	«Школа	

	правильный выбор?		нравственного характера, которые могут у него возникнуть при выборе; рассуждает о том, как следует поступать, аргументируя своё мнение; осознаёт свою референтную группу; понимает, что у каждого человека свои критерии правильного выбора; формулирует собственные критерии правильного выбора		возможностей»
1	Это угроза?	2	идентифицирует ситуацию запугивания; осознаёт свои действия как запугивание, если таковые имеют место; дети решают, как реагировать на запугивание, и фиксируют это в Соглашении	Обсуждение	«Школа возможностей»
1	Мы справимся	2	получит опыт поведенческого реагирования на некоторые ситуации буллинга; возможность проанализировать свою способность к эмпатии	Обыгрывание ситуаций	«Школа возможностей»
1	Что значит помогать	2	понимает, какие действия являются помощью, а какие — нет; учится распознавать, кому и какая помощь требуется; преодолевают собственные барьеры перед обращением за помощью	Игра	«Школа возможностей»
1	Тайна музейных	2	размышляют о том, что можно	Подготовка к	«Школа

	экспонатов		назвать ценностью; планируют совместные действия для реализации общей цели; обсуждают с родителями семейные ценности; представляют свою экспозицию для «музея»; знакомятся с семейными ценностями своих одноклассников	выставке, выставка	возможностей»	
1	Соглашение. Подводим итоги	2	анализируют, в каких ситуациях соглашение было полезно; отмечают успехи, связанные с работой над соглашением; договариваются о том, как будут использовать основные пункты соглашения в течение летних каникул.	Обсуждение	«Школа возможностей»	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 КЛАСС)

№ П/П	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ПРОГРАММЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
1	ОБНОВЛЕНИЕ КЛАССНОГО СОГЛАШЕНИЯ	2	знаком с некоторыми правами человека, записанными во Всеобщей декларации прав человека; понимает их смысл и может проиллюстрировать конкретным примером; соотносит права человека с классными договорённостями; дети обновили классное Соглашение в соответствии с правами человека	ОБСУЖДЕНИЕ	«Школа возможностей»	ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
2	УКРАДЕННЫЕ ИМЕНА	2	проявляет сопереживание и сочувствие: умеет входить в положение других людей, ставить себя на место другого; умеет оказывать поддержку, когда человек испытывает неприятные эмоции; замечает нетерпимое отношение к индивидуальности других людей; получил опыт решения морально-нравственных дилемм.	ОБСУЖДЕНИЕ	«Школа возможностей»	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ
3	ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?	2	знает, что такое эмоциональный интеллект; идентифицирует эмоции по фотографии; определяет вероятные причины	ВИКТОРИНА	«Школа возможностей»	ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЦЕННОСТИ

			<p>возникновения эмоций;  прогнозирует события по актуальным эмоциям персонажа;  демонстрирует эмоции в инсценировках;  оценил уровень развития своих навыков эмоционального интеллекта;  обозначил точки роста в области развития эмоционального интеллекта.</p>			НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ
4	МОЯ РЕАКЦИЯ – МОЙ ВЫБОР	2	<p>знает, как использовать некоторые свойства эмоций для управления своим эмоциональным состоянием;  осознаёт некоторые свои паттерны поведения в разных эмоциональных состояниях;  наметил шаги в сторону осознанного управления своим поведением.</p>	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ	«Школа возможностей»	
5	НЕ ФАКТ! (НАВЫКИ ННО)	2	<p>расширил свои представления об убеждениях;  умеет отличать факты от мнений и убеждений;  получил опыт выражения чувств на языке ненасильственного общения;  получил возможность понять, что своя интерпретация поведения другого может быть ошибочной и что другой человек может иначе интерпретировать ситуацию</p>	МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ	«Школа возможностей»	
6	ТЫ МНЕ ДРУГ, НО ТЫ НЕ ПРАВ	2	<p>понимает, что его интерпретация поведения другого может быть ошибочной;  учится определять причины конфликта и пути его решения;  учится конструктивно решать</p>	РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ	«Школа возможностей»	

			возникающие конфликтные ситуации в общении с окружающими; учится использовать способы самостоятельной регуляции межличностных конфликтов, не допуская их крайнего проявления.		
7	РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ	2	идентифицирует позитивный и негативный внутренний диалог. Ребёнок знает, как характер внутреннего диалога влияет на настроение и результат деятельности; как изменить характер разговора с самим собой; как помочь себе с помощью внутреннего диалога	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ	«Школа возможностей»
8	ПРОГУЛКА БЛАГОДАРНОСТИ	2	получил опыт осознанной прогулки на природе; принял участие в создании совместного творческого продукта; ценит труд тех, кто заботится о порядке и красоте места, где они живут; участвует в организации визита (жеста) благодарности	ОБСУЖДЕНИЕ	«Школа возможностей»
9	ВПЕРЕДИ 5 КЛАСС	2	внесли необходимые изменения в классное Соглашение; сформулировали общие и личные цели по подготовке к переходу в 5 класс; обозначили шаги по достижению поставленных целей	УСТНЫЙ ОПРОС	«Школа возможностей»
1	ДА, МЫ ТАКИЕ	2	расширил представления о своих сильных сторонах; получил поддержку от других	ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ	«Школа возможностей»

			участников; умеет оказывать поддержку другим		
1	Дорогу осилит идущий	2	рассуждает о роли упорства и настойчивости при достижении желаемого результата; получил опыт достижения лучшего результата за счёт усиления своих волевых качеств; назвал те сферы, где он более усердно готов достигать желаемого результата	УСТНЫЙ ОПРОС	«Школа возможностей»
1	СТЫД, ВИНА, ОБИДА	2	идентифицирует стыд, вину, обиду; знает, как отреагировать на чувства стыда и вины, не застревая в них; различает обиду как чувство и поведение; умеет выразить обиду без манипулирования	ОБСУЖДЕНИЕ	«Школа возможностей»
1	БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ ДОБРЫМ	2	рассуждает о смысле доброты; знает, как проявляется доброта в действиях человека; участвует в планировании и организации общего доброго дела	ОБСУЖДЕНИЕ	«Школа возможностей»
1	НИЧЕГО СЕБЕ ШУТОЧКИ!	2	расширил свои представления о причинах смеха и улыбки; обогастил свой эмоциональный словарь характеристиками смеха; получил возможность невербального выражения разного рода улыбки; различает шутку и насмешку; знает, как можно реагировать на насмешку; получил опыт реагирования на насмешку в игровой ситуации	БЕСЕДА	«Школа возможностей»
1	СИЛА ПРИРОДЫ	2	получил опыт осознанного	ПРАКТИКА НА	«Школа

			восприятия окружающего мира; познакомился с техникой эмоциональной саморегуляции	ПРИРОДЕ	возможностей»	
1	ГАЛЕРЕЯ ЦИТАТ	2	идентифицируют своё эмоциональное состояние; умеют соотносить его со словами, мыслями; умеют передать своими словами мысли и чувства автора цитаты	ОБСУЖДЕНИЕ	«Школа возможностей»	
1	ГОТОВИМСЯ К ПЕРЕХОДУ	2	выразил благодарность своим одноклассникам и педагогу; получил эмоциональную поддержку от одноклассников и педагога; обозначил свои цели на 5 класс; учащиеся совместно сформулировали правила и принципы, которые помогут им достичь поставленных целей	ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ	«Школа возможностей»	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>				

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 КЛАСС)

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ИЗУЧЕНИЯ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
1.	Знакомство детей в классе, самопрезентация	1		Игра
2.	Психологический климат в классе	1		Творческое задание
3.	Нормы и правила в группе	1		Работа в группе
4.	Многообразие эмоций	1		Игра
5.	Причины и способы выражения радости. Почему мы радуемся	1		Работа в группе
6.	Причины и способы выражения радости. Когда мы радуемся	1		Игра
7.	Причины и способы выражения грусти	1		Работа в группах
8.	Причины и способы выражения злости	1		Лист самооценки
9.	Причины и способы выражения страха	1		Работа в группах
10.	Причины и способы выражения интереса	1		Игра
11.	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей	1		Работа в группах
12.	Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека	1		Творческое задание
13.	Интенсивность эмоций	1		Устный опрос
14.	Модальность эмоций	1		Лист самооценки
15.	Влияние эмоций на поведение	1		Лист самооценки
16.	Выражение эмоций, основы саморегуляции	1		Работа в группах
17.	Влияние злости на поведение. Основы управления злостью	1		Лист самооценки
18.	Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции	1		Устный опрос
19.	Значение эмоции «страх»	1		Творческое задание
20.	Управление страхом. Основы саморегуляции	1		Творческое задание
21.	Элементарные навыки саморегуляции	1		Лист самооценки
22.	Сходство и различия в группе. Общение в мире различий	1		Работа в группах
23.	Согласованность в совместной работе	1		Работа в группах
24.	Важность умения слушать другого человека	1		Игра
25.	Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений	1		Творческое задание

26.	Эмпатия, сочувствие и сопереживание	1		Письменный опрос
27.	Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки	1		Игра
28.	Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки	1		Работа в группах
29.	Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях	1		Устный опрос
30.	Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи	1		Устный опрос
31.	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения	1		Лист самооценки
32.	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения	1		Игра
33.	Промежуточная аттестация	1		Творческая работа

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 КЛАСС)

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ИЗУЧЕНИЯ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
1.	Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов	1		Игра
2.	Эмоции, связанные со школой	1		Работа в группах
3.	Психологический климат в классе	1		Работа в группах
4.	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности	1		Игра
5.	Признаки удивления и причины его возникновения	1		Письменный контроль
6.	Интенсивность эмоций и их проявление	1		Устный опрос
7.	Модальность эмоций	1		Групповое обсуждение
8.	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения	1		Письменный контроль
9.	Многообразие эмоций и способов их выражения	1		Игра
10.	Многообразие эмоций и способов их выражения	1		Работа в группах
11.	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин	1		Письменный контроль
12.	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин	1		Игра
13.	Идентификация собственных эмоций, осознание их причин	1		Письменный контроль
14.	Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение	1		Лист самооценки
15.	Ментальная обусловленность поведения	1		Работа в группах
16.	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения	1		Работа в группах
17.	Профилактика подавления эмоций	1		Лист самооценки
18.	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями	1		Работа в группах
19.	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями	1		Работа в группах
20.	Основы управления поведением	1		Лист самооценки
21.	Сходство и различия в группе	1		Работа в группах
22.	Толерантность и принятие	1		Творческое

	многообразия			задание
23.	Ложь, её влияние на межличностные отношения	1		Групповое обсуждение
24.	Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения	1		Групповое обсуждение
25.	Развитие способности к децентрации	1		Письменный контроль
26.	Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы	1		Работа в группах
27.	Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях	1		Творческое задание
28.	Понимание недоразумений и бестактности	1		Работа в группах
29.	Основы противостояния буллингу в классе	1		Творческое задание
30.	Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим	1		Творческое задание
31.	Навыки ненасильственного общения	1		Групповое обсуждение
32.	Основы ненасильственного общения	1		Письменный контроль
33.	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса	1		Письменный контроль
34.	Промежуточная аттестация	1		Творческое задание

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 КЛАСС)

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ИЗУЧЕНИЯ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
1.	И снова вместе!	1		Обсуждение
2.	И снова вместе!	1		Обсуждение
3.	Эмоции, эмоции, эмоции...	1		Обсуждение
4.	Эмоции, эмоции, эмоции...	1		Обсуждение
5.	Составляем соглашение класса	1		Обсуждение
6.	Составляем соглашение класса	1		Обсуждение
7.	Моя путеводная звезда	1		Обсуждение
8.	Моя путеводная звезда	1		Обсуждение
9.	Дом, в котором мы живем	1		Обсуждение
10.	Дом, в котором мы живем	1		Обсуждение
11.	Моя суперсила	1		Галерея автопортретов
12.	Моя суперсила	1		Галерея автопортретов
13.	Когда что-то пошло не так...	1		Обсуждение
14.	Когда что-то пошло не так...	1		Обсуждение
15.	Нужно ли стараться	1		Игра
16.	Нужно ли стараться	1		Игра
17.	Новый год – новые цели	1		Обсуждение
18.	Новый год – новые цели	1		Обсуждение
19.	Не торопись с выводами	1		Обсуждение
20.	Не торопись с выводами	1		Обсуждение
21.	Искусство замечать хорошее	1		Практика «Благодарственное письмо»
22.	Искусство замечать хорошее	1		Практика «Благодарственное письмо»
23.	Какой он – правильный выбор?	1		Обсуждение
24.	Какой он – правильный выбор?	1		Обсуждение
25.	Это угроза?	1		Обсуждение
26.	Это угроза?	1		Обсуждение
27.	Мы справимся	1		Обыгрывание ситуаций
28.	Мы справимся	1		Обыгрывание ситуаций
29.	Что значит помогать	1		Игра
30.	Что значит помогать	1		Игра
31.	Тайна музейных экспонатов	1		Подготовка к выставке, выставка
32.	Тайна музейных экспонатов	1		Подготовка к выставке, выставка
33.	Соглашение. Подводим итоги	1		Обсуждение
34.	Соглашение. Подводим итоги	1		Обсуждение

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 КЛАСС)

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА ИЗУЧЕНИЯ	ВИДЫ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
1.	ОБНОВЛЕНИЕ КЛАССНОГО СОГЛАШЕНИЯ	1		ОБСУЖДЕНИЕ
2.	ОБНОВЛЕНИЕ КЛАССНОГО СОГЛАШЕНИЯ	1		ОБСУЖДЕНИЕ
3.	УКРАДЕННЫЕ ИМЕНА	1		ОБСУЖДЕНИЕ
4.	УКРАДЕННЫЕ ИМЕНА	1		ОБСУЖДЕНИЕ
5.	ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?	1		ВИКТОРИНА
6.	ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?	1		ВИКТОРИНА
7.	МОЯ РЕАКЦИЯ – МОЙ ВЫБОР	1		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
8.	МОЯ РЕАКЦИЯ – МОЙ ВЫБОР	1		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
9.	НЕ ФАКТ! (НАВЫКИ ННО)	1		МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ
10.	НЕ ФАКТ! (НАВЫКИ ННО)	1		МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ
11.	ТЫ МНЕ ДРУГ, НО ТЫ НЕ ПРАВ	1		РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ
12.	ТЫ МНЕ ДРУГ, НО ТЫ НЕ ПРАВ	1		РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ
13.	РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ	1		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
14.	РАЗГОВОР С САМИМ СОБОЙ	1		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
15.	ПРОГУЛКА БЛАГОДАРНОСТИ	1		ОБСУЖДЕНИЕ
16.	ПРОГУЛКА БЛАГОДАРНОСТИ	1		ОБСУЖДЕНИЕ
17.	ВПЕРЕДИ 5 КЛАСС	1		УСТНЫЙ ОПРОС
18.	ВПЕРЕДИ 5 КЛАСС	1		УСТНЫЙ ОПРОС
19.	ДА, МЫ ТАКИЕ	1		ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
20.	ДА, МЫ ТАКИЕ	1		ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
21.	ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ	1		УСТНЫЙ ОПРОС
22.	ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ	1		УСТНЫЙ ОПРОС
23.	СТЫД, ВИНА, ОБИДА	1		ОБСУЖДЕНИЕ
24.	СТЫД, ВИНА, ОБИДА	1		ОБСУЖДЕНИЕ
25.	БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ ДОБРЫМ	1		ОБСУЖДЕНИЕ
26.	БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ ДОБРЫМ	1		ОБСУЖДЕНИЕ
27.	НИЧЕГО СЕБЕ ШУТОЧКИ!	1		БЕСЕДА
28.	НИЧЕГО СЕБЕ ШУТОЧКИ!	1		БЕСЕДА
29.	СИЛА ПРИРОДЫ	1		ПРАКТИКА НА ПРИРОДЕ
30.	СИЛА ПРИРОДЫ	1		ПРАКТИКА НА ПРИРОДЕ
31.	ГАЛЕРЕЯ ЦИТАТ	1		ОБСУЖДЕНИЕ
32.	ГАЛЕРЕЯ ЦИТАТ	1		ОБСУЖДЕНИЕ

33.	ГОТОВИМСЯ К ПЕРЕХОДУ	1		ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ
34.	ГОТОВИМСЯ К ПЕРЕХОДУ	1		ПИСЬМО В БУДУЩЕЕ