МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Рабочая программа**

**курса «Школа возможностей»**

**в 3 «А», 3«Б» классах**

**на 2024– 2025 учебный год**

Разработчики:

Абраконова М. В., Крылова Е. В.

учителя начальных классов

п. Храбово

2023 г.

**результаты освоения курса**

**Личностные универсальные учебные действия**

*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 универсальные учебные действия**

*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 результаты освоения программы** разделяются на три блока компетенций: -восприятие и понимание причин эмоций,

-эмоциональная регуляция,

-социальное взаимодействие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блок компетенций** | **Компетенция** | **Критерий** | **Планируемые результаты** |
| **1.** **Восприятие эмоций**  **и понимание**  **причин**  **их возникновения**  **эмоций** | **Идентификация эмоций** | **Идентификация эмоций по мимическим признакам** | Ребёнок знает мимические признаки следующих эмоций: злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление, определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия |
| **Идентификация эмоций по пантомимическим признакам** | Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость, удивление) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции |
| **Идентификация эмоций**  **по вербальным**  **и паравербальным**  **признакам** | Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес, удивление) в речи по интонации, громкости, темпу |
| **Идентификация эмоций**  **в произведениях**  **искусства** | Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное  стихотворение, печальная музыка) |
| Пониманиеи использованиеэмоциональногои ментального словаря | Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями |
| **Выражение**  **эмоций** | Выражение эмоцийчерез мимикуи пантомимику | Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений |
| **Вербальное**  **и паравербальное**  **выражение эмоци** | Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи) |
| **Выражение эмоций**  **в творчестве** | Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение |
| **Понимание**  **причин эмоций** | **Понимание**  **ситуативной**  **обусловленности**  **эмоций** | При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта)  ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации |
| **Понимание**  **индивидуальных**  **различий в причинах**  **и выражении эмоций** | Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении |
| **2. Эмоцио нальная**  **регуляция** | **Понимание эмоциональной обусловленности**  **поведения** | | Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях |
| **Владение элементарными навыками**  **саморегуляции** | | Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции |
| 3. Социальноевзаимодействие | Коммуникативнаякомпетентность | Установлениеи поддержаниевзаимодействия | Ребёнок 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 |
|  | **Понимание**  **и социальное**  **прогнозирование** | Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения |
| **Эмпатия.**  **Эмоциональная**  **поддержка**  **и взаимопомощь** | Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу |
| **Работа в команде** | Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе |
| **Поведение**  **в конфликтной**  **ситуации** | Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает  предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции в конфликтной ситуации |
|  | **Социальная**  **компетентность** | **следование**  **формальным**  **правилам поведения** | Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им |
|  | **Принятие многообразия** | Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей |

**Содержание курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Перечень основных единиц содержания** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Формы организации** |
| **Введение (3ч)** | | | |
| Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. | Мои летние достижения | Укрепляют доброжелательный психологический климат в классе,  актуализируют и обновляют договорённости о взаимоотношениях друг с другом | Самопрезентация |
| Тема 2. Эмоции, связанные со школой. | В школу с удовольствием? | Командная работа |
| Тема 3. Психологический климат в классе. | Мой дружный класс | Командная работа |
| **Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10ч)** | | | |
| Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности | Об интересе интересно | Обобщают и закрепляют знания об изученных ранее эмоциях, актуализируют и обогащают представления о новых эмоциях.  Особое внимание уделяют эмоциям, связанным с обучением в школе.  Расширяют представления о способах выражения эмоций средствами искусства.  Идентифицируют собственные эмоции и понимают их причины с фокусом на индивидуальные особенности их восприятия и выражения.  Обогащают представления об эмоциональной сфере, в первую очередь, речь идёт об интенсивности, модальности, амбивалентности эмоций, что важно не только при развитии навыков идентификации, но также и в управлении эмоциями и поведением | Круглый стол |
| Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения. | Удивительное удивление | Командная работа |
| **Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление.** | Сила эмоций | Командная работа |
| **Тема 7. Модальность эмоций.** | Приятные и неприятные эмоции | Коллективная работа |
| Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения. | И смех, и слёзы | Работа в парах |
| Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения. | Краски и звуки эмоций  Портрет эмоций | Круглый стол |
| Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. | Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле  Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли  Как я чувствую то, что чувствует другой | Круглый стол |
| **Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 ч)** | | | |
| Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения.Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. | Хочу, чтоб эмоции мне помогали! | Способствуют осознанию важности выражения эмоций, развивают способности к саморегуляции. Оценивают, какое влияние определённых эмоций оказывают на поведение, и делают выводы о необходимости управления ими. Расширяют спектр методов эмоциональной регуляции. | Работа в парах |
| **Тема 12. Ментальная обусловленность поведения.** | Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции | Командная работа |
| Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. | Плакать или смеяться? | Работа в парах |
| **Тема 14. Профилактика подавления эмоций.** | Выражать или не выражать? | Командная работа |
| Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. | Как рисунок мне поможет?  Лепим настроение | Творческая работа |
| **Тема 16. Основы управления поведением.** | Повелитель эмоций | Круглый стол |
| **Раздел 3. Социальное взаимодействие (14ч)** | | | |
| **Тема 17. Сходство и различия в группе.** | Мой класс: такие разные и такие похожие | Развивают социальую и коммуникативную 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 находят варианты решения, целенаправленно взаимодействуют с окружающими.  Расширяют представления о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей.  Выявляют основы для формирования установок толерантности.  Укрепляют ценности дружбы, развивают умения, помогающие поддерживать доброжелательные отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе.  Развивают навыки децентрации, понимают внутреннее состояние человека, умеют учитывать неверные мнения и понимают их источники, а также различают обман и осознают его влияние на отношения.  Развивают социальные навыки и эмоциональную поддержку,  умеют адаптироваться в новом коллективе, высказывают и конструктивно отстаивают собственное мнение. | Круглый стол |
| Тема 18. Толерантность и принятие многообразия. | Для всех есть место под солнцем | коллективная работа |
| Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения. | Правда и ложь | Командная работа |
| Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретацииповедения. | Обман или заблуждение? | Круглый стол |
| Тема 21. Развитие способности к децентрации. | Как посмотреть на мир глазами другого? | Работа в парах |
| Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого:проясняющие и уточняющие вопросы. | Как понять другого? Полезные вопросы | Круглый стол |
| Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. | Всегда ли ссора неизбежна? | Работа в парах |
| Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности. | Когда не хотел обижать | Круглый стол |
| Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе. | Как поддержать другого, если его обижают? | Работа в команде |
| Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. | Если человеку нужна поддержка | Работа в группе |
| Тема 27. Навыки ненасильственного общения. | Как выразить своё мнение | Круглый стол |
| Тема 28. Основы ненасильственного общения. | Язык Жирафа | Круглый стол |
| Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. | Мы — команда | Работа в команде |
| Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. | Что было и что будет | Работа в паре |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Введение (3ч)** | | | | | |
| 1 | Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов.Занятие 1. Мои летние достижения | 1 | 0.5 | 0.5 | Блиц-опрос |
| 2 | Тема 2. Эмоции, связанные со школой.Занятие 2. В школу с удовольствием? | 1 | 0.5 | 0.5 | Выставка рисунков |
| 3 | Тема 3. Психологический климат в классе.Занятие 3. Мой дружный класс | 1 | 0.5 | 0.5 | Свод правил  Соглашение |
| **Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)** | | | | | |
| 4 | Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.Занятие 4. Об интересе интересно | 1 | 0.5 | 0.5 | Записи с наклейками в тетради |
| 5 | Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения.Занятие 5. Удивительное удивление | 1 | 0.5 | 0.5 | Игра  Рисунки |
| 6 | Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление.Занятие 6. Сила эмоций | 1 | 0.5 | 0.5 | Записи с наклейками в тетради |
| 7 | Тема 7. Модальность эмоций.Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции | 1 | 0.5 | 0.5 | Игра с карточками |
| 8 | Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.Занятие 8. И смех и слёзы | 1 | 0.5 | 0.5 | Игра с карточками |
| 9-10 | Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения.Занятие 9. Краски и звуки эмоций Занятие 10. Портрет эмоций | 2 | 1 | 1 | Палитра  эмоций |
| 11-13 | Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин.Занятие 11. Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле Занятие 12. Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли Занятие 13. Как я чувствую то, что чувствует другой | 3 | 1 | 2 | Палитра  Эмоций  Игра с карточками |
| **Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)** | | | | | |
| 14 | Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения.Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение.Занятие 14. Хочу, чтоб эмоции мне помогали! | 1 | 0.5 | 0.5 | Палитра  эмоций |
| 15 | Тема 12. Ментальная обусловленность поведения.Занятие 15. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции | 1 | 0.5 | 0.5 | Палитра  Эмоций |
| 16 | Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.Занятие 16. Плакать или смеяться? | 1 | 0.5 | 0.5 | Палитра  Эмоций |
| 17 | Тема 14. Профилактика подавления эмоций.Занятие 17. Выражать или не выражать? | 1 | 0.5 | 0.5 | Игра с карточками  Палитра эмоций |
| 18-19 | Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.Занятие 18. Как рисунок мне поможет? Занятие 19. Лепим настроение | 2 | 0.5 | 1.5 | Презентация рисунков и работ из пластилина |
| 20 | Тема 16. Основы управления поведением.Занятие 20. Повелитель эмоций | 1 | 0.5 | 0.5 | Игра с карточками Палитра  эмоций |
| **Раздел 3. Социальное взаимодействие (14 занятий)** | | | | | |
| 21 | Тема 17. Сходство и различия в группе.Занятие 21. Мой класс: такие разные и такие похожие | 1 | 0.5 | 0.5 | Взаимодействие в разыгранной ситуации |
| 22 | Тема 18. Толерантность и принятие многообразия.Занятие 22. Для всех есть место под солнцем | 1 | 0.5 | 0.5 | Записи с наклейками в тетради |
| 23 | Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения.Занятие 23. Правда и ложь | 1 | 0.5 | 0.5 | Палитра  эмоций  Обратная связь |
| 24 | Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретацииповедения.Занятие 24. Обман или заблуждение? | **1** | 0.5 | 0.5 | Разыгрывание ситуаций Записи с наклейками в тетради |
| 25 | Тема 21. Развитие способности к децентрации.Занятие 25. Как посмотреть на мир глазами другого? | 1 | 0.5 | 0.5 | Разыгрывание ситуаций |
| 26 | Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого:проясняющие и уточняющие вопросы.Занятие 26. Как понять другого? Полезные вопросы | 1 | 0.5 | 0.5 | Разыгрывание ситуаций |
| 27 | Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях.Занятие 27. Всегда ли ссора неизбежна? | **1** | 0.5 | 0.5 | Разыгрывание ситуаций |
| 28 | Тема 24. Понимание недоразумений и бестактности.Занятие 28. Когда не хотел обижать | 1 | 0.5 | 0.5 | Взаимодействие в разыгранной ситуации |
| 29 | Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе.Занятие 29. Как поддержать другого, если его обижают? | 1 | 0.5 | 0.5 | Взаимодействие в разыгранной ситуации |
| 30 | Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.Занятие 30. Если человеку нужна поддержка | 1 | 0.5 | 0.5 |  |
| 31 | Тема 27. Навыки ненасильственного общения.Занятие 31. Как выразить своё мнение | 1 | 0.5 | 0.5 | Выражение своего мнения в предложенной ситуации |
| 32 | Тема 28. Основы ненасильственного общения.Занятие 32. Язык Жирафа | 1 | 0.5 | 0.5 | Практическая тренировка использования языка Жирафа в разыгранной ситуации |
| 33 | Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса.Занятие 33. Мы — команда | 1 | 0.5 | 0.5 | Презентация достижений |
| 34 | Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето.Занятие 34. Что было и что будет | 1 | 0.5 | 0.5 | Презентация планов на лето |
|  | **Итого** | 34 | 16 | 18 |  |