

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Калининградской области

### МО "Славский муниципальный округ Калининградской области"

#### МБОУ "Большаковская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель  
методического  
объединения

\_\_\_\_\_ Бутова СВ.  
«16» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Симакова И.В.  
«16» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Большаковская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Близнюк М.А.

«16» августа 2023 г.  
Приказ № 227 от 16.08.2023.

Документ подписан электронной подписью  
Близнюк Мария Адамовна  
008D11FA140A1557CF5A3A351C765C80A7  
Срок действия с 10.02.2023 до 05.05.2024

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОБО МНЕ И ДЛЯ МЕНЯ»

(для 1-2 классов образовательных организаций)

Социальное направление

Большаково  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Обо мне и для меня» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.), с учётом Федеральной рабочей программы воспитания, Концепции социально-эмоционального развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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.

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учётом метапредметных и внутрипредметных связей, логики образовательной деятельности, возрастных особенностей обучающихся.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

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, с одной стороны, адаптирована к процессу обучения в школе, а с другой — она чувствительна к образовательной среде и незаметно изменяет её, оказывая положительное влияние на детей, родителей, педагогов.

Формы организации учебных занятий: работа с учебной и художественной литературой. Работа с наглядными пособиями и наглядным материалом. Познавательная игра. Групповые занятия, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в следующих формах: ролевая игра, выставки работ, конкурсы, защита проектов.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение программы отводится 67 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1 класс**

#### **Введение**

Направлено на знакомство и самопрезентацию обучающихся 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**

#### **Введение**

Направлено 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 развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; беседы, игры-соревнования, игры-путешествия, олимпиады, праздники, конкурсы, проекты, соревнования и другие, фронтальные – одновременная работа со всеми обучающимися; индивидуально-фронтальные – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы; групповые – организация работы в группах; индивидуальные – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, самостоятельная работа. Форма организации обучения — математические игры.

Виды деятельности: игровая деятельность; художественное творчество; познавательная деятельность; проектная деятельность, беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, решение занимательных задач; оформление математических газет; знакомство с научно-популярной литературой, связанной с математикой. Творческая деятельность включает проведение игр, викторин, использование метода проектов, поиск необходимой информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в сети Интернет.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### Личностные результаты

Обучающийся получит 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

- Обучающийся получит 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п.п.	Название раздела, темы занятий	Кол-во часов	ЭОР
1	Введение	3	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
2	Восприятие и понимание причин эмоций	10	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
3	Эмоциональная регуляция	8	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
4	Социальное взаимодействие	12	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
	Итого	33	

### 2 класс

№ п.п.	Название раздела, темы занятий	Кол-во часов	ЭОР
1	Введение	3	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
2	Восприятие и понимание причин эмоций	10	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
3	Эмоциональная регуляция	7	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
4	Социальное взаимодействие	14	<a href="https://family.vbudushee.ru">https://family.vbudushee.ru</a>
	Итого	34	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество рабочих мест для обучающихся соответствует вместимости кабинета. Каждый обучающийся обеспечен рабочим местом.

Учебная мебель изготовлена из материалов безвредных для здоровья детей и соответствует росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики

При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния

Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению.

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор.

Пособие и рабочая тетрадь «Обо мне и для меня».

Приложение 1

### **Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе курса «Обо мне и для меня»**

Рабочая программа воспитания МБОУ «Большаковская СОШ» реализуется в том числе и через использование воспитательного аспекта на занятиях ВД «Обо мне и для меня».

Воспитательный аспект данной программы обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности, осознание связи с обществом, необходимость согласовывать своё поведение с нормами и интересами окружающих;
- включение в урок игровых процедур, для поддержания мотивации детей к получению знаний, установки доброжелательной атмосферы во время занятий;
- воспитание у учащихся устойчивого интереса к изучению материала занятий, творческого отношения к деятельности;
- развитие знаково-символического и алгоритмического мышления;
- воспитание культуры личности, отношения к себе и другим как к части общечеловеческой культуры;
- формирование культуры общения;
- развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к сопереживанию;
- формирование качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- использование ИКТ-технологий, которые поддерживают современные активности обучающихся;
- применение интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, навыкам публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- создание условий для получения опыта эмоционально-оценочной деятельности и собственных оценочных суждений;
- применение творческих работ, практических работ, виртуальных экскурсий, которые расширяют образовательное пространство;
- использование полученных знаний в повседневной жизни.