

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пушкинский пролив №78»

«Принято»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 28 августа 2021 г.

Введено приказом № 11 от 28 августа 2021 г.  
Директор школы МБОУ «Пушкинский пролив №78»  
Г.И. Гарипова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «Палитра эмоций»

для учащихся 3 класса  
(1 раз в неделю – 34 часа в год)

Составитель: Шайхутдинова Гульназ Рашидовна

«Согласовано»  
Заместитель директора И.М. Зеленина от 28 августа 2021 г.

«Рассмотрено»  
На заседании МО, протокол № 1 от 28 августа 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Палитра эмоций» разработана для учащихся 3 классов на основании культурно-исторического, субъектного подходов, теории деятельности, теории эмоционального интеллекта, а также модели психического.

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Родители и педагоги хотят, чтобы дети были успешными: активными, гармонично развитыми, устойчивыми к стрессам, умеющими справляться с трудностями и достигать поставленных целей, открытыми для познания и освоения нового. Таким образом, особенно актуальной становится задача социально-эмоционального развития, которое включает целенаправленное обучение детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия.

Изучение своих эмоций и эмоций окружающих научит видеть прекрасное в жизни и в людях, зародит стремление самому нести в жизнь благое и доброе. Реализация программы с помощью выразительных средств, таких как карточки с эмоциями, интонация, мимика, жест не только знакомит с содержанием определенных жизненных ситуаций, но и учит детей воссоздавать конкретные образы, глубоко чувствовать события, взаимоотношения между людьми. Проигрывая во время занятия свои ситуации из жизненного опыта, дети развивают свою фантазию, воображение, память. Одновременно это способствует сплочению коллектива класса, развитию эмоционального интеллекта учеников, повышению культуры поведения.

Данная программа учитывает эти особенности взаимодействия детей друг с другом и окружающим миром и рассматривает их как возможность формировать способность к рефлексии детей младшего школьного возраста.

На занятиях школьники 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.

Программа ориентирована на развитие личности ребенка, на требования к его личностным и метапредметным результатам, направлена на гуманизацию воспитательно-образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях развития младших школьников.

### ***Актуальность***

В основе программы лежит идея раскрытия потенциала детей, развития их личностных качеств, формирования универсальных способов познания и освоения мира через эмоциональную сферу.

***Новизна*** образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через накопление знаний о видах эмоций, что способствует формированию эмоционального интеллекта.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их активность, способность сравнивать, анализировать.

**Целью** программы является развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- познакомить детей 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;
- содействовать социальной адаптации младших школьников.

**Программа строится на следующих концептуальных принципах**

**Принцип успеха.** Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

**Практико-ориентированность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребенка.

**Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребенка.

**Наглядность.** В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеокассеты, аудиокассеты.

Занятия кружка состоят из **теоретической и практической частей**. Теоретическая часть включает краткие сведения многообразия эмоций, цикл познавательных бесед об эффективных способах поведения. Практическая часть работы направлена на получение навыков социального взаимодействия.

**Формы работы:** групповые и индивидуальные занятия для беседы об эмоциональном состоянии.

Основными видами проведения занятий являются:

- ✓ ролевые игры,
- ✓ беседы,
- ✓ мастер-классы.

**Место курса в учебном плане**

На реализацию курса в 3 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

## **Личностные результаты**

*У учеников будет возможность для формирования:*

- потребности сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

## **Метапредметные результаты**

*У учеников будет возможность для формирования:*

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

## **Предметные результаты:**

*У учеников будет возможность для формирования:*

- идентификации эмоций (умение их определять и правильно называть);
- выражения эмоций с помощью мимики, жестов поз, движений;
- понимания причин эмоций при обсуждении ситуации;
- эмпатии (эмоциональной поддержки и взаимопомощи);
- уважительного отношения к многообразию людей с разными предпочтениями, мнениями и интересами.

## **Содержание программы (34 часа)**

### **3 класс**

#### **1 раздел (1 час). Вводное занятие.**

На первом вводном занятии знакомство с коллективом проходит в игре «Снежный ком». Руководитель кружка знакомит ребят с программой кружка, правилами поведения на кружке, с инструкциями по охране труда. В конце занятия - игра с комплектом «Палитра эмоций».

-Беседа об эмоциях. Значение эмоций, отличие эмоций от чувств.

- Знакомство с комплектом «Палитра эмоций».

#### **2 раздел (11 часов) Я и мои эмоции.**

На этих занятиях дети знакомятся с эмоциями, тем какие они бывают и как выражаются. Также становится понятно, какие эмоции детям хорошо знакомы и легко выражаются, и какие являются «трудными» для них.

Также совместно с ребятами рисуется карта океана Эмоций, прокладывается маршрут следования. Это знакомит детей с определением и постановкой цели, принятием совместного решения.

**3 раздел (14 часов). Игры с использованием комплекта «Палитра эмоций»** обеспечивают развитие эмоционального интеллекта и умения пользоваться интонациями, выражающими разнообразные эмоциональные

состояния (грустно, радостно, сердито, удивительно, восхищенно, жалобно, презрительно, осуждающе, таинственно и т.д.).

**4 раздел (7 часов) Я и мои отношения.** Разбор примеров ситуаций, который способствует развитию навыков рефлексии и социальной адаптации.

**5 раздел (1 час) Заключительное занятие**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. Отчёт, показ любимых упражнений.

**Календарно - тематическое планирование курса «Палитра эмоций»  
3 класс**

№ п/п	Дата			Тема занятия	Количество во часов
	план		факт		
	1гр.	2гр.			
1.	7.09	10.09		Вводное занятие.	1
2.	14.09	17.09		Знакомство с городом Эмоций.	1
3.	21.09	24.09		Игра «Изобрази эмоцию».	
4.	28.09	1.10		Приятные и неприятные эмоции.	1
5.	5.10	8.10		Игра «Коллекция».	1
6.	12.10	15.10		Море злости.	1
7.	19.10	22.10		Игра «Что произошло дальше?»	1
8.	26.10	29.10		Игра «Я знаю, что ты чувствуешь».	1
9.	9.11	12.11		Остров Страх.	1
10.	16.11	19.11		Игра «Собери историю».	1
11.	23.11	26.11		Остров Грусти	1
12.	30.11	3.12		Игра «Мемори»	1
13.	7.12	10.12		Рифы гнева.	1
14.	14.12	17.12		Игра «Дополни историю»	1
15.	21.12	24.12		Вихри Тревоги.	1
16.	18.01	21.01		Игра «Нарисуй сказку»	1
17.	25.01	28.01		Эмоции, которые хочется спрятать.	1
18.	1.02	4.02		Повинуясь музыке.	1
19.	8.02	11.02		Треугольник Непонимания	1
20.	15.02	18.02		Моя суперсила.	1
21.	22.02	25.02		Твоими глазами.	1
22.	1.03	4.03		Игра «Что произошло дальше?»	1
23.	8.03	11.03		Водоворот Обиды.	1
24.	15.03	18.03		Как работать вместе.	1
25.	22.03	25.03		Игра «Назови причину»	1
26.	29.03	1.04		Как понять, что человеку нужна поддержка.	1
27.	5.04	8.04		Игра «Как-то раз...»	1
28.	12.04	15.04		Инсценирование сказки.	1
29.	19.04	22.04		Кукольный театр.	1
30.	26.04	29.04		Почему мы ленимся?	1
31.	3.05	6.05		Игра «Коллекция».	1
32.	10.05	13.05		Счастье.	1
33.	17.05	20.05		Игра «Что произошло дальше?»	1
34.	24.05	27.05		Заключительное занятие.	1

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- музыкальная фонотека;
- игровой комплект «Палитра эмоций»;
- песок с фигурами;
- игрушки для инсценировки;
- книга «Лабиринт души. Терапевтические сказки»
- комплект ассоциативных метафорических карт «Тропинка к своему «Я»;
- воздушно-пузырьковая панель.

### **Список литературы, рекомендуемой для педагога**

1. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. - СПб.: Питер, 2018.
2. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. – София, 2018.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016.
4. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. - М.: Просвещение, 2011
5. Гендерная психология и педагогика / под общ. Ред. О. И. Ключко. – М.: Юрайт, 2018.
6. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта.- СПб.: БХВ – Петербург, 2012.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Учащиеся должны знать:**

- ✓ многообразие видов эмоций;
- ✓ основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
- ✓ способы конструктивного отстаивания собственного мнения.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- ✓ сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- ✓ оказывать помощь друг другу в затруднительных ситуациях;
- ✓ сопоставлять и отбирать информацию, полученную из своего эмоционального опыта и опыта других участников;
- ✓ выстраивать логическую цепь рассуждений.;
- ✓ выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.

