

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Администрации муниципального образования "Муниципальный округ**  
**Вавожский район Удмуртской Республики"**  
**МОУ Водзимонская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

---

Протокол № 11  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



---

Н.Ф. Ефрем  
Приказ № 195-ОД  
от «31» августа 2023 г.

**Программа факультативного курса**  
**«Я и мои эмоции»**  
**для обучающихся 5 класса**

Разработчик: педагог - психолог  
Зеленина В.В.

Водзимонье, 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа факультативного курса «Я и мои эмоции» разработана на основании следующих нормативно-методических материалов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Минобрнауки РФ от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- на основе авторской программы А.В.Макарчук «Социально-эмоциональное развитие детей среднего школьного возраста»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Водзимонская СОШ.

**Цель** - создание условий для повышения уровня социально-эмоционального развития детей.

### **Задачи:**

- познакомить с многообразием эмоций;
- развивать умения выражать и распознавать эмоции у себя и других людей;
- способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического самочувствия ребенка;
- расширять эмоциональный словарь;
- формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.

### *Общая характеристика факультативного курса.*

Программа направлена на развитие социальной и эмоциональной сторон личности школьника, навыков успешной социальной жизни, а также на формирование личностных, метапредметных, а именно регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Занятия раздела «Эмоциональная регуляция» способствуют формированию представлений у детей об 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.

Занятия раздела «Социальное взаимодействие» способствуют формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Они 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.

Формы организации детского коллектива: игра, беседа, ролевая игра, упражнение, психогимнастика, арт-терапия, проблемная ситуация, релаксационные упражнения и методы.

Факультативный курс «Я и мои эмоции» изучается в течение III и IV четвертей – 18 часов (один час в неделю).

## Планируемые результаты освоения курса

### *Личностные универсальные учебные действия*

*У обучающегося будут сформированы:*

- уважительное отношение к мнению другого человека;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- 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.
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
- различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

*Обучающийся научится:*

- применять 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;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

*Обучающийся научится:*

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- вести диалог, работая в парах, группах;
- допускать существование различных точек зрения, уважать чужое мнение;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий;

- совершенствовать математическую речь;
- высказывать суждения, используя различные аналоги понятия; слова, уточняющие смысл высказывания.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- критически относиться к своему и чужому мнению;
- уметь самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
- принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

*Предметные результаты*

- *Восприятие и понимание причин эмоций*
- *Эмоциональная регуляция*
- *Социальное взаимодействие*

**Содержание курса «Я и мои эмоции»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
	Введение.	2
1	Восприятие и понимание причин эмоций.	7
2	Эмоциональная регуляция.	3
3	Социальное взаимодействие.	4
4	Рефлексия	1
<b>Всего:</b>		<b>18</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Дата	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий
<b>Введение (2ч)</b>				
1		Здравствуйте, это я!	Создание благоприятных условий для совместной работы. Определение правил взаимодействия.	Инсценировка, арт- терапия, беседа
2		Место, где мне хорошо.		Детский исследовательский проект
<b>Восприятие и понимание причин эмоций (7 ч)</b>				
4		Многообразие эмоций. Сад души. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	Знакомство с эмоциями (злость, страх, интерес, грусть, радость), определение эмоций по мимическим признакам, позе человека, его жестам и движениям Различают эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по интонации, громкости, темпу. Описывают эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи). Выражение эмоций в рисунке, аппликации, через музыку и движение.	Лекция, ролевая игра
5		Причины и способы выражения радости. Почему мы радуемся.		Лекция, беседа
6		Причины и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим.		Лекция, беседа
7		Причины и способы выражения злости. Почему и как мы злимся.		Лекция, беседа
8		Причины и способы выражения страха. Почему и как мы боимся.		Лекция, беседа
9		Причины и способы выражения интереса. Интерес и как мы его проявляем		Лекция, беседа
10		Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции.		ролевая игра
<b>Эмоциональная регуляция (3 ч)</b>				
11		Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции.	Узнают, что эмоции могут влиять на поведение, делают предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях. Определяют своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описывают ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знают несколько способов саморегуляции.	Познавательная лаборатория
12		Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.		ролевая игра, беседа

13		Элементарные навыки саморегуляции. По волнам эмоций.		Дидактический театр
<b>Социальное взаимодействие (4 ч)</b>				
14		Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Что, если ты не похож на меня? Как попросить о помощи	Устанавливают взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми. Иницируют и поддерживают общение.	Познавательная Беседа, психогимнастика
15		Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Как услышать, понять человека, как поддержать другого человека	Проявляют эмпатию, пытаются влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку.	Игра, ролевая игра, решение проблемных ситуаций
16		Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Как решать конфликты.	Узнают о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагают варианты взаимодействия, умеют договариваться. Знают простые способы саморегуляции. Узнают формальные правила социального поведения и следуют им.	Решение проблемных ситуаций
17		Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Мои достижения и планы.		Релаксационные упражнения, беседа, арт-терапия
18		Рефлексия по темам курса (1 ч)		Беседа, психогимнастика

### **Список литературы.**

1. Сергиенко Е. А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы. М. : Дрофа, 2019.
2. Макарчук А.В. «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста». Методическое пособие. М.: Дрофа, 2019.
3. Макарчук А.В.«Обо мне и для меня». Рабочая тетрадь. М.: Дрофа, 2019.