МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Собрание учредителей АНО Лицей "Ганзейская ладья"

АНО ЛИЦЕЙ "ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ"

РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
Кафедра учителей начальной школы	Директор лицея
_____	_____
Бурблис И.В.	Ильина М.В.
Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.	Приказ № 201 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 10036813)

"Социально-эмоциональное развитие младших школьников"

для обучающихся 1 классов

Калининград 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ"

Современная эпоха стремительно меняет человека, его мировоззрение. В процессе совершенствования искусственного интеллекта происходит роботизация и автоматизация производственных процессов, вытесняется множество профессий. Важно, чтобы, несмотря на экономические, технологические, гуманитарные изменения, наши дети чувствовали себя уверенно в сложном, подвижном, непредсказуемом мире, знали, что их навыки и компетенции будут востребованы. В современном мире возрастает потребность в навыках, которые отличают человека от машины, а значит, актуальной становится задача создания развивающих программ, направленных на социально-эмоциональное развитие детей. Подобные программы подразумевают гармоничное соединение индивидуальных особенностей с развитием способ- ностей, оптимизирующих процесс общения детей со взрослыми и сверстниками и этапы их активного вхождения в мир взрослых.

Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях. 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. В мире, где нет универсальных методов преодоления трудностей, где традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции, что даёт неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе. Таким образом, особенно актуальной становится задача организации учебного процесса, включающего в себя социально-эмоциональное развитие.

Решать эту задачу можно, организуя с детьми специальные занятия, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей. В этом случае необходимо создание особой программы, работа по которой будет проводиться в отдельное, специально выделенное для этого время. Стоит отметить, что эффективность подобной программы будет выше, а её результаты устойчивее, если принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники

будут переноситься в повседневное общение, интегрироваться в образовательный процесс.

В 2018 году благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» разработал Программу для образовательных организаций по развитию личностного потенциала детей. В фокусе Программы — личностный потенциал ребёнка, умение ставить жизненные цели и достигать их, управлять своим мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействовать с миром. Программа предлагает системное комплексное решение для образовательных организаций по сопровождению развития ребёнка с 5 до 18 лет с учётом его возрастных особенностей и вовлекает в этот процесс ключевых участников: педагогов, родителей, управленцев образовательных организаций, органы исполнительной власти в сфере образования, институты повышения квалификации и развития образования в регионах.

Программа восполняет в школах дефицит инструментов по развитию актуальных для XXI века навыков и компетенций, на которые нацелены ФГОС и Указы Президента РФ. Программа операционализирует эти цели и переводит их в прикладное решение для современной системы образования.

Одним из таких решений является учебно-методический комплекс «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста», который соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту.

Теоретическое обоснование учебного курса.

УМК «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» опирается на синтез отечественных и зарубежных теорий и концепций, а также некоторых подходов в образовательной практике.

- Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания важности социального окружения в развитии ребёнка и постановки адекватных целей и задач обучения на каждом конкретном этапе его развития.
- Согласно теории деятельности А. Н. Леонтьева, развитие ребёнка осуществляется в активном взаимодействии с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой; он обучается и воспитывается в процессе деятельности.
- Теория модели психического, или модель психического состояния, как 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.

- Субъектный подход предполагает поддержание активной позиции ребёнка в образовательной среде, учёт его индивидуальных особенностей.
- Компетентностный подход акцентирует внимание на результате образования, в качестве которого рассматривается способность человека действовать в различных проблемных ситуациях (Н. Хомский, Р. Уайт, Дж. Равен, И. А. Зимняя, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, А. В. Хуторской, Н. А. Гришанова и др.).
- Согласно концепции личностного потенциала Д. А. Леонтьева, личностный потенциал — это способность управлять своими способностями, которая проявляется в решении трёх типов задач: выбирать в ситуации неопределённости, достигать цели, когда она обозначена, сохранять себя в ситуации угрозы. От уровня развития личностного потенциала зависит, сможет ли человек быть одновременно успешным и счастливым.
- 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:
- Восприятие 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.
- Теория Кэрол Дуэк, которая рассматривает два вида установок, влияющих на мотивацию развития: установка на рост — «Это результат моих

усилий» и на данность — «Я таким родился». Первая установка стимулирует развитие, вторая — провоцирует страх неудачи. На их формирование во многом влияет обратная связь взрослых, родителей и педагогов.

Программа социально-эмоционального развития рассчитана на работу с детьми, начиная с дошкольного и заканчивая старшим школьным возрастом. Она имеет спиральную структуру — тематические разделы сохраняются на всех ступенях обучения, постепенно расширяясь и углубляясь. 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

способствовать социально-эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- Познакомить первоклассников 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.
- 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 первоклассников.

Место курса внеурочной деятельности "Социально-эмоциональное развитие младших школьников" в образовательной программе.

Занятия проводятся с учащимися 1 классов один раз в неделю.

Программа включает 28 занятия (продолжительность занятий 1—11 составляет 35 минут, занятия 12—28 длятся 40 минут).

Формы проведения занятий: интерактивная лекция, психологический практикум, тренинг.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ"

1 КЛАСС

Введение

Направлено 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся получат возможность для формирования и развития:

- уважительного отношения к мнению другого человека, умения слушать и слышать его, высказывать свою точку зрения;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире: управление эмоциями и поведением в ситуации неопределённости;
- 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 вести себя в конфликте и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты программы социально-эмоционального развития разделены на четыре блока компетенций: восприятие и понимание эмоций, регуляция эмоционально-поведенческих состояний, просоциальное поведение и социально-коммуникативный компонент.

- эффективнее использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека на собственное мнение;
- излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций:

- восприятие и понимание 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; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников; эмоциональная регуляция, конструктивное социальное взаимодействие.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С РАЗДЕЛАМИ)

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Социальное взаимодействие					
Раздел 1. Введение					
1.1	Здравствуйте, это я!	1	Знакомство и самопрезентацию учеников в классе.	Интерактивная лекция.	
1.2	Мой класс – это место, где мне хорошо.	1	Создание благоприятных условий для совместной работы.	Психологический практикум	
1.3	Правила нашего класса	1	Определение правил взаимодействия.	Психологический практикум, тренинг.	
Итого		3			
Восприятие и понимание причин эмоций					
Раздел 1. Наши эмоции					
1.1	Сад души	1	Изучение пяти базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и	Интерактивная лекция.	

			интерес.		
1.2	По волнам эмоций	1	Продолжение знакомства с пятью базовыми эмоциями: радостью, злостью, грустью, страхом и интересом.	Интерактивная лекция.	
1.3	Почему мы радуемся	1	Изучение причин радости.	Интерактивная лекция.	
1.4	Как мы радуемся	1	Проявления радости в разных модальностях.	Психологический практикум.	
1.5	Почему и как мы грустим.	1	Изучение причин грусти.	Интерактивная лекция.	
1.6	Почему и как мы злимся.	1	Проявления грусти в разных модальностях.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
1.7	Почему и как мы боимся.	1	Изучение причин и особенностей проявления страха.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
1.8	Интерес и как мы его проявляем.	1	Изучение причин и особенностей проявления.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	

1.9	Разные эмоции и их причины	1	Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации.	Интерактивная лекция.	
1.10	Разные люди – разные эмоции.	1	Индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
Итого		10			
Раздел 2. Эмоциональная регуляция					
2.1	Разные эмоции и их сила.	1	Формирование представления о значении эмоций в жизни человека.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
2.2	Приятные и неприятные эмоции.	1	Какие эмоции относят к приятным, какие - к неприятным? В	Интерактивная лекция, психологический практикум.	

			чём причины такого разделения?		
2.3	Как эмоции влияют на поведение.	1	Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
2.4	Эмоции, которые хочется спрятать	1	Социальные установки в отношении "неприятных" эмоций	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
2.5	Когда злость бывает полезной?	1	Чем помогает злость? Как проявлять злость, не обижая других.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
2.6	Как не «лопнуть» от злости.	1	Способы и техники саморегуляции.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
2.7	Когда страх помогает, а когда мешает?	1	Чем помогает страх? Как уменьшить страх,	Интерактивная лекция, психологический	

			если он мешает?	практикум.	
2.8	Как справиться со страхом.	1	Способы и техники саморегуляции.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
Итого		8			
Раздел 3. **Социальное взаимодействие. **					
3.1	Что, если ты не похож на меня?	1	Формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
3.2	Как работать вместе.	1	Занятия на развитие коммуникативной компетентности: работать в команде, решать конфликты.	Интерактивная лекция, психологический практикум.	
3.3	Как услышать другого.	1	Занятия на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей,	Интерактивная лекция, психологический практикум, тренинг.	
3.4	Как понять другого.	1	Развитие умения	Интерактивная	

			посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека.	лекция, психологический практикум, тренинг.	
3.5	Как попросить о помощи.	1	Каким словами просить о помощи? к кому обращаться в разных ситуациях и как благодарить за поддержку.	Интерактивная лекция, психологический практикум, тренинг.	
3.6	Как поддержать другого.	1	Изучение возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.	Интерактивная лекция, психологический практикум, тренинг.	
3.7	. Мои достижения и планы.	1	Подведение итогов курса, повышение мотивации к дальнейшему развитию коммуникативнх компетенций,	Интерактивная лекция, психологический практикум, тренинг.	

			развитие умения ставить перед собой цели.		
Итого		7			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		28			