МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Собрание учредителей АНО Лицей "Ганзейская ладья"

АНО ЛИЦЕЙ "ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ"

РАССМОТРЕНА

Кафедра учителей начальной школы

_____

Бурблис И.В.

Протокол № 1
от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

_____

Ильина М.В.

Приказ № 201
от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11287463)

Социально-эмоциональное развитие младших школьников

для обучающихся 4 классов

Калининград 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 взаи- модействия 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 чело- века 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 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.

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

Занятия проводятся один раз в неделю.

Четвертый год обучения включает 17 занятий по 40 минут.

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШТХ ШКОЛЬНИКОВ"

Эмоциональный интеллект в ситуации выбора и самоопределения («мастерская выбора»). Темы этого блока направлены на осознание учащимися своей роли в разных ситуациях, понимание своих эмоций и импульсов, связанных с ними, развитие осмысленного выбора модели поведения в зависимости от желаемого результата и принятие ответственности за любой результат своих действий.

Эмоциональная регуляция в ситуации достижения цели («мастерская достижения»). На занятиях этого блока учащиеся расширяют представления о своих сильных сторонах, учатся опираться на них при решении практических задач, развивают навыки саморегуляции при достижении цели.

Управление собой в стрессовых ситуациях («мастерская жизнестойкости»). Задача занятий этого блока состоит в том, чтобы способствовать формированию у учащихся жизнестойких установок, развитию способности находить опору в себе и поддержку других в сложных ситуациях.

Некоторые темы могут одновременно относиться к нескольким тематическим блокам, так как они включают в себя ситуации различного характера и затрагивают ресурсы разных подструктур личностного потенциала.

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.

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- 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;
- 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

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; 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; понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, конструктивное социальное взаимодействие

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	И снова о чувствах!	1	Создание атмосфеы доверия и псиологической безопасности в ситуации раговора о своих эмоция и чувства.	Психологический практикум	
2	Моя реакция - мой выбор.	1	Равитие 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.	Интерактивная лекция, психологический практикум	
3	Не факт (навыки ненасильственного общения).	1	Практика использования речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач; равитие умеия слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека на	Тренинг	

			собственное мнение.		
4	Разговор с самим собой.	1	Развитие понимания причин своих эмоций. Способы эмоциональной регуляции и конструктивного социального взаимодействия.	Интерактивная лекция, психологический практикум	
5	Буллинг – кто проигрывает?	2	Ребёнок знает о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет или от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; «травить», унижать человеческое достоинство сверстника. Ребёнок знает о разных ролях и стратегиях поведения в ситуации буллинга.	Интерактивная лекция, психологический практикум	
6	Ты мне друг, но ты не прав.	1	Развитие умения отстаивать свою точку зрения, сохраняя отношения с друзьями; знает корректные способы сказать об ошибке другим людям.	Интерактивная лекция, психологический практикум	
7	Прогулка благодарности.	1	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, выражать благодарность, замечать помощь других.	Интерактивная лекция, психологический практикум	
8	Стыд, вина, обида.	1	Ребёнок расширил свои представления о причина возникновения стыда, вины и обиды; о социально-культурных нормах	Интерактивная лекция.	

			выражения эмоций.		
9	Быть или не быть добрым?	1	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку. Ребёнок расширил представления о способах взаимодействия, облегчающих неприятные эмоции и состояния другого человека (слова, жесты, активные действия, демонстрирующее сочувствие и т.д).	Интерактивная лекция, психологический практикум	
10	Ничего себе шуточки!	2	Ребёнок учится замечать нетерпимое отношение к индивидуальности других людей.	Тренинг	
11	. Силы природы.	1	Ребёнок расширил свои представления:о возможности регулирования своих эмоций, например, как можно справляться с тревогой, страхом, агрессией и др	Интерактивная лекция, психологический практикум	
12	Впереди 5 класс.	2	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогами. Ребёнок получил возможность научиться строить эффективный диалог: начинать, вести, поддерживать и заканчивать беседу в стандартных	Интерактивная лекция, психологический практикум, тренинг.	

			ситуациях общения, соблюдая нормы речевого этикета; при необходимости переспрашивать и уточнять; расспрашивать собеседника и отвечать на его вопросы, высказывая своё мнение, просьбу; отвечать на предложение согласием или отказом, понимать шутку.		
13	Галерея цитат.	1	Ребёнок получил возможность научиться: регулировать своё поведение в соответствии с главными целями совместной деятельности; определять собственную роль в коллективе, брать на себя различные социальные роли и обязанности.	Интерактивная лекция, психологический практикум	
14	Готовимся к переходу.	1	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности. Ребёнок предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться.	Интерактивная лекция, психологический практикум	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			