Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7
г. Каменки Пензенской области

ОДОБРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ №7 г. Каменки
_____ Ю.В. Телегин
Приказ №21/2 от 01.09.2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа эмоций»
для обучающихся 1 класса

Составила:
педагог-психолог Лузина Е.А.

2026 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа эмоций»

Реализация программы курса внеурочной деятельности «Школа эмоций» направлена на обеспечение достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- *гражданское воспитание*:

– готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, активное участие в жизни класса и общества в целом;

– развитие личной ответственности и причастности к жизни общества;

– освоение традиционных духовно-нравственных ценностей;

– готовность выстраивать бесконфликтные отношения в классе, школьном коллективе;

- *патриотическое воспитание:*

– осознание российской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, ценностное отношение к достижениям своей Родины;

- *духовно-нравственное воспитание*:

– ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора в межличностных отношениях, готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции традиционных духовно-нравственных ценностей, а также правовых норм;

– развитие коммуникативных навыков и коллективного взаимодействия;

- *эстетическое воспитание*:

– восприимчивость к традициям и творчеству своего и других народов, понимание ценности отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- *физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

– осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

– соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в различных условиях;

– развитие навыков управления собственным эмоциональным состоянием, умение понимать себя и других;

- *трудовое воспитание:*

– установка на активное участие в решении практических задач, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять деятельность, уважение к труду и результатам трудовой деятельности, осознание его ценности;

- *ценности научного познания*:

– осознание ценности научной деятельности, развитие навыков критического мышления и анализа информации, формирование мировоззрения;

- *адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:*

– освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью;

– умение оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки социальных явлений и процессов;
- выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии.

Базовые исследовательские действия:

- проводить небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно- следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, исследования;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;
- знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решений в группе);
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения);
- делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Предметные результаты:

- умение распознавать мимические признаки основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), умение определять эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения;
- умение определять эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, умение сопоставлять действия и эмоции;
- умение различать эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу;
- умение называть эмоции, которые вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение), давать ему эмоционально-образную характеристику (смешное, печальное);
- понимание и использование в речи слов, связанных с эмоциями и эмоциональными состояниями;
- правильное выражение эмоций с помощью мимики, жестов, поз, движений;
- умение описывать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи);
- умение определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описание ситуации, ставшей причиной проявления эмоции;

знание нескольких способов саморегуляции;

- умение устанавливать взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; задавать вопросы, отвечать на вопросы;
- умение проявлять эмпатию, пытаться влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознавание ситуации, в которой человеку нужна помощь;
- понимание необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; умение договариваться; выполняет совместные задания в группе;
- умение идентифицировать свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозируя вероятность возникновения конфликта; знание простых способов саморегуляции;
- знание правил социального поведения и следование им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принятие правил, принятых в семье, школе, обществе;
- уважительное отношение к многообразию людей, понимание, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивание отношений в классе на основании общих норм и ценностей.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Школа эмоций»

Введение

Знакомство и самопрезентация учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций

Эмоции. Базовые эмоции: радость, злость, грусть, страх и интерес. Идентификация эмоций. Выражение и понимание причин эмоций. Восприятие

и понимание эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Прогнозирование эмоций других людей и понимание зависимости эмоций от ситуации.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Формирование представлений о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Формирование умений саморегуляции и понимания необходимости управления собственными эмоциями. Осознание эмоциональной обусловленности поведения. Влияние разных эмоций на поведение. Управление эмоциями страх и злость.

Раздел 3. Социальное взаимодействие

Формирование принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Эмоциональная поддержка и ее влияние на эмоциональное состояние других людей.

Тематическое планирование

№, п/п.	Наименование разделов и тем	Количество часов
Введение		
1.	Здравствуйте, это я!	1
2.	Мой класс - это место, где мне хорошо	1
3.	Правила нашего класса	1
1. Восприятие и понимание причин эмоций		
4.	Сад души	1
5.	Почему мы радуемся	1
6.	Как мы радуемся	1
7.	Почему и как мы грустим	1
8.	Почему и как мы злимся	1
9.	Почему и как мы боимся	1
10.	Интерес и как мы его проявляем	1
11.	Разные эмоции и их причины	1
12.	Разные люди - разные эмоции	1
13.	Разные эмоции и их сила	1
2. Эмоциональная регуляция		

14.	Приятные и неприятные эмоции	**1**
15.	Как эмоции влияют на поведение	1
16.	Эмоции, которые хочется спрятать	1
17.	Когда злость бывает полезной?	1
18.	Как не лопнуть от злости	1
19.	Когда страх помогает, а когда мешает?	1
20.	Как справиться со страхом	1
21.	По волнам эмоций	1
	3. Социальное взаимодействие	
22.	Что, если ты не похож на меня?	1
23.	Как работать вместе	1
24.	Как услышать другого	1
25.	Как понять другого	1
26.	Как понять, что человеку нужна поддержка	1
27.	Как поддержать другого	1
28.	Как рподдержать другого	1
29.	Как помочь другому	1
30.	Как попросить о помощи	1
31.	Как решать конфликты	1
32.	Как решать конфликты	1
33.	Мои достижения и планы	1
34.	Здравствуйте, это я!	1
Итого		34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112247

Владелец Телегин Юрий Викторович

Действителен С 10.03.2026 по 10.03.2027