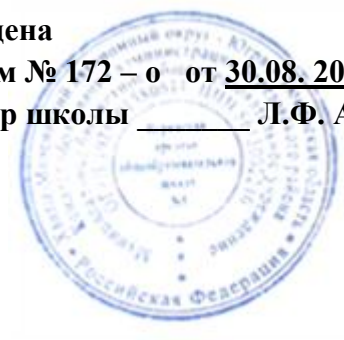


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игримская средняя общеобразовательная школа № 1**

Утверждена
приказом № 172 – о от 30.08.2024 г.
Директор школы _____ Л.Ф. Андронюк



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИР ЭМОЦИЙ»**

**Педагог - психолог высшей квалификационной категории
Городова Т.А.**

Возраст детей: 13 – 14 лет
Срок реализации: 1 год

г.п. Игрим, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир эмоций» для 7 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее-ФГОС ООО) и направлена на формирование и развитие коммуникативной компетентности обучающихся 6 класса, воспитание личности подростков посредством межличностного общения.

Структура данной рабочей программы соответствует требованиям пункта 18.2.2 ФГОС и изменениям (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577) в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года.

Цель рабочей программы: развитие эмоционального мира школьников, обучение грамотному восприятию жизненных проблем, ценностей и смысла жизни.

Задачи:

предметные (обучающие)

1. Способствовать знакомству учащихся с эмоциями человека и чертами характера;
2. Обучить навыкам управления своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Обучить подростков приемам и методам, способствующим сохранению своего психологического здоровья.

метапредметные (развивающие)

1. Развивать умения контролировать свои эмоции, высказывать свое мнение, работать над самооценкой;
2. Развивать личностные качества, умения общения, взаимодействия.
3. Развивать коммуникативные навыки общения.

личностные (воспитательные)

1. Раскрыть творческий потенциал ребенка, высвобождение его скрытых, энергетических резервов;
2. Обучить детей приемлемым способам выражения своих эмоций в различных ситуациях;
3. Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования *универсальных учебных действий*:

в сфере			
личностных универсальных учебных действий	регулятивных универсальных учебных действий	познавательных универсальных учебных действий	коммуникативных универсальных учебных действий
<i>-оценивать</i> свою вежливость; <i>-определять</i> степень вежливости при общении людей (вежливо – невежливо – грубо); <i>-осознавать</i> важность соблюдения правил речевого этикета для успешного общения, установления добрых, уважительных взаимоотношений; <i>-осознавать</i> свою ответственность за произнесённое или написанное слово; <i>-понимать</i> необходимость добрых дел, подтверждающих добрые слова.	<i>-определять</i> степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев; <i>-учиться</i> подчинять своё высказывание задаче взаимодействия; <i>-аргументировать</i> свою точку зрения, используя в качестве доказательства правила, цитаты, пословицы, поговорки, афоризмы.	<i>-осознавать</i> ; <i>-анализировать</i> информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.), <i>извлекать</i> необходимые для решения коммуникативных задач сведения; <i>-продуцировать</i> тексты сравнительного описания в зависимости от задачи сравнения (выявления сходства и/или различия), последовательной или параллельной структуры; <i>-перерабатывать</i> информацию; <i>- учитывать</i> компоненты речевой ситуации, <i>записывать</i> ключевые слова, план; <i>представлять</i> рисунок, схему;	<i>-критически осмысливать</i> свой опыт общения, выявлять причины удач и неудач при взаимодействии; <i>-в предложенных коммуникативных ситуациях, опираясь на изученные правила общения, выбирать</i> уместные, эффективные речевые средства.

Организация занятий:

Периодичность занятий – 1 раз в неделю в течение года. Длительность занятия - 34 минут.

Методы работы: беседа, арт-терапия, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, развивающие упражнения, игры и их обсуждение, психодиагностические задания, релаксирующие упражнения.

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Материально-техническое обеспечение: Пуф мешки для релаксации;

световой проектор "Меркурий; песочный стол; фиброоптический душ; сухой бассейн с шарами; тактильная дорожка (7 предметов); батут детский.

Календарно-тематическое планирование

Номера занятий	Наименования разделов и тем	Всего часов	Дата проведения
			6А
1	Что значит я - "подросток?"	1 ч.	2.09
2	Как узнать эмоцию?	1 ч.	09.09
3	Я - наблюдатель?	1 ч.	16.09
4	Мои эмоции	1 ч.	23.09
5	Эмоциональный словарь	1 ч.	30.09
6	Чувства "полезные" и "вредные"	1 ч.	07.10
7	Сказка "Страна чувств"	1 ч.	14.10
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1 ч.	21.10
9	Что такое "запретные чувства?"	1 ч.	11.11
10	Какие чувства мы скрываем?	1 ч.	18.11
11	Маска	1 ч.	25.11
12	Я в "бумажном зеркале"	1 ч.	02.12
13	"Бумажное отражение"	1 ч.	9.12
14	Что такое страх?	1 ч.	16.12
15	Страхи и страшилки	1 ч.	23.12
16	Страшная-страшная сказка	1 ч.	28.12
17	Побеждаем все тревоги	1 ч.	13.01
18	"А что они обо мне подумают?"	1 ч.	20.01
19	Страх оценки	1 ч.	27.01
20	Злость и агрессия	1 ч.	03.02
21	Как справиться со злостью?	1 ч.	10.02
22	Лист гнева	1 ч.	17.02
23	Обида	1 ч.	24.02
24	Как простить обиду?	1 ч.	3.03
25	"Ах, чем я виноват?"	1 ч.	10.03
26	Что такое эмпатия?	1 ч.	17.03
27	Зачем мне нужна эмпатия?	1 ч.	07.04
28	Развиваем эмпатию	1 ч.	14.04
29	Еще раз про эмпатию	1 ч.	21.04
30	Эмпатия в действии	1 ч.	28.04
31	Способы выражения чувств	1 ч.	05.05
32	Тренировка "Я - высказываний"	1 ч.	12.05
33	Комплименты	1 ч.	19.05
34	Подведение итогов	1 ч.	26.05
			Итого: 34 часа

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- кабинет педагога – психолога;
- столы;
- стулья;
- ноутбук;

Инструменты и приспособления

- листы для рисования;
- цветные карандаши, краски, фломастеры.

Информационное обеспечение

- интернет – источники;
- видеоролики;
- мультфильмы;
- презентации к учебным занятиям.

Список литературы

Нормативно – правовое обеспечение программы

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
3. Письмо Министерства образования Нижегородской области за № 316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»;
4. Постановление от 4 июля 2014 г. N 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Литература для педагога

1. Григорьева М.Ю. «Я и другие»., Москва школьная пресса 2011 г;
2. Еделева, Е.Г. Еременко Н.А., Шилова О.В. «Информационные материалы»., НИРО 2017.
3. Карнеги; Д. пер. с англ. Е.А. Бакушева «Как преодолеть тревогу и стресс»., ООО «Попурри», 2010;

4. Лебедева О.А. «Учимся управлять собой»., ООО Педагогические технологии, 2011;
5. Рудякова О.Н. «Тренинги»., Издание 2008;
6. Уварова О.А. «Школьная служба восстановительной медиации (примирения)»., Последнее издание 2015;
7. Ярославцева Л.Р. «Твой путь к успеху»., Нижний Новгород 2013;
8. <http://kzvesti.kz/news/24058-psihologicheskoe-i-psihicheskoe-zdorove-podrostka-pochemu-eto-tak-vazhno.html>
9. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/11/02/programma-mir-chuvstv-i-emotsiy>
10. <https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-na-temu-poymi-sebya-1629745.html>
11. http://pedsovet.su/uroki/5844_urok_aukcion