

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа №1 Маслянинского муниципального округа Новосибирской области

ПРИНЯТО решением методической кафедры учителей НОО <u>М. Крф</u> протокол №1 от 29.08.2026	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР, УМР <u>У</u> 29.08.26
---	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Палитра эмоций»
1-4 класс
Срок освоения: 4 года (1-4 классы классы)

Составитель:
МК учителей начальных классов

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Палитра эмоций» для начального общего образования составлена на основе авторской программы коллектива авторов: Макаруча, А.В., Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубовская) под руководством Е. А. Сергиенко.

Программа составлена на основе УМК СЭР младшего школьного возраста на основании принципов построения УМК и программы: полнота, интерактивность, практико-ориентированность. Содержание курса насыщено минипроектами, играми, тренингами.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

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.

Общая характеристика курса

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 двумя путями: перестраивая среду, то есть саму школьную жизнь, создавая такие условия обучения, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии и органично включается в учебный процесс; 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. Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основания для понимания особенностей

социального окружения, целей и задач на каждом конкретном этапе развития. Согласно теории деятельности, развитие осуществляется в активном взаимодействии ребёнка с окружающими людьми, предметами, социальной и естественной средой, он обучается и воспитывается в процессе деятельности. Субъектный подход предполагает учёт индивидуальных особенностей ребёнка и его непосредственное участие в процессе обучения и воспитания. Ребёнок является не объектом обучения и воспитания, а его субъектом. Теория модели психического, или модель психического состояния, — это 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.

Место курса в учебном плане

Реализация программы курса «Палитра эмоций» для 1-4 класса рассчитана на 4 год обучения за счёт часов внеурочной деятельности

1 класс	1	33
2 класс	1	34
3 класс	1	34
4 класс	1	34
итого уровень НОО		135

Описание ценностных ориентиров содержания курса

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. 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.

Принципы построения программы курса

- **Полнота.** Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение двух лет.
- **Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- **Практико-ориентированность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- **Индивидуальный подход.** Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- **Систематическое последовательное усложнение материала.** В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с

последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

• **Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.** В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.

Включение родителей как активных участников программы. Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

Каждое занятие сочетает различные **формы деятельности**, повторяющиеся на каждом занятии в различных комбинациях:

- ✓ самодиагностика «Моё настроение»;
- ✓ рефлексия «Лучшее задание»;
- ✓ индивидуальная работа детей в тетрадях, на листах с заданиями;
- ✓ задания, направленные на организацию совместной деятельности ребёнка со взрослым в семье;
- ✓ взаимодействие детей в парах;
- ✓ совместное выполнение, обсуждение, взаимодействие в группах;
- ✓ формы игровой деятельности: ролевые, симуляционные игры и упражнения, двигательные практики, эмоциональная гимнастика и др.;
- ✓ задания, с использования карточки игрового комплекта «Палитра эмоций»;
- ✓ практические упражнения на саморегуляцию или коммуникативных техник;
- ✓ творческие задания (нарисовать, дорисовать рисунок);
- ✓ задания с выбором одного или нескольких элементов из предложенных по указанному критерию;
- ✓ Задания, в которых надо вставить пропущенные слова, закончить предложения, ответить на вопросы

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа для младших школьников рассчитана на один год обучения — в 1 классе. Программа имеет универсальную структуру: в рамках каждого одного года обучения она включает в себя введение и три тематических блока. Год обучения по программе включает 33 занятия в 1 классе (продолжительность занятий 1 составляет 35 минут. Занятия проводит учитель начальных классов или психолог, прошедшие специальную подготовку по программе. В программу включены мероприятия для родителей и совместные детско-родительские мероприятия.

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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к мнению другого человека;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 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 не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные.

- Учащиеся получают возможность научиться: применять начальные 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;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Предметные.

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	Идентификация эмоций	Идентификация эмоций по мимическим	Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес,

		признакам	грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций.
		Идентификация эмоций по пантомимическим признакам	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции.
		Эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу.
		Идентификация эмоций в произведениях искусства	Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка).
		Понимание и использование эмоционального и ментального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.
	Выражение эмоций	Выражение эмоций через мимику и пантомимику	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений.
		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и пара-вербальные способы (громкость, интонация, темп речи).
		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение.
	Понимание причин эмоций	Понимание ситуативной обусловленности эмоций	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации.
		Понимание	Ребёнок знает, что разные люди в

		индивидуальных различий в причинах выражении эмоций	и одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении.
2.Эмоциональная регуляция	Понимание эмоциональной обусловленности поведения		Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях.
	Владение элементарными навыками саморегуляции		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции.
3.Социальное взаимодействие	Коммуникативная компетентность	Установление и поддержание взаимодействия	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы.
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т.п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения.
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою

			просьбу.
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции.
	Социальная компетентность	Следование формальным правилам поведения	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им.
		Принятие многообразия	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

Оценка результатов усвоения программы проводится в целях выявления индивидуальных особенностей детей для создания индивидуального образовательного маршрута в ходе обучения и содействия раскрытию потенциала каждого ребёнка.

Оценка с фиксацией результатов проводится в начале и в конце учебного года. В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям. В этом педагогу поможет предложенная технология наблюдения.

В начале учебного года по результатам оценки определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии их умений.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.
 - Идентификация эмоций.
 - Выражение эмоций.

- Понимание причин эмоций.
- 2. Эмоциональная регуляция.
- Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
- Владение элементарными навыками саморегуляции.
- 3. Социальное взаимодействие.
- Коммуникативная компетентность.
- Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом с опорой на индикаторы, приведённые в приложениях 1—3 в методическом пособии. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции (см. приложения в методическом пособии 1.1—1.3).

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять оцениваемый навык/пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык/показывает средний (нерегулярный) результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Педагогу не следует делить учащихся на сильных, средних и слабых по итоговой сумме баллов. Суммарные усреднённые оценки предназначены для оценки эффективности программы, а не личности ребёнка. Для ученика важна возможность дифференцированного подхода в рамках каждой отдельной компетенции. Один и тот же ребёнок может обладать выдающимися способностями в области идентификации эмоций и в то же время демонстрировать средние или низкие умения в сфере социального взаимодействия. Перед началом каждого раздела программы дифференцированная оценка позволит определить образовательные приоритеты для отдельных детей при изучении раздела.

Дети с *высоким уровнем* развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы. При организации обсуждений детям с высоким уровнем развития данной компетенции следует предлагать более сложные вопросы и давать возможность высказаться после остальных учащихся.

Дети со *средним уровнем* развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей. Поэтому педагог должен уделить особое внимание детям со средним уровнем развития компетенции, подходить к ним настолько дифференцированно, насколько это возможно.

Дети, показавшие *низкий уровень* развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Для них важно создать комфортные и безопасные условия, соответствующие их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Педагогу необходимо продумать систему совместных действий с родителями таких детей, чтобы создать развивающую среду не только в образовательном учреждении, но и дома.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Опросники приведены в первом и четвертом разделах материалов для родителей. Данные родительских оценок педагог заносит в сводную таблицу (приложение 4). Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов. Важно понимать, что эти результаты не могут быть

использованы для сравнения детей между собой. Сравнивать можно только оценки, данные одним и тем же родителем. Опросы родителей полезны для определения сильных сторон ребёнка (высокие оценки родителя) и тех компетенций, которые требуют развития (низкие оценки родителя). Таким образом, анализ оценок родителей поможет педагогу понять, в каком разделе или разделах программы данному ребёнку надо уделить максимальное внимание, продумать и организовать развивающую среду. Результаты сравнения оценок родителей в начале и в конце учебного года являются ценной дополнительной информацией, которая позволит оценить эффективность работы по программе. В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка

В опросниках родители по желанию могут в свободной форме сообщить информацию о своём ребёнке и особенностях его социально-эмоционального развития, которую, по их мнению, необходимо знать педагогу. Эту информацию важно принять к сведению и учитывать при построении образовательной и воспитательной траекторий развития ребёнка.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Палитра эмоций», с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

1 класс				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
Введение (3 занятия)				
1	Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.	1	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
2	Занятие 1. Здравствуй, это я!	1		
3	Тема 2. Психологический климат в классе.	1		
Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 занятий)				
4	Тема 4. Многообразие эмоций. Занятие 4. Сад души	1	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Умение выражать с помощью мимики и пантомимики эмоции разной интенсивности.
5-6	Тема 5. Причины и способы выражения радости. Занятие 5. Почему мы радуемся. Занятие 6. Как мы радуемся	2		
7	Тема 6. Причины и способы выражения грусти. Занятие 7. Почему и как мы грустим	1		
8	Тема 7. Причины и способы выражения злости. Занятие 8. Почему и как мы злимся	1		
9	Тема 8. Причины и способы выражения страха. Занятие 9. Почему и как мы боимся	1		
10	Тема 9. Причины и способы выражения	1		

	интереса. Занятие 10. Интерес и как мы его проявляем			
11	Тема 10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Занятие 11. Разные эмоции и их причины	1		
12	Тема 11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Занятие 12. Разные люди — разные эмоции	1		
13	Тема 12. Интенсивность эмоций. Занятие 13. Разные эмоции и их сила	1		
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 занятий)				
14	Тема 13. Модальность эмоций. Занятие 14. Приятные и неприятные эмоции	1	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в команде, умение решать конфликты, способность поддерживать человека, управление эмоциями, определение эмоций.
15	Тема 14. Влияние эмоций на поведение. Занятие 15. Как эмоции влияют на поведение	1		
16	Тема 15. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Занятие 16. Эмоции, которые хочется спрятать	1		
17	Тема 16. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью. Занятие 17. Когда злость бывает полезной?	1		
18	Тема 17. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Занятие 18. Как не лопнуть от злости	1		
19	Тема 18. Значение эмоции «страх». Занятие 19. Когда страх помогает, а когда мешает?	1		
20	Тема 19. Управление страхом. Основы	1		

	саморегуляции. Занятие 20. Как справиться со страхом			
21	Тема 20. Элементарные навыки саморегуляции. Занятие 21. По волнам эмоций	1		
Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 занятий)				
22	Тема 21. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Занятие 22. Что, если ты не похож на меня?	1	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в команде, умение решать конфликты, способность поддерживать человека, управление эмоциями, определение эмоций.
23	Тема 22. Согласованность в совместной работе. Занятие 23. Как работать вместе	1		
24	Тема 23. Важность умения слушать другого человека. Занятие 24. Как услышать другого	1		
25	Тема 24. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Занятие 25. Как понять другого	1		
26	Тема 25. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Занятие 26. Как понять, что человеку нужна поддержка	1	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
27-28	Тема 26. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Занятия 27, 28. Как поддержать другого	2		
29	Тема 27. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Занятие 29. Как помочь другому	1		
30	Тема 28. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.	1		

	Занятие 30. Как попросить о помощи			
31-32	Тема 29. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Занятия 31, 32. Как решать конфликты	2		
33	Тема 30. Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию. Занятие 33. Мои достижения и планы	1		
			В сего	33

2 класс

Введение (3 ч.)

1	Тема 1. Обсуждение итогов лета и планирование образовательных результатов. Занятие 1 . Мои летние достижения	1	https:// vbudushee.ru/ library/smotrim- vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
2	Тема 2. Эмоции, связанные со школой. Занятие 2. В школу с удовольствием?	1		
3	Тема 3. Психологический климат в классе. Занятие 3 . Мой дружный класс	1	https:// vbudushee.ru/ library/smotrim- vmeste/	

Раздел 1. Восприятие эмоций и понимание причин их возникновения (10 занятий)

4	Тема 4. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности. Занятие 4. Об интересе интересно	1	https:// vbudushee.ru/ library/umk-ser-deti/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
5	Тема 5. Признаки удивления и причины его возникновения. Занятие 5. Удивительное удивление	1	https:// vbudushee.ru/ library/smotrim- vmeste/	
6	Тема 6. Интенсивность эмоций и их проявление. Занятие 6. Сила эмоций	1	https:// vbudushee.ru/ library/umk-ser-deti/	
7	Тема 7. Модальность эмоций. Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции	1	https:// vbudushee.ru/ library/smotrim- vmeste/	
8	Тема 8. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.	1	https:// vbudushee.ru/ library/smotrim- vmeste/	

	Занятие 8. И смех и слёзы			
9-10	Тема 9. Многообразие эмоций и способов их выражения. Занятие 9 . Краски и звуки эмоций Занятие 10 . Портрет эмоций	2		
11-13	Тема 10. Идентификация собственных эмоций, осознание их причин. Занятие 11 . Мой эмоциональный портрет: эмоции в теле Занятие 12 . Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли Занятие 13 . Как я чувствую то, что чувствует другой	3		
Раздел 2. Эмоциональная регуляция (7 занятий)				
14	Тема 11. Эмоциональная обусловленность поведения. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение. Занятие 14 . Хочу, чтоб эмоции мне помогали!	1	https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
15	Тема 12. Ментальная обусловленность поведения. Занятие 15 . Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции	1	https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
16	Тема 13. Ситуативная обусловленность эмоций и поведения. Занятие 16 . Плакать или смеяться?	1		
17	Тема 14. Профилактика подавления эмоций. Занятие 17 . Выражать или не выражать?	1		
18-19	Тема 15. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями. Занятие 18 . Как рисунок мне поможет? Занятие 19 . Лепим настроение	2		
20	Тема 16. Основы управления поведением. Занятие 20 . Повелитель	1		

	эмоций			
Раздел 3. Социальное взаимодействие (15 занятий)				
21	Тема 17. Сходство и различия в группе. Занятие 21 . Мой класс: такие разные и такие похожие	1	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
22	Тема 18. Толерантность и принятие многообразия. Занятие 22 . Для всех есть место под солнцем	1		
23	Тема 19. Ложь, её влияние на межличностные отношения. Занятие 23 . Правда и ложь	1		
24	Тема 20. Неверные мнения как возможные причины неверной интерпретации поведения. Занятие 24 . Обман или заблуждение?	1		
25	Тема 21. Развитие способности к децентрации. Занятие 25 . Как посмотреть на мир глазами другого?	1		
26	Тема 22. Способы понимания и прояснения состояния другого: проясняющие и уточняющие вопросы. Занятие 26 . Как понять другого? Полезные вопросы	1		
27	Тема 23. Эффективное поведение в сложных коммуникативных ситуациях. Занятие 27 . Всегда ли ссора неизбежна?	1	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
28	Тема 24. Понимание недоразумений и бестактностей. Занятие 28 . Когда не хотел обижать	1		
29	Тема 25. Основы противостояния буллингу в классе. Занятие 29 . Как поддержать другого, если его обижают?	1		
30	Тема 26. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим. Занятие 30 . Если человеку нужна поддержка	1		
31	Тема 27. Навыки	1		

	ненасильственного общения. Занятие 31 . Как выразить своё мнение			
32	Тема 28. Основы ненасильственного общения. Занятие 32 . Язык Жирафа	1		
33	Тема 29. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость класса. Занятие 33 . Мы — команда	1		
34	Тема 30. Завершение и подведение итогов курса. Составление планов на лето. Занятие 34 . Что было и что будет	1		
3 класс				
1-2	И снова вместе!	2	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
3-4	Эмоции, эмоции, эмоции...	2		
5-6	Составляем Соглашение класса	2		
7-8	Моя путеводная звезда	2		
9-10	Дом, в котором мы живём	2		
11-12	Моя суперсила	2		
13-14	Когда что-то пошло не так...	2	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
15-16	Нужно ли стараться	2		
17-18	Новый год — новые цели	2		
19-20	Не торопись с выводами	2		
21-22	Искусство замечать хорошее	2		
23-24	Какой он — правильный выбор?	2		
25-26	Это угроза?	2		
27-28	Мы справимся!	2		
29-	Что значит помогать	2		

30				
31-32	Тайны музейных экспонатов	2		
33-34	Соглашение. Подводим итоги	2		
4 класс				
1-2	Обновление классного Соглашения	2	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
3-4	Украденные имена	2		
5-6	Что такое эмоциональный интеллект?	2		
7-8	Моя реакция — мой выбор	2		
9-10	Не факт! (Навыки ННО)	2		
11-12	Ты мне друг, но ты не прав	2		
13-14	Разговор с самим собой	2		
15-16	Прогулка благодарности	2		
17-18	Впереди 5 класс	2	https://vbudushee.ru/library/umk-ser-deti/ https://vbudushee.ru/library/smotrim-vmeste/	Работа в парах/ группах. Коллективное обсуждение: анализ реальной ситуации. Выражение своих эмоций с помощью метафорических средств.
19-20	Да, мы такие	2		
21-22	Дорогу осилит идущий	2		
23-24	Стыд, вина, обида	2		
25-26	Быть или не быть добрым?	2		
27-28	Ничего себе шуточки!	2		
29-30	Сила природы	2		
31-32	Галерея цитат	2		
33-34	Готовимся к переходу	2		