

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 ИМЕНИ КАВАЛЕРА
ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ АНДРЕЯ ЛЕОНИДОВИЧА ДОЦЕНКО
ПОСЕЛКА СОВХОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического
совета от 28.08.2023 г.
протокол №1
Председатель ___ Т.И. Скрипка

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Направление: социальное
«МИР ЭМОЦИЙ»»**

Уровень: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год: 34 ч*

Возрастная категория: *5 класс*

Форма обучения: *очная*

Программа реализуется на бюджетной основе

Учитель: Мурашева Екатерина Валериевна

п. Совхозный
Славянский район
2023 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

- осознание себя с позиции школьника среднего звена;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и оплывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей; - успешная адаптация в социуме.

Курс внеурочной деятельности «Мир эмоций» 5 класс, ориентирован на формирование личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий.

В результате изучения данного курса, обучающиеся получают возможность формирования универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением ● извлекать необходимую информацию из текста ● определять и формулировать цель в совместной работе ● учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях ● осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит ● реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми ● планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого ● соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей ● наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять ● обогатить представление о собственных возможностях и способностях ● учиться наблюдать и дознавать происходящие в самом себе изменения ● оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости ● учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта ● находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию ● адекватно воспринимать оценку учителя

- Коммуникативные УУД:
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии ● учиться контролировать свою речь и поступки ● учиться толерантному отношению к другому мнению ● учиться самостоятельно решать проблемы в общении ● осознавать необходимость признания и уважения прав других людей ● формулировать своё собственное мнение и позицию ● учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге. овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

Содержание программы «Мир эмоций»

5 класс (34 ч., 1 ч в неделю)

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство учащихся с помощью игры «Снежный ком», установление контакта, создание доверительной атмосферы, выработка совместных

эффективных правил общения на занятиях. Знакомство с правилами поведения на кружке, инструкциями по охране труда. 2. Мой внутренний мир.

Теория: Знакомство детей с внутренним миром человека - эмоциями, способами их управления, с объективными и субъективными их сторонами. Описание своих эмоций психологический разбор. Контроль эмоционального состояние в повседневной жизни.

Практика: Упражнение «Какой Я?», «Маски». Создать презентацию «Мой внутренний мир». Практические задания: «Смешные лица», «Плохо - ХОРОШО». 3 Изучение 10 фундаментальных эмоций.

Теория: 10 фундаментальных эмоций, их изучение. Психологический разбор и анализ. Знакомство детей с определением — эмоции, способами управления ими. Объективные и субъективные стороны эмоций. Обучение распознавать и описывать СБОИ чувства и чувства других людей.

Практика: Упражнение «Эмоциональная гимнастика», практические задания: «Смешные лица», «Что мы чувствуем и почему, «Плохо - хорошо».

4. Я и мои способы управления эмоциями.

Теория: Мои эмоции, способы управления. Как эмоции превращаются в чувства, их социальный фактор. Позитивный образ Я.

5. Я и планета чувств,

Теория: Чувства человека, определение. Различия между чувствами и эмоциями. Приемы и способы управления такими чувствами как — агрессия, обида, злость понятие этих чувств. Причины их проявления. Виды агрессии. Приемы общения с агрессивными людьми.

Практика: Тренинги: «Что мы чувствуем и почему», «Я и мои способы преодоления тревожности, неуверенности», «Признаки состояния тревожности». Просмотр тематического видеофильма, обсуждение. Проигрывание ситуаций с элементами агрессии. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...». Игра «Поменяйтесь местами тэ, кто...». Работа по группам, обсуждение ситуаций, вызывающих тревогу, описать их.

6, Гнев, злость, Приемлемые способы их выражения.

Теория: Гнев и злость, определение. Причины их проявления. Осознание своего состояния и освобождение от негативных эмоций. Способы преодоления этих состояний.

Практика: Тренинг «Что мы чувствуем и почему», «Мой гнев», «Громче». Упражнение «Властелин своего гнева», «Рассерженные шарики». Работа в парах: составление списка «Способы выражения (выплескивания) гнева», работа с «Листом гнева».

7. Страх, Виды страхов. Как с ними справиться,

Теория: Страх, виды страхов, введение понятия. Способы мобилизации сил в ситуациях страха, приемы избавления от тревожного состояния. Стратегии реагирования на ситуацию страха. Самодиагностика тревожности.

Практика: Упражнения «На что похожи мои страхи», «Мы укротители», «Было и прошло». Рисование своих страхов, обсуждение рисунков.

8. Обида. Как простить обиду.

Теория: Что такое обида? Ее влияние на жизнь человека. Обида как манипуляция. Как вести себя с обидчивым человеком?

Практика: Тренинг «Учимся п обиды», выполнить упражнения «Рюкзак с обидами», «11 фраз», «Копилка обид», составление памятки «Уходи обида прочь».

9, Конфликты, виды конфликтов, пути их решения.

Теория: Конфликт, определение. Причины и ситуации, порождающие конфликт. Объективные и субъективные причины конфликта. Способы разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций, техника проведения переговоров в конфликтной ситуации, ее сложностях.

10. Эмпатия. Что это мое?

Теория: Эмпатия, уровни эмпатии, ее развитие. Признаки наличия эмпатии у человека, хорошо ли быть эмпантом?

Практика: Упражнение «пойми другого», «Внутренний голос». Игра «Поменяйтесь местами те, кто...». Работа в группах «Продолжи предложение...».

11, Личностное развитие подростков.

Теория: Я — подросток, мое развитие, мои возможности. Типы темперамента.

Практика: Тренинг «Личностного развития». Упражнения: "Круг моих связей и отношений с окружающими", "Я в различных жизненных ролях", рисование на тему "Я — реальный, я — идеальный".

12, Самооценка личности

Теория: Понятие — личности, ее развитие. Рассказать о видах самооценки и способах работы над ней (завышенной, заниженной). Рассказать о причинах, способствующих формированию заниженной и ЗаВЫШЭННОЙ самооценки человека. Развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки. Определения вида самооценки подростка.

Практика: Упражнение «Самопрезентация», «Лесенка моих ролей», «Кувшин моего внутреннего мира». Тренинг «Мои достижения», «Неуверенный - уверенный». Обсуждение притчи «Открытые возможности». Выработка у учащихся объективной самооценки через просмотр тематических видеороликов, мультфильмов. Упражнение «Реакция на похвалу». Проигрывание ситуаций общения с людьми с завышенной и заниженной самооценками.

13. Характер, черты и акцентуации характера.

Теория: Акцентуации характера личности, типы акцентуаций характера.

14, Жизненные ценности

Теория: Знакомство детей с жизненными ценностями человека, фундаментом, на котором базируется вся его жизнь. Роль ценностей в жизни человека. Основные ценности человека: базовые, истинные ценности, материальные ценности, духовные и второстепенные ценности их формирование влияние на жизнь человека. Правильное определение своих приоритетов.

15, Общение, искусство общения.

Теория: Знакомство с базовыми навыками общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения. Изучение и развитие базовых коммуникативных умений. Расширение представлений с способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения. Формирование активной позиции при

организации эффективной коммуникации. Расширение представлений о способах самоанализа и само коррекции в сфере общения. Развитие наблюдательности в общении.

16, Мои социальные навыки,

Теория: Социальные умения и навыки, их роль в развитии подростка. Определение социальных умений и навыков.

17 „Практика: «Общение»

Практика: Упражнение «Интервью», «Остров», «Не в своих санях». Составление списка «Я могу, я умею». Мозговой штурм «Что такое социальные навыки?».

18, Практика: Оформить фотовыставку «Мир эм дий»,

19.Практика: Тренинг: «Эффективные приемы общения», игра «Молекулы атомы». Мозговой штурм «Что такое общение?», «Для чего нужны правила?».

Упражнения на развитие навыков общения, умения слушать другого: «Открытый микрофон» , «Спина к спине», «Один рисунок на двоих», «Этюды общения», «Покажи без слов». Мини — ЛЕКЦИЯ «Контакты с внешним миром» - обсуждение.

20. Практика: Тренинги: «Мои цели как ценности» «Аукцион жизненных ценностей». Дискуссия-обсуждение притчи «Богатство», «Ценности разных эпох». Составление списка жизненных ценностей под ОСтОВ, обсуждение.

Анкетирование «Мои жизненные ценности».

21. Практика: Тренинги ”Конфликты и причины их возникновения“, «Учимся решать конфликты мирным путем». Обсуждение прит^р и «Как разобраться в конфликтной ситуации?», рассмотреть примеры школьных конфликтов, разбор и анализ конфликтной ситуации «Как в сказке».

Содержание программы «Мир эмоций» 5 класс

уро— ка	Модули, темы УРока	Кол сов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания	Формирование универсальных учебных действий (УУД).
Теоретическая часть (24 часа)					
1	Вводное занятие.	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе.	Знакомство с помощью игры «Снежный ком»	ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, учиться контролировать свою речь и поступки, находить ответы на вопросы в различных

				источниках информации (текст, рисунок, фото)	моделировать различные ситуации
2	Мой внутренний мир.	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	Знакомство детей с внутренним миром человека — эмоциями. Описание своих эмоций психологический разбор. Контроль эмоционального состояния в повседневной жизни. Упражнение «Какой Я?», «Маски». Практические задания: «Смешные лица», «Плохо хорошо».	<p>делать выводы в результате совместной работы в группе</p> <p>учиться позитивно проявлять себя в общении учиться договариваться и приходить к общему решению учиться понимать эмоции и поступки других людей. моделировать различные ситуации</p>
3	Изучение фундаментальных эмоций.		Групповая и индивидуальная работа . Психологический разбор и анализ	<p>фундаментальные эмоции, их изучение.</p> <p>Знакомство детей с определением — эмоции, способами управления ими.</p> <p>Практика: Упражнение «эмоциональная гимнастика», практические задания: «Смешные лица», «Что мы чувствуем и почему, «Плохо - хо-</p>	<p>учиться графически оформ^лять изучаемый материал</p> <p>моделировать различные ситуации</p> <p>учиться договариваться и приходить к общему решению учиться понимать эмоции и поступки других людей; обогатить представление о соосущественных возможностях и способностях учиться наблюдать и осознавать происходящие D</p>

				самом себе изменения
4	Я и мои способы управления эмоциями.		Групповая и индивидуальная работа Теория: Мои эмоции, способы управления ими. Как эмоции превращаются в чувства, их социальный фактор. Позитивный об аз Я.	учиться позитивно проявлять себя в общении учиться договариваться и приходить к общему решению учиться понимать эмоции и поступки других людей; обогатить представление о собственных возможностях и способностях; учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения.
5	Я и планета чувств.		Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение Теория: Чувства человека, определение. Различия между чувствами и эмоциями. Приемы и способы управления такими чувствами как — агрессия, обида, злость понятие этих чувств.	учиться толерантному отношению к другому грамотно моделировать различные ситуации учиться договариваться и приходить к общему решению учиться понимать эмоции и поступки других людей мнению
6	Гнев, злость. Приемлемые способы их выражения.		Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение Теория: Гнев и злость, определение. Причины их проявления. Осознание своего состояния и эмоций. Способы преодоления этих состояний. Практика: Тренинг «Что мы чувствуем и почему». «Мой гнев», «Громче». Упражнение	учиться самостоятельно решать проблемы в общении; осознавать необходимость признания и уважения прав других людей; формулировать своё собственное мнение и позицию УЧИТЬСЯ;

			«Властелин своего гнева», «Рассерженные шарики». Работа в парах: составление списка «Способы выражения (выплескивания) гнева», работа с «Листом гнева».	моделировать различные ситуации учиться способам освобождения от негативных эмоций.
7	Страх. Виды страхов. Как с ними справиться.	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	Теория: Страх, виды страхов, введение понятия. Способы мобилизации сил в ситуациях страха, приемы избавления от тревожного состояния. Стратегии реагирования на ситуацию страха. Самодиагностика тревожности А. Практика: Упражнения «На что похожи мои страхи», «Мы укротители «было и прошло». Рисование своих страхов, обсуждение рисунков.	задавать вопросы и участвовать в диалоге; моделировать различные ситуации; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей
8	Обида. Как простить обиду.	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	Теория: Что такое обида? Ее влияние на жизнь человека. Обида как манипуляция. Как вести себя с бидчивым человеком?	овладевать способами позитивного разрешения конфликтов; моделировать различные ситуации; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.
9	Конфликты, виды конфликтов, пути их решения.	Групповая и индивидуальная работа Практикум. Психогимнастические,	Конфликт, определение. Причины и ситуации, порождающие конфликт.	овладевать способами позитивного разрешения конфликтов; моделировать

			ролевые игры.	Объективные и субъективные причины конфликта. Способы разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций, техника проведения переговоров в конфликтной ситуации, ее сложностях.	и и в ее	различные ситуации, учиться договариваться и приходить к общему решению: учиться понимать эмоции и поступки других людей.
10	Эмпатия. Что это такое?		Фронтальная работа	Теория: Эмпатия, уровни эмпатии, ее развитие. Признаки наличия эмпатии у человека, хорошо ли быть эмпантом?		учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей;
11	Личностное развитие подростков,		Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	Теория: Я — подросток, мое развитие, мои возможности. Типы темперамента. Практика: Тренинг «Личностного развития». Упражнения: ”Круг моих связей и отношений с окружающими “Я в различных жизненных ролях“, рисование на тему реальный, я идеальный“.		моделировать различные ситуации; обогатить представление о собственных возможностях и способностях учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.
12	Самооценка личности		Работа в группа по алгоритму, обсуждение	Теория: Понятие — личности, ее развитие. Рассказать о видах самооценки и способах работы над ней		моделировать различные ситуации, учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе

				(завышенной, заниженной). Рассказать о причинах, способствующих формированию заниженной и завышенной самооценки человека. Развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки. Определения вида самооценки подростка.	изменения оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.
13	Характер, черты и акцентуации характера.		Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	Теория: Акцентуации характера личности, типы акцентуаций характера.	моделировать различные ситуации; учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения; оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.
14	Жизненные ценности		Индивидуальная, групповая работа	Теория: Знакомство детей с жизненными ценностями человека, фундаментом, на котором базируется вся его жизнь. Роль ценностей в жизни человека.	моделировать различные ситуации овладевать знаниями об основных ценностях человека: базовые, истинные ценности, материальные ценности, духовные и второстепенные ценности, их формирование и влияние на

					жизнь человека. Правильное определение своих проблем и потребностей.
15	Общение, искусство общения.	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Теория: Знакомство с базовыми навыками общения, деление вербальных и невербальных элементов общения. Изучение и развитие базовых коммуникативных умений.	овладевать способами позитивного разрешения конфликтов; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.
16	Мои социальные навыки.		Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Теория: Социальные умения и навыки. их роль в развитии подростка. Определение социальных умений и навыков	учиться договариваться и приходить к общему решению учиться понимать эмоции и поступки других людей
17	В мире с собой и другими.			Изучение и развитие базовых коммуникативных умений.	учиться договариваться и приходить к общему решению
18	Я толерантный			Изучение и развитие базовых коммуникативных умений.	учиться понимать эмоции и поступки других людей
19	Мои эмоции, друзья или вра-			Изучение и развитие базовых коммуникативных умений.	учиться договариваться и приходить к общему решению
20	Принимаю себя.			Изучение и развитие базовых коммуникативных умений.	учиться самостоятельно решать проблемы в общении; осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;

21	Отрицательные эмоции.			Агрессия, обида, злость - понятие этих чувств.	учиться договариваться и приходить к общему решению учиться понимать эмоции и поступки других людей
22	Положительные эмоции.			Изучение и развитие базовых коммуникативных умений.	учиться позитивно проявлять себя в общении учиться договариваться и приходить к общему решению учиться понимать эмоции и поступки других людей. моделировать различные ситуации
23	Практика по теме общение.		Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Упражнение «Интервью», «Остров», «Не в своих санях». С составление списка «Я могу, я умею». Мозговой штурм «Что такое социальные навыки?».	моделировать различные ситуации; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.
24	Практика по теме общение.		Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Упражнение «Интервью», «Остров», «Не в своих санях». С составление списка «Я могу, я умею». Мозговой штурм «Что такое социальные навыки?».	моделировать различные ситуации; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.

Практические занятия (10 часов)

25	Практика по теме мои эмоции.			Оформить фотовыставку «Мир эмоций».	моделировать различные ситуации; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.
----	------------------------------	--	--	-------------------------------------	--

26	Практика по теме мои эмоции.			Оформить фотовыставку «Мир эмоций».	моделировать различные ситуации; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.
27	Тренинг: «Эффективные приемы общения».		Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Мозговой штурм «Что такое общение», «Для чего нужны правила?». Упражнения на развитие навыков общения, Умения слушать другого: «Открытый микрофон», «Спина к спине», «Один рисунок на двоих», «Этюды общения»	овладевать способами позитивного разрешения конфликтов; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.
28	Тренинг: «Эффективные приемы общения».		Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	Мозговой штурм «Что такое общение», «Для чего нужны правила?». Упражнения на развитие навыков общения, Умения слушать другого: «Открытый микрофон», «Спина к спине», «Один рисунок на двоих», «Этюды общения»	овладевать способами позитивного разрешения конфликтов; учиться договариваться и приходить к общему решению; учиться понимать эмоции и поступки других людей.
29	Практика жизненные ценности.		Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения .	Тренинги: «Мои цели как ценности «Аукцион жизненных ценностей». Дискуссия обсуждение притчи «Богатство». Составление списка жизненных ценностей подростков, обсуждение.	моделировать различные ситуации; учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения; оценивать правильность выполнения

				Анкетирование «Мои жизненные ценности».	действий и корректировать при необходимости.
30	Практика жизненные ценности.		Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения .	Тренинги: «Мои цели как ценности «Аукцион жизненных ценностей». Дискуссия обсуждение притчи «Богатство». Составление списка жизненных ценностей подростков, обсуждение. Анкетирование «Мои жизненные ценности».	моделировать различные ситуации; учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения; оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости.
31	Практика по теме конфликты.		Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	Упражнение «мы похожи...», «Два барана». Просмотр мультфильма «Ежик», обсуждение, Изготовление карточек с акцентуациями характера. Составление коллажа «Все мы разные, но мы вместе».	овладевать способами позитивного разрешения к моделировать различные ситуации конфликтов.
32	Практика по теме конфликты.		Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	Упражнение «мы похожи...», «Два барана». Просмотр мультфильма «Ежик», обсуждение, Изготовление карточек с акцентуациями характера. Составление коллажа «Все мы разные, но мы вместе».	овладевать способами позитивного разрешения к моделировать различные ситуации конфликтов.

33	Практика по теме самооценка личности.		Групповая и индивидуальная работа	Упражнение «Самопрезентация», «Лесенка моих ролей», «Кувшин моего внутреннего мира». Тренинг «Мои достижения «Неуверенный - уверенный». Обсуждение притчи «Открытые возможности». Упражнение «Реакция на похвалу». Проигрывание ситуаций общения с людьми с завышенной и заниженной самооценками.	моделировать различные ситуации; учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости: выработка у учащихся объективной самооцен-
34	Практика по теме самооценка личности.		Групповая и индивидуальная работа	Упражнение «Самопрезентация», «Лесенка моих ролей», «Кувшин моего внутреннего мира». Тренинг «Мои достижения «Неуверенный - уверенный». Обсуждение притчи «Открытые возможности». Упражнение «Реакция на похвалу». Проигрывание ситуаций общения с людьми с завышенной и заниженной самооценками.	моделировать различные ситуации; учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения оценивать ПРАВИЛЬНОСТЬ выполнения действий и корректировать при необходимости: выработка у учащихся объективной самооцен-
Итого: 34 часа					