

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом директора Средней школы № 34
от 29.08.2025 г. №223

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Эмоциональные витаминки»
социально-гуманитарное направление
начальное общее образование,
2-4 классы

Составитель:
Первалова Анжелика Геннадьевна

МО Каменск-Уральский ГО СО
2025-2026 учебный год

Курс «Эмоциональные витаминки» направлен на всестороннее развитие эмоционального интеллекта учащихся. В результате занятий учащиеся приобретут следующие знания и навыки:

- понимание того, зачем нужны те или иные эмоции и как они устроены;
- умение определять свои эмоции и потребности и использовать это понимание для построения программы действий;
- навыки управления своими переживаниями;
- умение понимать эмоции окружающих и взаимодействовать с ними;
- навыки эффективной коммуникации со сверстниками и взрослыми как в конфликтных ситуациях, так и в ситуациях кооперации и поддержки.

Главная задача курса – подружить ребят со своими и чужими эмоциями. Лучший способ — это сделать – это, конечно же, применять знания на практике. Поэтому курс предполагает не только рассказ учителя о базовых идеях психологии, но и их применение. Ситуации реального общения на уроке – это самый драгоценный материал для отработки развиваемых в рамках программы навыков.

Аудитория курса: учащиеся 3-4 классов. В этом возрасте ребята входят в новый этап развития. Поэтому эмоции и общение становятся более интересными для них. Также требуется совершенствование навыков саморегуляции и сотрудничества.

Курс ведется с использованием 30 номеров газеты «Эмоциональные витаминки». Суперобложка представляет собой интеллект-карту всей соответствующей половине курса. С её помощью учащийся может сориентироваться в изучаемом материале и навигации по темам, а также по окончании занятий может поместить эту карту на видном месте и опираться на основные тезисы в своей повседневной жизни.

Основное содержание курса

1 год обучения

Понятие «лидер».

Потребности человека. Какие бывают потребности. На каких уровнях их можно осознавать. Почему важно находить пути их удовлетворения.

Эмоции человека. Какие бывают эмоции. Как эмоции связаны с потребностями. Как эмоции связаны с поведением. Почему их важно проявлять. Какие способы выражения эмоций существуют. Как выражать эмоции. Как делать это эффективно для отношений. Техника «Я-сообщение».

Как справиться со страхом. Зачем нужен страх. Как работают социальные страхи и как совладать со страхом. Техника «Страхополагание».

Уверенность в себе. Что такое уверенность в себе. Что помогает её развивать, а что уменьшает. Как её повысить. Техника «Вести себя, как будто...».

Ответственность. Что предполагает ответственность. Какие преимущества она даёт. Как взять ответственность в ситуации на себя.

Власть и влияние. Чем различаются власть и влияние. На чем строится влияние и что такое личная сила. Техника корректного ведения спора.

Личные границы. Что собой представляют границы. Почему их важно уважать и уметь отстаивать. Техника отказа.

2 год обучения

Конфликт. Понятие и причины возникновения конфликтов. Стратегии поведения в конфликте. Как вести себя в конфликте. Учимся выражать сильную злость безопасно для окружающих.

Одиночество. Что такое одиночество? Как быть с уединением? Причины изоляции и способы ее преодоления. Отработка техники преодоления изоляции.

Обида. Что такое обида и в каких случаях она возникает. Учимся смотреть на обиду с разных ракурсов, не принимать обиду. Техника «Письмо обидчику»

Зависть. Какой бывает зависть. Учимся справляться с завистью. Что делать с завистью. Собираем банк идей для собственного плана преодоления зависти.

Стыд и вина. Что такое вина и стыд и чем они отличаются. Зачем нужны стыд и вина. Как работают стыд и вина. Отрабатываем технику работы со стыдом и виной.

Поддержка. Для чего нужна поддержка и как она работает? Как поддерживать правильно? Тренируемся отражать эмоции другого человека. Отрабатываем на практике активное слушание.

Радость. Что такое радость и зачем она нужна. Из чего состоит радость и какие бывают поводы для радости. Игра «Чему я рад во вчерашнем дне»

Планируемые результаты освоения курса «Эмоциональные витаминки»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Эмоциональные витаминки» у обучающегося будут сформированы личностные результаты:

гражданско-патриотическое воспитание:

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;

духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление соперничества, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

эстетическое воспитание:

- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности;

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

трудовое воспитание:

- ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда;

экологическое воспитание:

- неприятие действий, приносящих вред природе;

ценность научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;

- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате работы на занятиях курса у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения проблемы, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей.

Совместная деятельность:

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

1 год обучения Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Водное занятие	1
2.	Понятие «лидер»	1
3.	Потребности человека	3
4.	Эмоции человека	10
5.	Как справиться со страхом	3
6.	Уверенность в себе	3
7.	Ответственность	3
8.	Власть и влияние	3
9.	Личные границы	3
10.	Повторение и обобщение	4
	Итого	34

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Компонент содержания программы воспитания
1.	Вводное занятие	1	Фронтальная и групповая работа		<p>Использовать воспитательные возможности содержания учебного курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.</p> <p>Учитывать в определении воспитательных задач уроков целевые ориентиры результатов воспитания.</p> <p>Включать в содержание урока учебного предмета тематику мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы.</p> <p>Выбирать методы, методики, технологии, оказывающие воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами</p>
2.	Понятие «лидер»				
3.	Потребности человека. Какие бывают потребности	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
4.	Потребности человека. На каких уровнях их можно осознавать	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
5.	Потребности человека. Почему важно находить пути их удовлетворения	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
6.	Эмоции человека. Какие бывают эмоции	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
7.	Эмоции человека. Какие бывают эмоции	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
8.	Эмоции человека. Какие бывают эмоции	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
9.	Эмоции человека. Какие бывают эмоции	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
10.	Эмоции человека. Как эмоции связаны с потребностями	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
11.	Эмоции человека. Как эмоции связаны с поведением	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
12.	Эмоции человека. Почему их важно проявлять	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
13.	Как выражать эмоции. Какие способы выражения эмоций существуют	1	Фронтальная и	https://cerm.ru/	

			групповая работа		результатов воспитания.
14.	Как выражать эмоции. Как делать это эффективно для отношений	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Реализовывать приоритет воспитания в учебной деятельности.
15.	Как выражать эмоции. Техника «Я-сообщение»	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициировать обсуждение, высказывание своего мнения, выработку своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
16.	Как справиться со страхом. Зачем нужен страх	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Применять интерактивные формы учебной работы — интеллектуальные, стимулирующие познавательную мотивацию, игровые методики, дискуссии, дающие возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
17.	Как справиться со страхом. Как работают социальные страхи и как совладать со страхом	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Побуждать обучающихся на уроках соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
18.	Как справиться со страхом. Техника «Страхополагание»	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Побуждать к организации шефства мотивированных и эрудированных
19.	Уверенность в себе. Что такое уверенность в себе	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
20.	Уверенность в себе. Что помогает её развивать, а что уменьшает. Как её повысить	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
21.	Уверенность в себе. Техника «Вести себя, как будто...»	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
22.	Ответственность. Что предполагает ответственность	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
23.	Ответственность. Какие преимущества она даёт	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
24.	Ответственность. Как взять ответственность в ситуации на себя	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
25.	Власть и влияние. Чем различаются власть и влияние	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
26.	Власть и влияние. На чем строится влияние и что такое личная сила	1	Фронтальная и	https://cerm.ru/	

			групповая работа		<p>обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p> <p>Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.</p>
27.	Власть и влияние Техника корректного ведения спора	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
28.	Личные границы. Что собой представляют границы	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
29.	Личные границы. Почему их важно уважать и уметь отстаивать	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
30.	Личные границы. Техника отказа	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
31.	Повторение. Как справиться со страхом	1	Фронтальная и групповая работа		
32.	Повторение. Как повысить уверенность в себе	1	Фронтальная и групповая работа		
33.	Повторение. Как отстаивать личные границы	1	Фронтальная и групповая работа		
34.	Обобщение изученного	1	Фронтальная и групповая работа		

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Понятие «лидер». Повторение.	8
2.	Конфликт	4
3.	Одиночество	4
4.	Обида	3
5.	Зависть	4
6.	Стыд и вина	4
7.	Поддержка	4
8.	Радость	3
	Итого	34

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Компонент содержания программы воспитания
1.	Повторение. Что такое потребности?	1	Фронтальная и групповая работа		Использовать воспитательные возможности содержания учебного курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений. Учитывать в определении воспитательных задач уроков целевые ориентиры результатов воспитания. Включать в содержание урока учебного предмета тематику мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы. Выбирать методы, методики, технологии, оказывающие воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания,
2.	Повторение. Какие бывают эмоции?	1	Фронтальная и групповая работа		
3.	Повторение. Как выражать эмоции?	1	Фронтальная и групповая работа		
4.	Конфликт. Понятие и причины возникновения конфликтов.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
5.	Конфликт. Стратегии поведения в конфликте.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
6.	Конфликт. Как вести себя в конфликте.		Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
7.	Конфликт. Учимся выражать сильную злость безопасно для окружающих.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
8.	Одиночество. Что такое одиночество?	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
9.	Одиночество. Как быть с уединением?	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
10.	Одиночество. Причины изоляции способы ее преодоления.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
11.	Одиночество. Отработка техники преодоления изоляции	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
12.	Обида. Что такое обида и в каких случаях она возникает.	1	Фронтальная и	https://cerm.ru/	

			групповая работа		целевыми ориентирами результатов воспитания.
13.	Обида. Учимся смотреть на обиду с разных ракурсов, не принимать обиду.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Реализовывать приоритет воспитания в учебной деятельности.
14.	Обида. Техника «Письмо обидчику»	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий,
15.	Зависть. Какой бывает зависть.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	инициировать обсуждение, высказывание своего мнения, выработку своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
16.	Зависть. Учимся справляться с завистью.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Применять интерактивные формы учебной работы — интеллектуальные, стимулирующие познавательную мотивацию, игровые методики, дискуссии, дающие возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
17.	Зависть. Что делать с завистью	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	Побуждать обучающихся на уроках соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
18.	Зависть. Собираем банк идей для собственного плана преодоления зависти.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
19.	Стыд и вина. Что такое вина и стыд и чем они отличаются.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
20.	Стыд и вина. Зачем нужны стыд и вина.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
21.	Стыд и вина. Как работают стыд и вина.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
22.	Стыд и вина. Отрабатываем технику работы со стыдом и виной.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
23.	Поддержка. Для чего нужна поддержка и как она работает?	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
24.	Поддержка. Как поддерживать правильно?	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
25.	Поддержка. Тренируемся отражать эмоции другого человека.	1	Фронтальная и	https://cerm.ru/	

			групповая работа		Побуждать к организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
26.	Поддержка. Отрабатываем на практике активное слушание.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
27.	Радость. Что такое радость и зачем она нужна.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
28.	Радость. Из чего состоит радость и какие бывают поводы для радости.	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
29.	Радость. Игра «Чему я рад во вчерашнем дне»	1	Фронтальная и групповая работа	https://cerm.ru/	
30.	Повторение. Как вести себя в конфликте.	1	Фронтальная и групповая работа		
31.	Повторение. Как справиться с обидой?	1	Фронтальная и групповая работа		
32.	Повторение. Что делать с завистью?	1	Фронтальная и групповая работа		
33.	Повторение. Как оказать поддержку.	1	Фронтальная и групповая работа		
34.	Обобщение изученного	1	Фронтальная и групповая работа		

Компонент содержания программы воспитания

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Гражданско-патриотическое воспитание:

знать и любить свою малую родину, свой край, иметь представление о Родине - России, ее территории, расположении;

сознавать принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявлять уважение к своему и другим народам;

понимать свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;

понимать значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявлять к ним уважение;

иметь первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;

принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

уважать духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;

сознавать ценность каждой человеческой жизни, признавать индивидуальность и достоинство каждого человека;

проявлять сопереживание, готовность оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших;

уметь оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознавать ответственность за свои поступки.

владеть представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, иметь первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

сознавать нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявлять интерес к чтению.

Эстетическое воспитание:

воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;

проявлять интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;

проявлять стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;

владеть основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;

ориентироваться на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;

сознавать и принимать свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудовое воспитание:

сознавать ценность труда в жизни человека, семьи, общества;

проявлять уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;

проявлять интерес к разным профессиям;

участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание:

понимать ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;

проявлять любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;

выражать готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания:

выражать познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;

обладать первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;

иметь первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.