

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Я лидер. Эмоциональные витаминки»
Духовно-нравственное направление
основное общее образование
5-6 классы

Составитель:
Черновал Надежда Александровна

МО Каменск-Уральский ГО СО
2025-2026 учебный год

Данная программа направлена на развитие эмоциональной грамотности и навыков саморегуляции у подростков 11-13 лет. Обучающиеся научатся распознавать и управлять своими эмоциями, находить здоровые способы их выражения, а также развивать эмпатию и коммуникативные навыки.

Подростковый возраст — один из самых непростых и противоречивых периодов в жизни человека. Именно в этот период они переживают бурю эмоций, сталкиваются с новыми вызовами и задачами, которые требуют от них серьезной внутренней работы. Однако многие подростки оказываются недостаточно готовы к таким изменениям и не имеют необходимых инструментов для их эффективного преодоления.

Современный мир предъявляет все больше требований к эмоциональной зрелости и саморегуляции молодых людей. Умение управлять своими эмоциями, конструктивно выражать чувства и находить внутренние ресурсы для преодоления трудностей становится ключевым фактором успешной адаптации и личностного развития в подростковом возрасте.

Отличительная особенность. Программа «Я лидер. Эмоциональные витаминки» направлена на развитие навыков конструктивного выражения чувств. Дети научатся слушать и понимать других людей, научатся вести диалоги, разрешать конфликты и находить компромиссы.

Данная программа предлагает всестороннее развитие эмоционального интеллекта обучающихся. Каждое занятие направлено на постоянную практическую тренировку навыка идентификации эмоций. Применяются и отрабатываются техники развития навыков телесной концентрации и саморегуляции. Формирование этих умений – длительный процесс, требующий постоянной работы. Однако точечное изучение отдельных техник все-таки может помочь ребятам в получении базовых навыков совладения с сильными переживаниями в стрессовой ситуации.

Новизна Программы. Программа «Я лидер. Эмоциональные витаминки» предоставляет подросткам уникальную возможность получить необходимые знания и навыки, которые помогут им эффективно справляться с эмоциональными вызовами этого непростого периода. Инвестируя в эмоциональное благополучие подрастающего поколения, мы вкладываем в их успешное будущее и процветание всего общества.

Педагогическая целесообразность. Программа «Я лидер. Эмоциональные витаминки» направлена на гармонизацию эмоционального состояния подростков, повышение их самопринятия и развитие навыков совладания со стрессом. Программа реализуется с опорой на принципы позитивной психологии, которая фокусируется на выявлении и культивировании сильных сторон личности, а не на устранении «проблем».

В ходе занятий обучающихся познакомятся с основными эмоциями человека, их функциями и способами конструктивного выражения. Особое внимание уделяется таким ключевым эмоциям, как радость, грусть, страх и гнев. Подростки учатся распознавать и называть свои чувства, а также находить безопасные способы их проявления.

Программа реализуется в формате групповых и индивидуальных занятий, что позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого участника. Особое внимание уделяется созданию безопасной и доверительной атмосферы, в которой подростки могут свободно исследовать свои интересы и способности.

Адресат Программы. Программа предназначена для обучающихся 11-13 лет.

Количество человек: от 12 до 18 человек – по количеству посадочных мест в кабинете.

Практическая значимость. Программа «Я лидер. Эмоциональные витаминки» направлена на всестороннее развитие личности подростка, выявление и раскрытие его внутреннего потенциала. Она помогает ребятам лучше понять себя, осознать и принять свои эмоции, а также научиться эффективно справляться с ними. Это, в свою очередь, способствует повышению самооценки, уверенности в себе и, как следствие, улучшению социальной адаптации.

Объем и срок освоения Программы. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения (34 недели) и предусматривает 34 часа.

Особенности организации образовательного процесса: группы могут быть одно- и разновозрастными, смешанными, состав постоянный.

Форма обучения: очная, в том числе с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу

Виды и периодичность контроля: входной, текущий и итоговый контроли.

Цель и задачи Программы

Цель: развитие структуры эмоционального интеллекта обучающихся с 11- 13 лет.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с базовыми знаниями о структуре эмоционального интеллекта и его влияние на успешность человека;

2. Развивать умение определять свои эмоции и потребности и использовать их для построения программы действий;

3. Развивать навыки управления своими переживаниями исходя их определенных жизненных ситуаций;

4. Развивать умение понимать эмоции окружающих и взаимодействовать с ними;

5. Развивать навыки эффективной коммуникации со сверстниками и взрослыми как в конфликтных ситуациях, так и в ситуациях кооперации и поддержки.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. Познавательные – получать представление о том, каким способом можно выражать эмоции; знают, что такое потребность и какие они бывают, понимают важность осознания своих потребностей.

2. Коммуникативные – умение выражаться эффективными способами словесного выражения чувств, овладение техникой выражения чувств и просьб (Техникой «Я-сообщение»).

3. Регулятивные – способность анализировать собственные эмоции и их телесные проявления; умеют прислушиваться к своим сигналам потребностей - телесными, эмоциональными, мысленными, умею анализировать свои потребности.

Предметные результаты:

1. Обучающиеся познакомились с базовыми знаниями о структуре эмоционального интеллекта и его влияние на успешность человека;

2. Умеют определять свои эмоции и потребности и использовать их для построения программы действий;

3. Приобрели навыки управления своими переживаниями исходя их определенных жизненных ситуаций;

4. Умеют понимать эмоции окружающих и взаимодействовать с ними;

5. Приобрели навыки эффективной коммуникации со сверстниками и взрослыми как в конфликтных ситуациях, так и в ситуациях кооперации и поддержки.

Метапредметные результаты

1. В ходе диалога и (или) дискуссии умеют задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

2. Умеют вежливо просить о помощи;

3. Владеют способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

4. Могут дать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Групповая работа	
			Теория	Практика
1.	Введение. Правила занятия	2	1	1
2.	Потребности человека	4	2	2
3.	Зачем нужны эмоции?	4	2	2
4.	Как выражать эмоции?	4	2	2
5.	Как справиться со страхом?	4	2	2
6.	Уверенность в себе	4	2	2
7.	Ответственность	4	2	2
8.	Власть и влияние	4	2	2
9.	Личные границы	4	2	2
	Итого:	34	12	12

Содержание программы

1. Введение.

Теория: Знакомство с программой «Я лидер. Эмоциональные витаминки», ее содержанием и спецификой занятий. Создать благоприятную атмосферу и настроить обучающихся на активное участие в программе

Практическая часть: Работа с бланками целей – отмечают, какие цели ставят по развитию эмоционального интеллекта.

2. Потребности человека.

Теория: Основные виды потребностей, на каких уровнях их можно осознавать и почему важно находить пути их удовлетворения.

Практическая часть: Игра «Скрытые потребности». Работа в подгруппах: как осознаются потребности.

3. Зачем нужны эмоции?

Теория: Как эмоции связаны с потребностями и поведением и почему их важно выражать.

Практическая часть: Упражнение «Как работают эмоции?»

4. Как выражать эмоции?

Теория: Способы выражения эмоций и как делать это эффективно для отношений (техника «Я-сообщение»).

Практическая часть: Упражнение «Найди я-сообщение» и упражнение «Я- сообщение или Анти-я-сообщение».

5. Как справиться со страхом?

Теория: Зачем нужен страх, как работают социальные страхи и как совладать со страхом (техника «Страхополагание»).

Практическая часть: Эмоции в теле – игра «Ниже головы». Индивидуальная работа: мои социальные страхи. Техника «Страхополагание». Упражнения на тренировку телесной концентрации, дыхания и опоры для стабилизации эмоционального состояния при страхе.

6. Уверенность в себе

Теория: Что такое уверенность в себе, что помогает её развивать, а что уменьшает, как её повысить (техника «Вести себя, как будто...»).

Практическая часть: Самоанализ: «Какова моя эмоция?», игра «В эфире Неуверенность!», упражнение «Разговор с внутренним критиком», упражнение «Вести

себя, как будто...». Эксперимент «Позы силы».

7. Ответственность

Теория: Что предполагает ответственность и какие преимущества она даёт, как взять ответственность в ситуации на себя.

Практическая часть: Дискуссия: Хорошо ли быть ответственным? Самоанализ: почему я так себя чувствую? Упражнение «Пирог ответственности», отработка техники «Как взять ответственность?». Осваиваем технику расслабления и визуализации желательного поведения

8. Власть и влияние

Теория: Чем различаются власть и влияние, на чем строится влияние и что такое личная сила (техника корректного ведения спора).

Практическая часть: Эксперимент «Эмоции в голосе». Фильм и дискуссия: что такое влияние? Упражнение «Как отстоять своё мнение?»

9. Личные границы

Теория: Что собой представляют границы и почему их важно уважать и уметь отстаивать (техника отказа)

Практическая часть: Разбор техники «Как защитить свои границы?». Рассматриваем технику, как говорить «нет», подробно с примерами обсуждаем её.

Компонент содержания программы воспитания по курсу на 2025-2026 учебный год

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного 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.

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.