

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Автономная некоммерческая образовательная организация средняя

общеобразовательная школа «Сота»

АНОО СОШ "СОТА"

РАССМОТРЕНА

на заседании кафедры
СГН _____

Князева А.А.

Протокол №1
от «21» августа 2026 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

Протокол №1

от «21» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор АНОО СОШ
“Сота” _____ Гендель И.А.

Приказ № 42-ОД
от «21» августа 2026 г.



СОТА
Школа нового
поколения

O="АНОО СОШ ""
СОТА""", CN="Гендель Ирина
Абрамовна,
директор", E=sota_school@mail.ru
0x 00 FE BB 13 5A
73 87 C4 F5
2026.08.25
15:40:28+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Эмоциональный интеллект»

для обучающихся 1-4 классов

г.о.Тольятти, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Эмоциональный интеллект"

Курс направлен на развитие эмоционального интеллекта детей. Темами уроков выбраны личные проблемы детей данного возраста, решение которых требует от ребенка навыков обращения с чувствами. Предлагаемый метод работы — групповой психологический тренинг.

Цель курса: научиться лучше понимать себя и других, уметь справляться со своими чувствами конструктивно, эффективно общаться, строить более гармоничные отношения со сверстниками и взрослыми, быть более уверенным в себе и устойчивым к стрессам, что является основой для успешной учебы и счастливой жизни в целом

Задачи курса:

Обучающие:

- расширить, актуализировать знания о базовых эмоциях человека, их внешних проявлениях и функциях;
- закрепить умение распознавать эмоциональные состояния по пиктограммам, фотографиям и сюжетным картинкам;
- создать условия для получения обучающимися опыта вербализации собственных эмоциональных состояний;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному анализу причин возникновения различных эмоций;
- стимулировать обучающихся к использованию приёмов саморегуляции в напряжённых ситуациях;
- сформировать у обучающихся потребность в эмпатийном отношении к окружающим;

- закрепить в самостоятельной деятельности умение выбирать социально приемлемые способы выражения чувств;
- дать возможность применить на практике полученные знания о способах совладания с «трудными» чувствами;
- содействовать овладению лексиконом эмоций.

Развивающие:

- начать работу по развитию эмоциональной децентрации;
- продолжать развивать произвольную регуляцию поведения и умение тормозить импульсивные реакции;
- развивать познавательный интерес к внутреннему миру человека;
- развивать самостоятельность при выборе стратегии поведения в конфликтных ситуациях;
- формировать умение анализировать причины и прогнозировать последствия эмоциональных поступков;
- способствовать развитию наблюдательности, умения обобщать невербальную информацию и делать выводы;
- развивать умение высказывать свою точку зрения об эмоциональных ситуациях и уважать мнение других.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию эмпатийного и уважительного отношения к чувствам других людей;
- воспитывать умение экологично выражать негативные эмоции без агрессии;
- обеспечить высокую творческую активность при выполнении игровых этюдов и заданий;
- создать условия, обеспечивающие воспитание ответственности за свои эмоциональные проявления;
- развивать инициативу в оказании эмоциональной поддержки сверстникам;

- воспитывать уважение к разнообразию эмоциональных проявлений каждого человека;
- формировать ценностные ориентиры на доброжелательное общение, взаимопомощь и эмоциональное благополучие.

Место курса внеурочной деятельности "Эмоциональный интеллект" в образовательной программе.

Место курса определяется в соответствии с требованиями ФГОС и организацией образовательного процесса школы.

1. Роль в образовательном процессе:

Курс «Эмоциональный интеллект» относится к внеурочной деятельности в рамках плана внеурочной деятельности школы. Он направлен на развитие у учащихся 1–4 классов эмоционального интеллекта.

2. Место в учебном плане:

- Включён в план внеурочной деятельности, утверждённый школой.
- Проводится в формате дополнительных занятий, не входящих в основную учебную нагрузку.
- Занятия проходят 1 раз в неделю (1 час), всего 34 часа за учебный год.

3. Место проведения:

- Школьные классы или актовый зал (для теоретических занятий, тренингов).
- Школьные помещения или открытые площадки (для организации мероприятий).

4. Интеграция с образовательной программой:

- Дополняет уроки обществознания, классные часы и воспитательные мероприятия.

- Способствует реализации требований ФГОС по формированию универсальных учебных действий (УУД): личностных, метапредметных, коммуникативных.

5. Целевая аудитория:

- Учащиеся 1–4 классов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

I. Личностные результаты (Развитие личности, ценностные установки):

1. Сформированность позитивного отношения к себе:

- * Осознание ценности своих чувств и эмоций.
- * Повышение самооценки и уверенности в себе.
- * Принятие себя как личности, способной испытывать разные эмоции (включая "негативные").
- * Понимание своей уникальности и сильных сторон.

2. Развитие эмпатии и уважения к другим:

- * Понимание и принятие права других людей на разные чувства.
- * Формирование уважительного отношения к чувствам, мнениям и границам сверстников и взрослых.
- * Проявление доброжелательности, отзывчивости и готовности помочь.

3. Формирование основ нравственного сознания:

- * Осознание связи между своими поступками, словами и эмоциональным состоянием окружающих.
- * Развитие чувства ответственности за свое поведение и его последствия в отношениях.
- * Понимание важности честности, справедливости и доброты в общении.

4. Развитие мотивационной сферы:

- * Формирование позитивного и оптимистичного взгляда на жизнь.
- * Появление внутренней мотивации к саморазвитию и управлению своими эмоциями.

- * Развитие настойчивости и стремления к достижению личных (учебных, творческих, спортивных) целей.

II. Метапредметные результаты (Универсальные учебные действия - УУД):

1. Регулятивные УУД (Саморегуляция):

- * Умение распознавать свое эмоциональное состояние в момент его возникновения.

- * Владение простыми и безопасными стратегиями управления сильными эмоциями (гнев, тревога, обида): техники дыхания, пауза, счет, "я-сообщения", поиск уединения.

- * Способность сдерживать импульсивные реакции ("сделать паузу" перед действием).

- * Умение успокаивать себя в стрессовых ситуациях.

- * Навык постановки простых личных целей и планирования шагов для их достижения.

2. Познавательные УУД:

- * Расширение словаря эмоций (умение точно называть свои и чужие чувства).

- * Развитие способности анализировать причины возникновения своих и чужих эмоций.

- * Понимание связи "Мысль - Чувство - Поведение".

- * Умение "читать" невербальные сигналы (мимика, жесты, поза, интонация) для понимания эмоций других.

- * Развитие способности предвидеть возможные последствия своих поступков на эмоциональном уровне.

3. Коммуникативные УУД (Управление отношениями):

- * Владение навыками активного слушания (смотреть на говорящего, кивать, переспрашивать).

- * Умение ясно выражать свои чувства и потребности с помощью "Я-сообщений" ("Я злюсь, когда...", "Мне грустно, потому что...", "Мне нужно...").

- * Навык конструктивного разрешения конфликтов (выслушать другого, предложить варианты решения, найти компромисс).

- * Умение просить о помощи и принимать ее.

- * Способность оказывать поддержку и сочувствие сверстникам.

- * Навык работы в команде, сотрудничества, распределения ролей.

- * Умение отстаивать свои границы и уважать границы других.

III. Предметные результаты (Специфические знания и умения в области ЭИ):

1. Знания:

- * Знание основных базовых и сложных эмоций, их названий и проявлений.

- * Понимание, что все эмоции нормальны и важны, а проблема может быть в способе их выражения.

- * Знание причин возникновения разных эмоций (у себя и других).

- * Понимание простых стратегий саморегуляции и эмпатии.

- * Знание основных правил конструктивного общения и разрешения конфликтов.

2. Умения:

- * Умение точно идентифицировать и называть свои текущие эмоции.

- * Умение применять изученные техники для управления сильными эмоциями в повседневных ситуациях.

- * Умение распознавать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам.

- * Умение представить себя на месте другого человека (развитие эмпатии).

- * Умение использовать "Я-сообщения" для выражения чувств и потребностей.
- * Умение применять навыки активного слушания в диалоге.
- * Умение инициировать мирное разрешение конфликта, предлагать варианты решения.

Формы оценки достижения планируемых результатов включают:

- * Наблюдение педагога за поведением детей в ходе занятий и в свободной деятельности (в школе).
- * Анализ выполнения практических заданий (рисунки эмоций, ролевые игры, решение кейсов).
- * Рефлексивные круги и обсуждения.
- * Простые анкеты или опросники (самооценка, оценка комфорта в группе).
- * Творческие проекты (создание плакатов, комиксов, историй про эмоции).
- * Отзывы родителей и классных руководителей (по желанию и с согласия).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трём уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала). Критерии оценки разработаны по каждому из планируемых результатов (предметные, метапредметные, личностные) и включают показатели сформированности навыков распознавания, вербализации, саморегуляции эмоций и эмпатии. Диагностика проводится на начальном и итоговом этапах реализации программы. Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

4.ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ"

Ведущий принцип: Диалогичность и субъектность (опора на личный опыт, мнения и размышления учащихся).

Основные формы работы:

Методы: Проблемного изложения, исследовательский, проектный, игровые методы, метод case-study (анализ ситуаций).

- **Диалоги-размышления / Дискуссии** (эвристические беседы, обсуждение кейсов, дилемм).
- **Тренинговые упражнения** (коммуникативные, на развитие эмпатии, разрешение конфликтов).
- **Анализ текстов** (художественных, публицистических, философских, нормативных).
- **Проектная деятельность** (индивидуальные/групповые проекты: исследование семейных традиций, создание социальной рекламы, разработка сценария семейного праздника).
- **Просмотр и обсуждение кинофрагментов / документальных фильмов.**

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Эмоциональный интеллект"

1. Знакомство
2. Что такое чувства?
3. Делимся чувствами
4. Делимся чувствами (продолжение)
5. Я такой разный...
6. Я-особенный
7. Что мне нравится?
8. Какое бывает время
9. СОМ. Искусство и мы
10. Время-пространство для встреч
11. Ценности

12. Ценности (продолжение)
13. Что мне не нравится?
14. Нравится-не нравится
15. Нравится-не нравится (продолжение)
16. О дружбе и друзьях (часть 1)
17. О дружбе и друзьях (часть 2)
18. Такие разные друзья
19. Такие разные друзья
20. Знакомство
21. Что мешает дружбе
22. Что мешает дружбе (продолжение)
23. Просим прощения
24. Помогаем сами и принимаем помощь
25. Я - член команды
26. Прощальное
27. Я и другой, не похожий на меня
28. Другой - не значит плохой
29. Мы похожи! (часть 1)
30. Мы похожи! (часть 2)
31. Мы миротворцы
32. Мы разные - и это здорово! (часть 1)
33. Мы разные - и это здорово! (часть 2)
34. Рефлексивное занятие

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	«Я — особенный»	7	Как человек заботится о пространстве, в котором он находится ежедневно, так же он заботится и о своей душе. «Мой класс», «мое место в классе», — это понятия, являющиеся важнейшей частью данной технологии. Каждый ребенок делает коллаж. Сделанные крупным планом и вставленные в рамочки портреты олицетворяют безопасное место. Помещая портреты в рамки, мы говорим ребенку: «Ты здесь надолго!», «Это твой второй дом», «Ты — часть этой общности.	1. Работа в малых группах; 2. Проведение интервью/опросов	https://znanium.ru/

Ты здесь нужен».

2	“Нравится–не нравится” каждый день	9	Что в моей жизни мне нравится делать? «Нравится» - это всегда предпочтение. Осознание своих предпочтений улучшает качество жизни, даже разговор на эту тему на уроке делает его атмосферу радостной и праздничной.	1. Работа в малых группах 2. Проведение опроса/интервью	https://znanium.ru/
3	Дружба	11	Ценность дружбы и друзей. «Побывать одному» и «быть одиноким» - разные вещи. Конкретные способы завести друзей «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе.	1. Моделирование ситуаций (ролевые игры) 2. Тренинговые упражнения	https://resh.edu.ru/

4	«Я и другие. Мир начинается с меня»	7	Тема ограничивается рассмотрением проблемы толерантности в широком смысле: в отношении характеров, привычек и внешности других детей. Проживание собственного уникального опыта встречи с другим (человеком или явлением) не похожим на меня.	Моделирование ситуаций	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Практически е работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы		
1	Знакомство	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
2	Что такое чувства?	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
3	Делимся чувствами	1	0	1	https://urait.ru/
4	Делимся чувствами (продолжение)	1	0	1	https://urait.ru/
5	Я такой разный...	1	0	1	https://urait.ru/
6	Я-особенный	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
7	Что мне нравится?	1	0	1	https://urait.ru/
8	Какое бывает время	1	0	1	https://urait.ru/
9	СОМ. Искусство и мы	1	0	1	https://proektoria.online/lessons
10	время-пространство для встреч	1	0	1	https://proektoria.online/lessons
11	Ценности	1	0	1	https://urait.ru/
12	Ценности (продолжение)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
13	Что мне не нравится?	1	0	1	https://resh.edu.ru/

14	Нравится-не нравится	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
15	Нравится-не нравится (продолжение)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
16	О дружбе и друзьях (часть 1)	1	0	1	https://proektoria.online/lessons
17	О дружбе и друзьях (часть 2)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
18	Такие разные друзья	1	0	1	https://proektoria.online/lessons
19	Такие разные друзья	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
20	Знакомство	1	0	1	https://resh.edu.ru/
21	Что мешает дружбе	1	0	1	https://resh.edu.ru/
22	Что мешает дружбе (продолжение)	1	0	1	https://resh.edu.ru/
23	Просим прощения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
24	Помогаем сами и принимаем помощь	1	0	1	https://resh.edu.ru/
25	Я - член команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Прощальное	1	0	1	https://resh.edu.ru/
27	Я и другой, не похожий на меня	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Другой - не значит плохой	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
29	Мы похожи! (часть 1)	1	0	1	https://proektoria.online/lessons

30	Мы похожи! (часть 2)	1	0	1	https://proektoria.online/lessons
31	Мы миротворцы	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Мы разные - и это здорово! (часть 1)	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
33	Мы разные - и это здорово! (часть 2)	1	0	1	https://rgub.ru/resource/ebs/
34	Рефлексивное занятие	1	0	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

