МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82
«РАЗВИТИЕ»

Выписка из ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШАГ ВО ВНУТРЕННИЙ МИР» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ

Автор-составитель:
Бессчетная Анна Дмитриевна
Педаго-психолог

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка 3

Содержание курса внеурочной деятельности 7

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 11

Календарно-тематическое планирование.....13

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса..... 14

Используемая литература 15

Приложение Бланк наблюдения «Оценка педагогом-психологом социально-эмоциональных навыков детей».....16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Рабочая программа к курсу «Шаг во внутренний мир» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа курса представляет собой систему развивающих занятий для учащихся 10-11 лет. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания МАОУ ЦО «Развитие».

Данная программа разработана на основе «Программы развития личностного потенциала» благотворительного фонда «Вклад в будущее». Программа направлена на психолого-педагогическое сопровождение 4-х классов с целью развития личностного потенциала учащихся, формирования благоприятного психологического климата в классе, развития у детей эмоционального интеллекта, навыков социального взаимодействия, эмоциональной саморегуляции, формирования устойчивой мотивации и развития индивидуальных способностей ребенка. Программа базируется на основных ценностях, выделенных в концепции развития личностного потенциала: разнообразие, открытость к изменениям, инициатива, самоопределение, созидание, диалог и доверие. Программа развития личностного потенциала способствует формированию в образовательных организациях личностно-развивающей среды, в которой ребенок может удовлетворить свои ключевые психологические потребности.

Актуальность программы

В настоящее время образовательная система школы сталкивается с новыми задачами, которые вызваны необходимостью соответствовать современным условиям жизни. Многими педагогами образовательных организация отмечается снижение мотивации детей, несогласованность образовательных методов и индивидуальных потребностей учащихся, неготовность выпускников к профессиональному самоопределению, у многих учащихся наблюдается склонность к повышенной тревожности, недостаточное развитие социальных компетенций. Несомненно, что для успешного разрешения данных проблем и благоприятного развития личности учащихся необходима комплексная работа педагогов, администрации и специалистов службы психолого-педагогического сопровождения образовательной организации. Психолого-педагогическая профилактика и

работа по предупреждению возникновения дезадаптации особенно актуальна в переходные периоды процесса обучения, в том числе при переходе учащихся четвертых классов в среднее звено школы. В этот период дети подвергаются влиянию многих стрессовых факторов – необходимости адаптироваться к новым условиям обучения, выстроить контакт с учителями и одноклассниками, увеличением общей учебной нагрузки. Также окончание четвертого класса сопровождается интенсивным физиологическим развитием ребенка, началом пубертатного периода, что также сопряжено с повышенной психо-эмоциональной нагрузкой на организм. Помочь учащемуся быстрее и успешнее адаптироваться может ранняя развивающая работа, направленная на обучение ребенка навыкам эмоциональной саморегуляции, коммуникативным навыкам, навыкам совладающего поведения, а также на стимулирование самостоятельной активности и инициативности ребенка, формирование устойчивой учебной мотивации и интереса к самопознанию себя и окружающего мира.

Личностный потенциал личности представляет собой набор скрытых возможностей человека, которые он может использовать для достижения успеха в любой из сфер своей жизни. Личностный потенциал помогает личности преодолевать сложные жизненных ситуации, развивать свои внутренние качества и возможности, жить богатой внутренней жизнью и эффективно взаимодействовать с окружением, успешно расти и развиваться.

Выделяют три основные функции личностного потенциала:

1) функция самоопределения в ситуации неопределенности, которая позволяет человеку реализовать свою свободу, проявлять открытость к различным возможностям, умение их оценить и найти наиболее ценное для себя, сделать выбор.

2) функция достижения и реализации, позволяющая человеку совершать действия по воплощению своего выбора в жизнь, организовать свою целенаправленную деятельность, добиваться желаемого результата.

3) функция сохранения в ситуации давления, в основе которой лежит механизм совладания со стрессовыми ситуациями, умения регулировать свою деятельность в условиях стресса.

Каждая функция личностного потенциала заключает в себе способности определенным образом управлять своими личностными ресурсами в зависимости от ситуации. Ресурсы личности – это средства, наличие или

достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность – затрудняет. В концепции развития личностного потенциала выделяются такие ресурсы, как: психологические ресурсы устойчивости (чувство опоры, уверенности в себе, настойчивость, активность, готовность к принятию решений), психологические ресурсы саморегуляции (умение взаимодействовать со сложными и неопределенными условиями, проявлять гибкость, сохранять психологическое благополучие), мотивационные ресурсы (умение найти смысл деятельности, жизненные силы и энергию для преодоления сложных ситуаций), инструментальные ресурсы (навыки и компетенции, необходимые для решения определенных задач, умение реагировать на различные ситуации), ресурсы трансформации (навык рефлексии, умение переосмыслить события, скорректировать свои цели).

Обладая развитым личностным потенциалом, ребенок имеет здоровую уверенность в своих силах, может адаптироваться к изменениям, умеет видеть в окружающем мире возможности для реализации себя и сотрудничества с другими людьми, ценит самого себя и свою жизнь.

В период начального образования основной вектор развития личностного потенциала ребенка направлен на социальное и эмоциональное развитие, обучение понимаю своих эмоций и эмоций окружающих, умению вступать во взаимодействие с другими людьми. Так, данная программа составлена с учетом учебно-методического комплекта «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. 4-й год обучения», базирующейся на положениях современной отечественной и зарубежной психологической науки о социализации ребенка и развитии эмоционального интеллекта.

Теоретическими основами программы являются культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, в которой обосновывается важность социального окружения для развития ребенка; теория деятельности А.Н. Леонтьева, согласно которой развитие ребенка происходит при активном взаимодействии с социумом и окружающим миром; концепция личностного потенциала Д.А. Леонтьева, описывающая конструкт личностного потенциала; теория эмоционального интеллекта Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо, основой которой является единство эмоций и интеллекта.

Отличительные особенности программы, новизна

Курс внеурочной деятельность «Шаг во внутренний мир» построен с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого ребенка и группы в целом. Содержание программы и развивающих мероприятий является гибким, его можно корректировать и подстраивать под актуальные потребности детей. Программа базируется на основных ценностях, выделенных в концепции развития личностного потенциала: разнообразие, открытость к изменениям, инициатива, самоопределение, созидание, диалог и доверие. Реализация программы способствует стимулированию личной активности каждого ученика, повышению его заинтересованности как в познании самого себя, так и в продуктивном взаимодействии с окружающими людьми. Программа развития личностного потенциала способствует формированию в образовательных организациях личностно-развивающей среды, в которой ребенок может удовлетворить свои ключевые психологические потребности.

Цель программы: развитие личностного потенциала учащихся 4-х классов, развитие социальных умений и навыков, эмоционального интеллекта, обеспечение психологических условий для успешного обучения и развития личности обучающихся.

Задачи программы:

1. Развивать умение распознавать и определять свои эмоции и эмоции окружающих, умение выражать эмоции.
2. Формировать понимание причин возникновения различных эмоций и их влияния на поведение человека.
3. Формировать навыки саморегуляции и умение оказывать эмоциональную поддержку.
4. Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
5. Развивать коммуникативные навыки, навыки поведения в сложных коммуникативных ситуациях, навыки сотрудничества.
6. Создать условия, способствующие поддержанию благоприятного психологического климата в классе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса «Шаг во внутренний мир» рассчитана как внеурочная деятельность для обучающихся 4-х классов.

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Форма организации занятий: групповая (10-15 человек).

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, работа в парах, опрос, рассказ, обсуждение, игра

Периодичность занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Курс внеурочной деятельности построен с учетом следующих принципов реализации программы:

- принцип ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития, заключающийся в самоценности ребенка и в признании индивидуальности, при котором обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и других проявлений.
- принцип целесообразности и причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели.
- принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.
- принцип интерактивности и активности ребенка в образовательном процессе.
- принцип практико-ориентированности - овладение ребенком знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка;
- принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса;
- принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка.
- принцип гибкости и вариативности – содержание программы позволяет гибко подходить к планированию занятий в зависимости от

потребностей группы.

Программа курса построена с опорой на следующую нормативно-правовую базу:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. от 08.08.2024 N 252-ФЗ);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (с изм. от 03.04.2023 N 96-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями и дополнениями от 21 марта 2022 г. №9 (зарегистрирован 24.03.2022 № 67884);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 10 июля 2015 г. №26, с изменениями на 27 октября 2020 г.

В процессе реализации программы курса применяются различные методы работы с обучающимися, среди которых:

- психотехнические упражнения
- психогимнастика
- релаксационные методы
- дидактические игры
- приемы арт-терапии
- приемы сказкотерапии
- анализ мультипликационных фильмов

Структура каждого занятия включает:

1. Ритуал приветствия

2. Разминка (игры на сплочение, снятие напряжения)

3. Основная часть: проведение развивающих упражнений, техник, согласно тематическому плану.

4. Рефлексия (обратная связь, эмоциональная и смысловая оценка занятия)

5. Ритуал прощания

Программа курса «Шаг во внутренний мир» включает в себя **четыре основных блока:**

1) Развитие эмоционального интеллекта

2) Самопознание

3) Развитие коммуникативной сферы

4) Развитие совладающего поведения

Содержание блока «Развитие эмоционального интеллекта» включает формирование представлений о понятиях «эмоциональный интеллект», «интенсивность» и «модальность» эмоций, сопоставление понятий «эмоция» и «чувство», понятие «смешанные» эмоции, обсуждение вербальных и невербальных признаков эмоционального состояния человека, мимики, пантомимики, обучение способам саморегуляции, здоровым способам выражения эмоций. Блок включает проведение следующих игры и упражнений: «Календарь эмоций», «Мое настроение», «Ситуации», арт-упражнение «Эмоции в моем теле», «Эмоциональное интервью», арт-упражнение «Дневник настроения», техники саморегуляции «Воздушный шарик», «Дыхание по квадрату», «Семь свечей».

Содержание блока «Самопознание» включает формирование представлений понятии «индивидуальность», «Образ Я». В ходе занятий проводятся такие упражнения и игры как: «Зеркало», «Ассоциации», «Визитка», «Язык Волка и Язык Жирафа», «Моя планета».

В содержание блока «Развитие коммуникативной сферы» входит расширение представлений о понятии «общение», сопоставление вербального и невербального общения, изучение видов невербальной коммуникации, видов и причин возникновения конфликтных ситуаций, формирование представлений о барьерах в общении, формирование навыков сотрудничества и разрешения конфликтных ситуаций. В блоке используются следующие упражнения и игры: «Слепой и поводырь», «Автобус», «Проводник».

В содержание блока «Развитие совладающего поведения» входит формирование представлений о личностных ресурсах человека, о личностных границах личности. Формируются знания о способах разрешения различных жизненных ситуациях, о навыках совладания с ситуацией неопределенности, о способах поведения в ситуациях эмоционального напряжения. Учащиеся работают над формированием способности к осознанному и самостоятельному выбору поведения в трудных жизненных ситуациях.

Программа занятий ориентирована на решение актуальных возрастных задач в сфере взаимодействия с окружающими и развитие навыка управления эмоциями различных жизненных ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности в первую очередь ориентирован на достижение личностных и метапредметных результатов. В целом их можно разделить на четыре блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний, просоциальное поведение в коммуникациях и социально-коммуникативный компонент.

Личностные результаты:

- учащиеся научатся распознавать и словесно называть эмоции на основе признаков проявления различных эмоций;

- учащиеся будут понимать причинную обусловленность появления различных эмоций и взаимосвязь эмоций и поведения;

- учащиеся научатся и будут использовать в жизни навыки эмоциональной саморегуляции, а также будут проявлять эмпатию по отношению к другим людям;

- учащиеся научатся здоровым способам выражения эмоций;

- учащиеся будут преимущественно использовать продуктивные тактики разрешения конфликтных ситуаций;

- учащиеся будут демонстрировать готовность к сотрудничеству и групповой работе;

- уменьшится количество конфликтных ситуаций в классном коллективе, повысится общая удовлетворенность учащихся школьной средой.

Метапредметные результаты*:*

- у учащихся будут сформированы знания о способах самоконтроля, улучшится произвольная регуляция поведения;

- у учащихся будет сформировано осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

- учащиеся научатся управлять конфликтными ситуациями на основе согласования позиций и учёта интересов;

- учащиеся научатся адекватно оценивать, как собственное состояние и поведение, так и состояние окружающих, научатся планировать дальнейший маршрут личностного саморазвития.

Оценка результатов освоения учащимися программы производится в конце года на основании результатов наблюдения и беседы с учащимися.

Фиксация результатов стартового и итогового наблюдения производится педагогом-психологом с использованием бланка наблюдения (Приложение 1).

Также эффективность реализации программы может быть установлена при анализе отзывов учителей, отзывов родителей о позитивных изменениях в поведении ребенка, его отношении к самому себе, окружающим людям.

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Введение. Обсуждение правил группы	1
2.	Такие разные эмоции: почему мы чувствуем то, что чувствуем?	2
3.	Эмоции и чувства – в чем разница?	1
4.	Где живут эмоции? Путешествие внутрь себя	1
5.	«Индикатор» эмоций. Учимся понимать друг друга	2
6.	Что делать, когда эмоции рвутся наружу	2
7.	Похожие и непохожие люди. Индивидуальность	1
8.	Какой я для себя и какой я для мира?	1
9.	Разговор с самим собой	1
10.	Мой мир	1
11.	Общение в моей жизни	1
12.	Вербальное и невербальное общение – в чем разница?	2
13.	Конфликты. Школа мирного общения	2
14.	Барьеры общения. Как найти общий язык?	2
15.	Учимся сотрудничать. Как отстоять свое мнение и не потерять друзей	1
16.	Что такое «личностные ресурсы» и как найти свои	2
17.	Разные реакции на разные ситуации	2
18.	Учимся делать выбор	1
19.	Личные границы человека	2
20.	Зачем нам нужно слово «нет»?	1
21.	Помогать и просить о помощи	2
22.	Дорога в пятый класс	2
23.	Подведем итоги	1
Общее количество часов по программе		34 часа

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Занятия должны проводиться в просторном помещении с хорошим освещением и вентиляцией, для занятий необходимы стулья и столы по количеству детей в группе, соответствующие их росту.

Материальное обеспечение: для проведения упражнений в процессе реализации программы потребуются: бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски, простые карандаши, мелкие игрушки или предметы, две мягкие игрушки, бумага, клей, ножницы.

Техническое обечпечение: компьютер, принтер, магнитофон (колонка), проектор (интерактивная доска).

Используемая литература

1. Александровская Э.М., Кокурина Н.И., Куренкова Н.В. «Психологическое сопровождение школьников». М.: Академия. 2002. 206 с.
2. Алябьева, Е.А. Эмоциональные сказки. Беседы с детьми о чувствах и эмоциях/Е.А. Алябьева. М.: Изд-во: ТЦ Сфера. 2015. 160 с.
3. Волков, Б. С. Психология младшего школьника: учебное пособие / Волков Б. С. М.: Академический Проект. 2020. 208 с.
4. Дереклеева Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. М.: ВАКО. 2004. 122 с.
5. Карпов А. В., Петровская А. С. «Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика», Изд. ЯрГУ. 2008. 344 с.
6. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребенка. М.: Школьная пресса. 2012. 64 с.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис. 2002. 208 с.
8. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: ТЦ «Сфера». 2001. 240 с.
9. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Четвертый год обучения: методическое пособие/А.В. Макарчук, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка, О.В. Хухлаева. М., 2019. 199 с
10. Шиманская В.А. «Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно» Изд. Альпина-Паблишер. 2020. 152 с.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. М.: Генезис. 2000. 160 с.

Приложение

Бланк наблюдения
«Оценка педагогом-психологом социально-эмоциональных навыков детей»

В процессе осваивания программы внеурочного курса «Шаг во внутренний мир» обучающимися формируются следующие компетенции: восприятие и понимание причин эмоций, понимание и регуляция эмоционально-поведенческих состояний, просоциальное поведение в коммуникациях и социально-коммуникативный компонент. Для оценки эффективности формирования компетенций педагогом-психологом проводится стартовое и итоговое наблюдение с фиксацией результатов в бланке наблюдения.

По каждому критерию педагог-психолог заносит в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции: 1-й уровень (1-3 балла) - ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык/пытается, но ничего не получается; 2-й уровень (4-7 баллов) - ребёнок иногда применяет оцениваемый навык/показывает средний нерегулярный результат; 3-й уровень (8-10 баллов) - ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

ФИ ребёнка	Идентификация эмоций		Выражение эмоций		Понимание причин эмоций		Регуляция эмоций и поведения		Коммуникативная компетентность		Ассертивность	
	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года	в начале года	в конце года
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												

7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												