



## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Разработанная программа опирается на следующие законодательные и правовые документы: «Конвенция ООН о правах ребенка»; «Закон об образовании в РФ»; ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Эмоциональный интеллект» соответствует основным требованиям ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ. Данная образовательная программа является частью коррекционно-развивающей области учебного плана основного общего образования и направлена на сопровождение обучающихся 5-6 классов, осваивающих адаптированную основную общеобразовательную программу для обучающихся с ЗПР.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана на основе результатов обследования обучающихся и основании рекомендаций заключения ПМПК, ИПРА обучающихся класса.

Программа адаптирована для обучения лиц с ЗПР с учетом особенностей подросткового возраста. Коррекция трудностей психологического развития и социальной адаптации осуществляется с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на основе специальных подходов, методов и способов, учитывающих особенности подросткового возраста. При выборе форм и приемов работы необходимо опираться на ведущую деятельность подросткового возраста – общение. На протяжении подросткового возраста происходят динамические изменения практически всех структурных компонентов личностной саморегуляции подростков с ОВЗ: показатели внутренней активности, базовые ценностные ориентации, рефлексия, нравственные представления и нравственное самосознание – имеют более низкий уровень сформированности на каждом этапе подросткового онтогенеза, что позволяет судить о более низком по

сравнению с нормой уровне развития саморегуляции в целом., которая задержана в развитии на несколько лет.

**Цель** – повышение уровня эмоционального интеллекта для развития личностного потенциала обучающихся, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

**Задачи:**

1. создать атмосферу доверия и принятия в коллективе. Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие;
2. создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи, для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния;
3. способствовать развитию жизнестойкости учащихся в учебной ситуации, навыков и способностей к постановки и достижения цели;
4. способствовать развитию внутренней мотивации деятельности подростков через осознание своих ценностей и понимание их связи с желаемым результатом посредством конкретных действий;
5. способствовать развитию и совершенствованию самоконтроля учащихся, позволяющего эффективно реагировать на обратную связь и корректировать собственную деятельность;
6. способствовать развитию у подростков способности к осознанному выбору.

**Организационные условия:** курс предназначен для групповой работы с подростками с задержкой психического развития. Рассчитана на 5-6 классы МКОУ «Школа №39», включает 34 занятия, по 1 часу в неделю.

**Длительность занятий:** при очном обучении занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут. В условиях дистанционного обучения, занятия проводятся по 15 минут через различные средства связи (Zoom, электронная

почта, Viber, социальные сети). Предварительно проводится мониторинг условий возможностей дистанционного обучения.

**Материалы и оборудование:** тетради, ручки, бланки с заданиями, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4, листы формата А5, ватман, цветная бумага, цветной картон, журналы, ножницы, клей, видеозаписи с элементами фильмов и мультфильмов, аудиозаписи спокойной музыки, компьютер, проектор или экран, колонки.

**Для проведения занятий будут использованы следующие методы и методики:**

- методика изучения учебной мотивации при переходе в основную школу М.И. Лусканова, Н.В. Калинина (5 класс), методика изучения учебной мотивации подростков М.Р. Гинзбург (6-9 класс), тест на определение «Силы воли» И.В. Дубровина, шкала фрустрации Г.С. Айзек, изучение общей самооценки Г.Н. Казанцевой, определение школьной тревожности шкала Филлипса, социометрический статус учащегося Джи. Морено, выявление уровня конфликтности О.Л. Гончарова;

- групповое обсуждение и дискуссия;
- сюжетно-ролевые игры;
- рисуночные методы;
- психогимнастика;
- релаксация;
- кинотерапия;
- арттерапия.

**Структура проведения занятия:**

1. *Вводная часть:*

-ритуал приветствия (позволяет обучающимся ощутить атмосферу группового доверия и принятия);

-разминка (активизирует продуктивную групповую деятельность и способствует эмоциональной стабильности участников группового занятия).

2. *Основная часть:*

-последовательное выполнение различных упражнений, направленных на развитие определенных сфер личности подростка с ЗПР в соответствии с общим содержанием конкретного модуля с использованием игровых упражнений и бланковых материалов, а также предусматривает наличие динамических и релаксационных пауз.

3. *Заключительная часть:*

-рефлексия проведенной работы, обмен мнениями и эмоциональными впечатлениями иметь представления о собственных профессиональных склонностях, способностях и профессиональном потенциале;

-ритуал прощания, укрепляющий чувство групповой сплоченности.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности строится по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения модулей и конкретных тем. Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, ориентированную на развитие социально-эмоционального интеллекта обучающихся с ЗПР в соответствии с направленностью соответствующего модуля.

#### **Модуль «Я и Ты» (5-7 классы)**

1. Входной мониторинг.
2. Входной мониторинг.
3. Знакомство с модулем.
4. Соглашение о взаимоотношениях.
5. Мы разные, мы вместе.
6. Чего я о тебе не знаю.
7. Образ Я (занятие 1).
8. Образ Я (занятие 2)
9. Что я думаю о себе.
10. Что я думаю о других.
11. Я и мы (занятие 1).

12. Я и мы (занятие 2).
13. Диалог.
14. Давай с тобой поговорим
15. Сотрудничество (занятие 1).
16. Сотрудничество (занятие 2).
17. Настольная игра «Лепешка».
18. Шаг в будущее.

### **Модуль «Управление собой» (5-6 классы)**

19. Знакомство с модулем.
20. Зачем человеку нужно уметь собой управлять?
21. Настольная игра «Семейка Гномс»
22. Управление своим вниманием.
23. Освоение способов управления вниманием.
24. Мои телесные и эмоциональные состояния (занятие 1).
25. Мои телесные и эмоциональные состояния (занятие 2).
26. Зачем человеку стресс?
27. Как справиться со стрессом?
28. Освоение дыхательных техник.
29. Освоение музыкальных техник управления стрессом.
30. Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?
31. Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу?
32. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?
33. Чему я научился?
34. Итоговый мониторинг.

### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

#### **«Эмоциональный интеллект»**

В результате изучения модуля «Я и ты» обучающийся научится:

- демонстрировать ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело, анализировать меру своего влияния на происходящие с ним события;
- предугадывать вероятность того или иного события, высказывать догадки, почему это возможно или невозможно;
- анализировать проблемы и предлагать варианты решения, при принятии решения ориентироваться на собственные ценности и интересы;
- адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи;
- произвольно регулировать своё поведение, прогнозировать своё эмоциональное состояние (в том числе понимать эмоциональную обусловленность поведения);
- понимать важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых, учитывать в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии, уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах, связывать ситуацию, идею с более широким контекстом, переносить ее в новый, в том числе непривычный контекст;
- анализировать предыдущий опыт, связывать его с текущей задачей, менять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок, смотреть на ситуацию под другим углом.

В результате изучения модуля «**Управление собой**» обучающийся научится:

- распознавать свои эмоциональные и физические состояния;
- пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной;

- управлять своим вниманием и продолжать практиковаться в использовании способов управления вниманием, самостоятельно развивать компетенции по управлению собой;
- замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений, идентифицировать свои реакции на стресс и управлять ими;
- различать произвольные и непроизвольные формы регуляции;
- разрабатывать индивидуальную стратегию по поддержке здорового образа жизни;
- планировать свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой;
- обозначать и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой.