

Принята на заседании  
педагогического совета  
31 августа 2023г.  
Протокол №1



Утверждаю  
Директор ГКОУ УР «Школа №39»  
Я.А.Стерхова  
Пр. №163 от 31.08.2023г.

## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Эмоциональный интеллект»  
(Основное общее образование)  
срок реализации программы 1 год  
Возраст обучающихся 13-16 лет

Составитель:  
Д.Е. Матанцева  
Программа проверена:  
Зам.директора по ВР  
И.В. Смирнова

Ижевск, 2023г.

## **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 РФ; Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка РФ.

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Развитие эмоционального интеллекта» 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 5-9 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 коррекционного курса** – повышение уровня эмоционального интеллекта для развития личностного потенциала обучающихся, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

### **Задачи коррекционного курса:**

- ✓ Создать атмосферу доверия и принятия в коллективе. Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие;
- ✓ Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности учащихся через осознание своих ценностей и потребностей. Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи. Познакомить и способствовать освоению инструментов планирования своей деятельности с целью достижения желаемого результата и развития навыка учитывать опыт для коррекции своих планов и дальнейшего планирования;
- ✓ Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния. Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой;

- ✓ Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков. Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам. Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников. Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации. Предоставлять возможности для рефлексии. Познакомить подростков с инструментами самопознания. Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.
- ✓ Способствовать развитию жизнестойкости учащихся в учебной ситуации.
- ✓ Способствовать развитию у подростков навыков и способностей к постановки и достижения цели.
- ✓ Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности подростков через осознание своих ценностей и понимание их связи с желаемым результатом посредством конкретных действий.
- ✓ Способствовать развитию и совершенствованию самоконтроля учащихся, позволяющего эффективно реагировать на обратную связь и корректировать собственную деятельность.
- ✓ Познакомить подростков и способствовать освоению ими инструментов планирования деятельности с целью достижения желаемого результата.
- ✓ Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи и развития навыка учитывать опыт для дальнейшего планирования.
- ✓ Способствовать развитию у подростков способности к осознанному выбору.
- ✓ **Организационные условия проведения занятий:** настоящая программа предназначена для групповой работы с подростками с задержкой психического развития. Коррекционная программа рассчитана на 7-9 классов МКОУ «Школа №39», включает 1 занятие в неделю, продолжительностью 40 минут. Курс включает 34 занятия, в том числе и психодиагностику. Основной формой осуществления программы является групповая работа. К проведению занятий предъявляются следующие требования: сенсорная комната или учебный кабинет со стульями, 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.
- ✓ В условиях дистанционного обучения, занятия проводятся по 15 минут через различные средства связи (zoom, электронная почта, viber, учебная группа в социальных сетях). Предварительно проведя мониторинг условий возможностей обучения. Материалы выдавались по расписанию, ответы принимались в течение следующей недели.

**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, учебная группа в социальных сетях). Предварительно проведя мониторинг условий возможностей обучения. Материалы выдаются по расписанию, ответы принимаются в течение следующей недели.

**При проведении коррекционно-развивающих занятий (психокоррекционных занятий) были 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, карта наблюдения за адаптацией и аддиктивностью учебной деятельности учащихся Е.С. Еськиной (5 класс), шкала враждебности Кука-Медлей, шкала фрустрации Г.С. Айзек, изучение общей самооценки Г.Н. Казанцевой, определение школьной тревожности шкала Филлипса, социометрический статус учащегося Дж. Морено, выявление уровня конфликтности О.Л. Гончарова, изучение установок, поведения и методов воспитания родителей глазами детей в подростковом возрасте З. Матейчиком и П. Ржичаном, определение стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко (9 класс), тест «Готовность к ГВЭ» М.Ю. Чибисова;
- ✓ Групповое обсуждение и дискуссия;
- ✓ Игры и упражнения;
- ✓ Сюжетно-ролевые игры;
- ✓ Рисуночные методы;
- ✓ Психогимнастика;
- ✓ Мультимедиа.

**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.

**Режим реализации программы:** 1 занятие в неделю (40 минут). В условиях дистанционного обучения 1 занятие в неделю (15 минут). Материалы для изучения выдаются в начале учебной недели и выполняются по расписанию учебного плана; обратная связь от учеников ожидается в течение текущей учебной недели. Используемые средства связи – сеть Интернет (электронная почта).

### **Структура проведения занятия:**

1. Водная часть включает в себя: ритуал приветствия, который позволяет обучающимся ощутить атмосферу группового доверия и принятия, и разминку, которая активизирует продуктивную групповую деятельность и способствует эмоциональной стабильности участников группового занятия);

2. Основная часть занятия предполагает 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 занятия включает рефлексию проведенной работы, обмен мнениями и эмоциональными впечатлениями иметь представления о собственных профессиональных склонностях, способностях и профессиональном потенциале;
4. Знать и 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.

<b>Модуль «Я и Ты» (5-7 классы)</b>	
1	Входной мониторинг
2	Входной мониторинг
3	Соглашение о взаимоотношениях
4	Мы разные, мы вместе
5	Чего я о тебе не знаю
6	Образ Я
7	Что я думаю о себе
8	Что я думаю о других
9	Я и мы
10	Диалог
11	Давай с тобой поговорим
12	Сотрудничество
13	Шаг в будущее
<b>Модуль «Управление собой» (5-7 классы)</b>	
14	Зачем человеку нужно уметь собой управлять ?
15	Управление своим вниманием
16	Освоение способов управления вниманием
17	Мои телесные и эмоциональные состояния
18	Зачем человеку стресс?
19	Как справиться со стрессом?
20	Что делать, если я попал в стрессовую ситуацию?
21	Что влияет на способность нашего организма сопротивляться стрессу
22	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?
23	Чему я научился
<b>Модуль «Иду к мечте» (5-7 классы)</b>	
24	От желания к мечте
25	От ценностей к поступкам
26	Карта поставки цели
27	К цели шаг за шагом
28	Хочу или надо?
29	От ценностей к поступкам
30	Неудача не помеха
31	Планирование и реальность
32	С чего начать, что отложить
33	Срочное и важное
34	Я иду к мечте!

## Модуль «Я и Ты» (8-11 классы)

1	Кто я такой?
2	Соглашение нашего класса
3	Я, Мы, Они
4	Я и Другие
5	Я о себе
6	Камешек в ботинке
7	Чего я о себе не знаю
8	Диалог
9	Образ Я
10	Свет мой, зеркальце, скажи!
11	Мечтать или не мечтать?
12	Путь к мечте
<b>Модуль «Я и мой выбор»</b>	
13	Существует ли выбор?
14	Всегда ли есть выбор?
15	Как справиться с неопределенностью
16	Выбор шаг за шагом
17	Зачем мне это?
18	В чём смысл?
19	Мои стратегии выбора
20	Мои стратегии выбора
21	Рубикон: быть или не быть?
22	К чему приведет мой выбор?
23	Ем хорош «плохой» выбор?
24	Я и мой выбор
25	<b>Модуль «Я иду к мечте» (8-11 классы)</b>
26	Я и моя мечта. Вводное занятие
27	Мои ресурсы
28	Потребности как источник мотивации
29	Оптимизм. Усердие. Настойчивость
30	Образ успеха
31	Уточняем планы
32	Сверяем курс. Планирование и контроль
33	Я сохраняю равновесие
34	Я чувствую и выбираю

## Планируемые результаты внеурочной деятельности «Социально-эмоциональный интеллект»

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

- ✓ Соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии;
- ✓ Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы;
- ✓ Видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах;
- ✓ Уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- ✓ Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее на новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;
- ✓ В ситуации неопределенности проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации
- ✓ Способен к рефлексии собственных действий;
- ✓ Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;
- ✓ Умеет смотреть на ситуацию под другим углом.

В результате изучения модуля «Я и мой выбор» обучающийся научится:

*Личностные результаты:*

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ опирается на свои потребности и ценности в ситуации выбора, при этом принимает во внимание общий контекст ситуации: общечеловеческие ценности, культурные нормы, интересы других учеников
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и общее дело.

*Метапредметные результаты*

- ✓ рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- ✓ корректирует свои действия, опираясь на чувствительность к обратной связи;
- ✓ прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные);
- ✓ умеет справляться с неопределённостью.

*Познавательные УУД:*

- ✓ распознаёт ситуации выбора в своей жизни;
- ✓ выделяет разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации;
- ✓ анализирует внутренние и внешние условия для совершения выбора в жизни;
- ✓ знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
- ✓ извлекает важный опыт из «неудачного» выбора.

*Коммуникативные УУД:*

- ✓ воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- ✓ понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

В результате изучения модуля **«Управление собой»** обучающийся научится и будет (сможет):

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и своё развитие;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;

*Метапредметные результаты*

- ✓ замечает у себя проявление стрессового состояния;
- ✓ понимает, что такое триггер, и может замечать его воздействие на своё состояние;
- ✓ идентифицирует свои реакции на стресс и умеет управлять ими;
- ✓ понимает собственное эмоциональное состояние, определяет его ресурсность для решения задачи;
- ✓ умеет регулировать собственные эмоции и настроение;
- ✓ произвольно регулирует своё поведение;
- ✓ анализирует собственные реакции на ситуацию;
- ✓ адаптируется к изменению своих возможностей и к меняющимся обстоятельствам;
- ✓ способен к рефлексии собственных действий.

### *Познавательные УУД*

- ✓ анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- ✓ связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный, контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи;
- ✓ может рассмотреть ситуацию с разных сторон.

### *Коммуникативные УУД*

- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет слышать, смотреть на ситуацию со стороны других людей;
- ✓ понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
- ✓ готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ владеет стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

В результате изучения модуля «**Я иду к мечте**» обучающийся научится и будет (сможет):

### *Личностные результаты*

- ✓ проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- ✓ анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
- ✓ проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ✓ ориентируется на собственные ценности и интересы при принятии решения;
- ✓ имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- ✓ принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения

### *Метапредметные результаты*

- ✓ умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности

- ✓ самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность;
- ✓ выбирает стратегии;
- ✓ адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; выбирает оптимальный для себя способ выполнения задачи;
- ✓ использует все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- ✓ сравнивает полученные результаты с исходной задачей, инициирует проверку правильности выполнения отдельных шагов, действий, операций;
- ✓ управляет своим поведением и эмоциями для достижения поставленной цели.

#### *Познавательные результаты*

- ✓ анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- ✓ сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов;
- ✓ анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок
- ✓ способен и готов к самостоятельному поиску способов достижения цели, применению различных методов познания;
- ✓ владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### *Коммуникативные УУД*

- ✓ учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- ✓ умеет слушать, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, смотреть на ситуацию глазами других людей;
- ✓ понимает и соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.