

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008584C6FF04EA6BE88F85520A1D52FFCB
Владелец: Есиков Виктор Викторович
Действителен: с 09.07.2024 до 02.10.2025

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 67 Дзержинского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1
от «28» августа 2025г.
Руководитель МО
_____ Н.Т. Захарова

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР
«29»августа 2025г.
_____ Т.А. Фалеева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ № 67
«29»августа 2025г.
_____ В.В. Есиков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Развитие эмоционального интеллекта»
для учащихся 10А класса**

Срок реализации: 2025/2026 учебный год

Волгоград, 2025г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Развитие эмоционального интеллекта», связанная с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся разработана для учащихся 10 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 28 апреля 2023 года, редакция [от 28.12.2024 N 543-ФЗ](#)),
- Федеральным государственным Приказом Минобрнауки Российской Федерации № 413 от 17.05.2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 года;
- основной образовательной программой основного общего образования МОУ СШ № 67;
- Учебного плана МОУ СШ № 67 на 2025 – 2026 учебный год.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям программы «Вектор успеха», вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

В настоящее время ведущим фактором социально-психологического развития общества становятся интеллектуальные ресурсы человека. Общество ставит перед образованием новые задачи. Прежде всего, это отход от ориентации на «среднего» ученика и повышенный интерес к одаренным и талантливым детям, к особенностям раскрытия и развития их способностей в процессе обучения в школе. Результаты комплексной психодиагностики показывают, что у более половины интеллектуально способных подростков наблюдается низкий уровень развития аффективно-эмоциональной сферы, а психологическая проблематика нередко оказывается увязанной с усилением диссинхронии в развитии умственных способностей при сниженном развитии эмоциональной сферы личности. Наблюдение за интеллектуально одаренными учащимися показывает, что они часто прибегают к логическому объяснению событий и явлений без понимания их эмоциональной значимости. Этому способствует и специфика обучения одаренного подростка, активизация и развитие его интеллектуальной сферы. В итоге происходит отрыв интеллектуальной сферы от аффективной, что ведет к отрыву от всей полноты жизни. Практика психологической работы с одаренными детьми показывает, что в развитии аффективно-эмоциональной сферы одаренных детей нередко именно эмоции становятся некими «оковами», не позволяющими в полной мере быть успешными в общении, выстраивать гармоничные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Предлагаемая программа по развитию эмоционального интеллекта у подростков является психолого-педагогической развивающей программой. Программа рассчитана на интеллектуально способных и одаренных детей подросткового возраста. Важнейшим условием гармоничного развития одаренного ребенка является создание условий для сбалансированного интеллектуального и эмоционального развития.

Цель курса – развитие эмоционального интеллекта (эмоциональной компетентности) у интеллектуально одаренных подростков.

Задачи:

- Развить способность осознавать и понимать свои эмоции;
- Развить умение конструктивно выражать свои эмоции;
- Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии;

Обучить соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека.

Программа «Развитие эмоционального интеллекта» рассчитана на учащихся 10- класса.

Формы занятий

- ✓ беседы
- ✓ круглые столы
- ✓ игры (обучающие, познавательные, коммуникативные, логические, дидактические, лингвистические)
- ✓ тестирование
- ✓ презентации, проекты, акции
- ✓ экскурсии
- ✓ музейные, библиотечные, театральные уроки
- ✓ практикумы, творческие лаборатории

Режим занятий

Рабочая программа «Развитие эмоционального интеллекта» рассчитана на 34 часов, из расчета - 1 час в неделю.

Способы определения результативности

Педагогическое наблюдение.

Ожидаемые результаты:

Развитие базовых умений способствует преодолению аффективно-эмоциональных проблем, характерных для интеллектуально одаренных школьников: школьник научиться понимать свои способности может справиться с такими проблемами наиболее способных и одаренных учеников как: алексетимия (неспособность оценивать и вербально выражать эмоции); инфантильность в эмоциональном отношении; эмоциональный дисбаланс (высокий уровень развития интеллектуальных способностей не соответствует развитию эмоциональных процессов);

1) школьник научиться конструктивно выражать эмоции помогает справиться с такими проблемами наиболее способных и одаренных учеников как:

- повышенная эмоциональная возбудимость,
- проявление «крайности» эмоционального реагирования ученика на ситуацию неуспеха,
- неумение адекватно переживать малейшую неудачу (т.к. не обладают стратегиями регулирования своего негативного эмоционального состояния, проявляют перфекционизм),
- нарастание состояния усталости, активности и настроения из-за высокой учебной и моральной нагрузки, нарастание эмоциональной возбудимости и тревожности в ситуациях проверки знаний и умений;

2) школьник научиться распознавать чувства другого и соразмерять свое поведение с чувствами и эмоциями другого помогает справиться с такими проблемами наиболее способных и одаренных учеников как:

- повышенная критичность к другим людям;
- блокирование проявления любви, нежности, симпатии, невозможность полноценно обсудить свои обиды, страхи и разочарования;
- трудности в общении со сверстниками (сверхчувствительность в межличностных отношениях неумение понять другого, невозможность дать адекватный эмоциональный отклик в ситуации межличностного общения и т.п.).

Данная программа может реализовываться как в специализированных общеобразовательных классах, работающих с интеллектуально одаренными детьми, так и при сопровождении подростков, не показывающих высоких интеллектуальных результатов, но имеющих проблемы в эмоциональной сфере.

Содержание программы

Основной идеей программы выступает необходимость развития эмоциональной сферы у одаренных подростков для минимизации неравномерности (рассогласованности) развития психических процессов через повышение эмоционального интеллекта. Программа обучения с 10–го класса.

Название программы отражает с одной стороны стремление интеллектуально одаренных подростков к самостоятельности: независимости суждений и действий, способности самому, без посторонней помощи и подсказки, реализовывать важные решения, ответственности за свои поступки и действия, а с другой стороны наличие трудностей в общении из-за блокирования проявлений эмоций, необходимости развития эмоциональной саморегуляции и социальных навыков. Для установления гармоничного соотношения между когнитивными и эмоциональными процессами учеников выделены три базовых умения, слабое развитие которых, наиболее часто встречаются у одаренных подростков, обучающихся в школе:

умение понимать свои способности;

умение конструктивно выражать эмоции;

умение распознавать чувства другого и соразмерять свое поведение с чувствами и эмоциями другого человека.

Структура программы включает 4 раздела:

I раздел – «Эмоциональная грамотность» Цель раздела: содействие осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

II раздел – «Эмоциональная саморегуляция» Цель раздела: развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния.

III раздел – «Эмпатия» Цель раздела: развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей.

IV раздел – «Социальные навыки» Цель раздела: обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

Формы организации и структура занятия. Занятия проводятся в группах по 10-12 человек. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников. Структура занятий включает в себя следующую структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение-разминка, введение в тему занятия.
3. Основные упражнения и игры.
4. Заключительная часть.
5. Рефлексия.
6. Ритуал завершения.

Приветствие – это своеобразный «настрой» на совместную работу, создание общего эмоционального фона занятия. Происходит погружение в эмоциональную сферу при помощи метафор и коллективной задачи. Такой прием способствует созданию доверительной, доброжелательной атмосферы. Работа над единым заданием способствует гармонизации взаимоотношений между учащимися и педагогом-психологом. Основные упражнения дают возможность учащимся увидеть со стороны своих сверстников, которые демонстрируют различные стили общения и эмоционального регулирования, способы улаживания конфликтов, а также самим овладеть новыми навыками.

После каждого раздела включен блок «рефлексия», который поможет ученикам осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе изучения темы. Вопросы для рефлексии являются как универсальными для всех занятий:

«Что вы приобрели в ходе занятий?», «Какие знания, навыки вы будете применять в своей жизни?», так и специфическими, связанные с тематикой. Начиная с третьего занятия, ребята получают домашнее задание, направленное на практическое применение полученных знаний.

Задания носят рекомендательный характер, в начале следующего занятия обязательно проходит краткое обсуждение выполнения заданий.

Используемые методы, технологии, методики, инструментарий:

1. Арт-терапия. Одаренные дети склонны к интеллектуализации, у них высокий контроль сознания. А эмоции имеют бессознательную природу. Арт-терапия помогает снизить контроль сознания и выразить эмоции, которые зачастую такие дети не могут вербализовать. Средства арт-терапии способствуют снятию эмоциональной напряженности и учат свободно выражать свои эмоции.
2. Театрализованные игры. Обычно театрализованная деятельность используется для развития творческих способностей детей, а эмоциональной выразительности уделяется не так много внимания. Театральная деятельность заставляет сочувствовать персонажам, сопереживать разыгрываемым событиям. Так театрализованная деятельность – важнейшее средство развития у детей эмпатии, т.е. способности распознавать эмоциональное состояние человека по мимике, жестам, интонации, умения ставить себя на его место в различных ситуациях, находить адекватные способы содействия.
3. Игровые методы. Психолог А.А. Леонтьев сказал: «Где игра - там эмоции, а где эмоции, там активность, внимание, воображение, и, конечно, работает мышление». Игра создает реальные условия для развития многих навыков и умений, необходимых ребенку для успешного перехода к полноценной жизни в обществе
4. Тематические беседы, дискуссии. На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для школьников вопросы, касающиеся эмоциональных и коммуникативных проблем, присущих школьникам специализированных классов. Дискуссия представляет собой публичное обсуждение какого-нибудь спорного вопроса, проблемы. В ходе дискуссии ученики обучаются аргументировано отстаивать свою точку зрения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты обучения

- основные понятия и определения по теме эмоции;
- владеть теоретическими аспектами;
- знать о методах и формах помощи в стрессовой ситуации;
- владеть алгоритмами решения при критической ситуации;
- о значении эмоциональной сферы в жизни человека.
- применять рациональные методы и формы взаимодействия при решении проблемных ситуаций;
- использовать теоретические знания при решении практических задач;
- выстраивать правильный алгоритм действий для снятия эмоционального напряжения;
- определять тип эмоционального состояния человека;
- рефлексировать своё состояние в разных жизненных ситуациях;
- определять тип темперамента, типологию характера и их взаимосвязь.

Метапредметные результаты обучения

- эффективно получать и осваивать учебный материал на лекциях, семинарах, практических занятиях;
- самостоятельно приобретать новые знания о мире эмоций, организовать учебную деятельность, поставить цель, планировать, осуществлять самоконтроль и оценивать результаты своей деятельности, уметь предвидеть возможные результаты своих действий;
- воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию в словесной, образной, символической формах, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии

с поставленными задачами, находить ответы на поставленные вопросы и анализировать их;
 -самостоятельно контролировать собственные эмоции, анализировать и отбирать информацию с использованием различных информационных технологий для решения поставленных задач;
 -вести монолог и диалог, выражать свои мысли, выслушивать собеседника, понимать его точку зрения и анализировать данное эмоциональное состояние.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие: 2ч.

Дать пояснение о подростковых особенностях эмоционально - волевой сферы (Д.Б. Эльконину. Рассказать о клинических аспектах эмоциональной неуравновешенности и последствий дальнейшего заболевания (Эмиль Крепелин).

Тема 2.

I раздел – «Эмоциональная грамотность»: 12ч.

Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств. Что такое эмоциональный интеллект? Определение собственной эмоциональной наблюдательности. Начинаем разговор о чувствах. Там, где живет счастье. Что такое страх? Борьба со страхами. Злость и ее производные. Обида. Грусть. Интерес и удивление. Уверенное поведение. Работаем над уверенностью в себе.

Тема 3.

II раздел – «Эмоциональная саморегуляция»: 9ч.

Психологическое время. Замороженные чувства. Произвольная регуляция поведения. Как справиться с плохим настроением. Преодоление проблем. Как управлять собой. Релаксация, снятие напряжения. Самоуправление. Эмоциональная экспрессия.

Тема 4. III раздел – «Эмпатия»: 7ч.

Я – это ты. Ты – это я. Наблюдательность. Чувства и интонации. Как понять другого. Вежливость и благодарность. Любовь и уважение. Сотрудничество.

Тема 5. IV раздел – «Социальные навыки»: 2ч.

Правила и договоренности. Как погасить конфликт?

Тема 6. Проект: 2 ч.

Создание коллажа «Мой мир эмоций» (защита проекта). Итоговый урок.

Учебно-тематическое планирование программы

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие:	2	2	0
2	«Эмоциональная грамотность»	12	8	4
3	«Эмоциональная саморегуляция»	9	6	3
4	«Эмпатия»	7	4	3
5	«Социальные навыки»	2	1	1
6	Проект	2	0	2
	Всего:	34	21	13

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количес тво часов	Дата проведения	
			план	факт
	Введение	2		
1	Эмоционально-волевая сфера	1		
2	Клинические аспекты эмоциональной неуравновешенности и последствия дальнейшего заболевания	1		
	«Эмоциональная грамотность»	12		
3	Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств.	1		
4	Что такое эмоциональный интеллект?	1		
5	Определение собственной эмоциональной наблюдательности.	1		
6	Начинаем разговор о чувствах.	1		
7	Там, где живет счастье.	1		
8	Что такое страх?	1		
9	Борьба со страхами. Злость и ее производные.	1		
10	Обида.	1		
11	Грусть.	1		
12	Интерес и удивление.	1		
13	Уверенное поведение.	1		
14	Работаем над уверенностью в себе	1		
	«Эмоциональная саморегуляция»	9		
15	Психологическое время.	1		
16	Замороженные чувства.	1		
17	Произвольная регуляция поведения.	1		
18	Как справиться с плохим настроением.	1		
19	Преодоление проблем.	1		
20	Как управлять собой.	1		
21	Релаксация, снятие напряжения.	1		
22	Самоуправление.	1		
23	Эмоциональная экспрессия.	1		
	«Эмпатия»	7		
24	Я – это ты. Ты – это я.	1		
25	Наблюдательность.	1		
26	Чувства и интонации.	1		
27	Как понять другого.	1		
28	Вежливость и благодарность.	1		
29	Любовь и уважение.	1		
30	Сотрудничество.	1		
	«Социальные навыки»	2		
31	Правила и договоренности.	1		
32	Как погасить конфликт?	1		
	Проект	2		
33	Создание коллажа «Мой мир эмоций»	1		
34	Итоговый урок	1		

Методическое обеспечение программы

Ресурсное обеспечения реализации программы

- методическое пособие «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание», А.Г. Грецов, Питер;

Литература

Для обучающихся:

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои интеллектуальные способности. Рига, 1992;
2. Симановский А.Э. Развитие творчества детей, Ярославль, «Академия развития », 1996;
3. Федоренко Л.Г. Качества ума (Психология для школьников). – Спб,: КАРО, 2002.

Для учителя:

1. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2007;.
2. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа мышления. М., 2005;
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие.- СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., – 44 с.;
4. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание», Питер, 2011 г.;
5. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками, 2008;
6. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психол. диагностика. – 2006. – № 4.
7. Как научить детей сотрудничать? – К.Фопель, 2003.
8. Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. –М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.

