

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 19 от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по эмоциональному интеллекту
для 3-6 классов»
(трудоемкость 102 ак. ч.)**

Разработчик:
Гуркова Анна Сергеевна
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (9-12 лет)
Срок обучения: 9 месяцев

Краснодар, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Цели и задачи программы.....	3
1.5. Категория обучающихся.....	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения.....	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.....	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1 Календарный учебный график.....	5
2.2. Учебный план.....	5
2.3. Рабочая программа.....	6
2.4. Кадровое обеспечение.....	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	9
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы.....	10
2.7. Список рекомендованной литературы.....	12
2.8. Список использованной литературы.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по эмоциональному интеллекту для 3-6 классов» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)».

Программа направлена на развитие социально-эмоциональных компетенций учащихся, формирование навыков самопознания, саморегуляции, эмпатии и конструктивного общения. Изучение эмоционального интеллекта интегрирует знания психологии, коммуникации и личностного развития.

1.2. Направленность: социально-гуманитарная.

1.3. Актуальность программы:

Развитие эмоционального интеллекта у детей 9-12 лет является ключевым фактором успешной адаптации в социуме, профилактики конфликтов и буллинга, а также формирования психологического благополучия. В условиях современного мира, где коммуникативные навыки и способность к саморегуляции становятся критически важными, данный курс предоставляет учащимся необходимые инструменты для понимания себя и других, управления своими эмоциями и построения гармоничных отношений.

1.4. Цели и задачи программы:

Цель программы:

Развитие эмоционального интеллекта учащихся 3-6 классов через формирование навыков распознавания, понимания и управления эмоциями, построения позитивных взаимоотношений и конструктивного разрешения конфликтов.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать знания об эмоциях и способах их регуляции;
- обучить техникам эффективной коммуникации;
- дать алгоритмы конструктивного разрешения конфликтов.

Развивающие:

- развивать эмоциональную осознанность и эмпатию;
- развивать навыки саморегуляции;
- развивать коммуникативные компетенции.

Воспитательные:

- формировать уважение к себе и другим;
- воспитывать толерантность и ответственность;
- формировать установку на сотрудничество.

1.5. Категория обучающихся:

К освоению программы допускаются учащиеся 3-6 классов общеобразовательных организаций, в возрасте 9-12 лет .

В результате изучения курса обучающиеся должны знать:

- базовые и сложные эмоции;
- связь между событиями, мыслями и эмоциями;
- техники саморегуляции (дыхание, визуализация, пауза);
- принципы активного слушания;
- структуру «я-сообщения»;
- этапы конструктивного разрешения конфликтов;
- признаки буллинга и стратегии противодействия.

Уметь:

- распознавать и называть свои эмоции;
- применять техники саморегуляции;
- «читать» эмоции других по невербальным сигналам;
- использовать активное слушание и «я-сообщения»;
- вежливо формулировать просьбы и отказы;
- применять алгоритм решения конфликтов;
- находить позитивные стороны в трудных ситуациях;
- работать в команде с учетом индивидуальных различий.

1.6. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев.**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **47,88 ак.ч.**

Самостоятельная работа – **53,12 ак.ч.**

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак.ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 36 уроков и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 36 дней								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ	ЛЗ, СР, ЕТ ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ЕТ – ежемесячное тестирование

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (вебинар) ак.ч.	Самостоятел ьная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знакомство с эмоциями: какие они?	14	6,65	7,35	ТК, ЕТ
2.	Модуль №2: Мой Внутренний Мир: что я чувствую и почему?	14	6,65	7,35	ТК, ЕТ
3.	Модуль №3: Инструменты саморегуляции: как успокоиться и взять себя в руки?	17	7,98	9,02	ТК, ЕТ
4.	Модуль №4: Эмпатия: что чувствуют другие?	16	6,65	9,35	ТК, ЕТ
5.	Модуль №5: Отношения с близкими: как говорить и слушать по-настоящему?	14	6,65	7,35	ТК, ЕТ

6.	Модуль №6: Конфликты: что делать, если мы поссорились?	11	5,32	5,68	ТК, ЕТ
7.	Модуль №7: Сила оптимизма: как видеть хорошее и справляться с трудностями?	8	3,99	4,01	ТК, ЕТ
8.	Модуль №8: Мы – Команда! Как дружить, сотрудничать и не обижать?	7	3,99	3,01	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	102	47,88	54,12	

ТК – текущий контроль

ЕТ – ежемесячное тестирование

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1: Радость и грусть. Во время урока слушатели знакомятся с базовыми эмоциями, учатся распознавать их, обсуждают ситуации возникновения, выполняют задания на выражение и фиксацию эмоций. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №2: Злость и страх. Во время урока слушатели изучают защитные функции эмоций, учатся распознавать их, отрабатывают безопасные способы выражения и совладания. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №3: Сложные чувства. Во время урока слушатели знакомятся с комплексными эмоциями, учатся их различать, анализируют ситуации проявления. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №4: Уверенность в себе. Во время урока слушатели обсуждают признаки уверенности, отрабатывают элементы уверенного поведения. Домашнее задание не предусмотрено.

Урок №5: Эмоциональный словарь. Во время урока слушатели расширяют словарный запас для описания эмоций, практикуются в точном назывании чувств. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №2

Урок №6: Слова для чувств. Во время урока слушатели учатся точно идентифицировать и называть свои чувства, выполняют практические задания. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №7: События, мысли, чувства. Во время урока слушатели изучают взаимосвязь внешних событий, мыслей и эмоциональных реакций, ведут записи. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №8: Термометр настроения. Во время урока слушатели учатся оценивать интенсивность эмоций, создают шкалу для оценки. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №9: Ценности. Во время урока слушатели обсуждают понятие ценностей, определяют свои важные жизненные ориентиры. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №10: Личные границы. Во время урока слушатели учатся устанавливать личные границы, отработывают навык в практических ситуациях. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №3

Урок №11: Искусство брать паузу. Во время урока слушатели изучают и отработывают технику паузы для управления эмоциями. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №12: Дыхание. Во время урока слушатели знакомятся и практикуют дыхательные техники для саморегуляции. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №13: Сила воображения. Во время урока слушатели учатся использовать визуализацию для управления эмоциональным состоянием. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №14: Сила движения. Во время урока слушатели изучают влияние физической активности на эмоции, отработывают простые упражнения. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №15: Уголок спокойствия. Во время урока слушатели проектируют ресурсное пространство для саморегуляции. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №16: Управление вниманием. Во время урока слушатели учатся техникам переключения внимания для управления эмоциями. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №4

Урок №17: Секреты мимики. Во время урока слушатели учатся распознавать эмоции по выражению лица. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №18: Секреты голоса. Во время урока слушатели учатся распознавать эмоции по интонации и звучанию голоса. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №19: Поза и жесты. Во время урока слушатели изучают язык тела для понимания эмоций и намерений. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №20: Я на месте другого. Во время урока слушатели развивают эмпатию, участвуя в практических заданиях. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №21: Сила слова. Во время урока слушатели учатся понимать влияние слов на эмоции, подбирать поддерживающие фразы. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №5

Урок №22: Активное слушание. Во время урока слушатели осваивают техники активного слушания, отработывают их на практике. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №23: Я-сообщения. Во время урока слушатели изучают и отработывают структуру конструктивного выражения чувств. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №24: Compliments. Во время урока слушатели учатся делать искренние комплименты, отличать их от лести. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №25: Requests and refusals. Во время урока слушатели учатся вежливо формулировать просьбы и отказы, отрабатывают навык. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №26: Languages of love. Во время урока слушатели знакомятся с концепцией выражения привязанности, определяют свои предпочтения. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №6

Урок №27: Conflict. Во время урока слушатели обсуждают природу конфликтов, их различия со ссорами. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №28: First step to peace. Во время урока слушатели изучают и отрабатывают начальный этап управления конфликтом (саморегуляция). По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №29: How to behave in conflict. Во время урока слушатели осваивают принципы конструктивного общения в конфликтной ситуации. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №30: Best solution. Во время урока слушатели изучают и отрабатывают этапы поиска взаимовыгодного решения конфликта. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №7

Урок №31: Learn to find the plus. Во время урока слушатели учатся находить позитивные стороны в трудных ситуациях. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №32: Flexible thinking. Во время урока слушатели развивают гибкость мышления, учатся видеть альтернативы. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №33: Strong sides. Во время урока слушатели идентифицируют и фокусируются на своих сильных качествах. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №8

Урок №34: We are different. Во время урока слушатели обсуждают ценность индивидуальных различий, уважение к другим. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №35: Overcoming bullying. Во время урока слушатели изучают признаки буллинга, обсуждают стратегии противодействия и помощи. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №36: Rules of cooperation. Во время урока слушатели обобщают полученные знания, формулируют правила эффективного взаимодействия в группе. Домашнее задание не предусмотрено.

Итоговая аттестация: Тестирование

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в

квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	<ul style="list-style-type: none">✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 – 1 шт.✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B – 1 шт.✓ ИБП Dexp IEC Plus LCD 3000VA – 1 шт.✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру – 1 шт.✓ Сетевой фильтр с USB разъемами – 1 шт.✓ Софтбокс 50x70 600BT – 1 шт.✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K.✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) – 4шт (запасные).✓ Предохранители в софтбокс 3-5А, 250V – 5 шт.✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный – 1 шт.✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 – 1 шт.✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver – 1 шт.✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16 ГБ, 2021 г – 1 шт.✓ Стилус WiWU Pencil Pro – 1 шт.✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) – 1 шт.✓ Патч-корд RJ 45 – 1 шт.✓ Футболки (мерч) «Точка знаний» – 2-4 шт. <p>Программы для ведения вебинаров:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Операционная система – macOS Sierra 10.12.6.✓ OBS Studio – 29.0.2.✓ AnyDesk.✓ QuickTime player.✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. [Положение](#))
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. [Положение](#))

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 85 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твердые и всесторонние знания материалы, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали отличный уровень знаний и умений обучающегося. Не менее 55% правильных ответов при решении теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом по дисциплине, допустил ряд грубых ошибок при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований, предъявляемых к промежуточной аттестации. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений обучающегося. Менее 50% правильных ответов при решении теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Пример оценочных материалов текущего контроля

Модуль 1. Урок №3 «Сложные чувства»

Часть 1 — это тестирование

Пройди его по ссылке

1. Какие эмоции называются сложными?
 - а) Радость и грусть
 - б) Страх и удивление
 - в) Гордость и стыд
 - г) Злость и спокойствие
2. Что помогает отличить стыд от вины?
 - а) Стыд – про поступок, вина – про личность.
 - б) Вина – про поступок, стыд – про личность.
 - в) Это одинаковые эмоции.
3. Зависть возникает, когда:
 - а) У тебя что-то есть, а у других нет.
 - б) У других есть что-то важное для тебя.
 - в) Тебе подарили подарок.

Часть 2

4. Опиши ситуацию, когда ты испытывал(а) гордость. Что именно вызвало это чувство?
5. Нарисуй «карту сложных чувств»: соедини эмоции (гордость, стыд, зависть, вина) с соответствующими ситуациями из жизни.

Пример оценочных материалов промежуточного контроля

Модуль 1. Ежемесячное тестирование №1

1. Базовые эмоции – это:
 - а) Только радость и грусть
 - б) Эмоции, которые испытывают все люди
 - в) Эмоции, которым нужно долго учиться
2. Соедини эмоцию с физическим проявлением:
[Страх] – Дрожащие руки
[Злость] – Сжатые кулаки
[Радость] – Широкая улыбка
[Грусть] – Опущенные плечи
3. «Эмоциональный термометр» нужен для:
 - а) Измерения температуры
 - б) Оценки силы эмоций
 - в) Запоминания новых слов
4. Личные границы – это:
 - а) Географические границы стран
 - б) Правила, что комфортно/некомфортно в общении
 - в) Школьные правила поведения
5. Приведи пример «Я-сообщения», если друг взял твою вещь без спроса.

Пример оценочных материалов итоговой аттестации

1. Техника «Пауза» в саморегуляции – это:
 - а) Быстрая реакция на ситуацию
 - б) Временная остановка перед действием
 - в) Полный отказ от общения
2. Соедини технику с ее назначением:
[Активное слушание] – Понимание собеседника
[Я-сообщение] – Выражение чувств без обвинений
[Дыхание «квадрат»] – Снижение тревоги
3. Что НЕ относится к признакам буллинга?
 - а) Случайный конфликт
 - б) Систематическое унижение
 - в) Намеренное исключение из группы
4. Выбери верные утверждения об эмпатии:
 - а) Это умение читать мысли
 - б) Это понимание чувств других
 - в) Это способность жалеть людей
 - г) Это реакция на невербальные сигналы

5. Опиши, как бы ты использовал технику «Поиск плюсов» в ситуации:
«Не получилось выиграть в важном конкурсе»"

1. Ситуация: Твой друг взял твою вещь без спроса. Составь «Я-сообщение»
(Критерии: Структура «Я чувствую... Когда... Потому что...»)

2. Тестовый вопрос: Какой метод лучше использовать при сильной злости?

- а) Кричать на обидчика
- б) Сделать 3 глубоких вдоха
- в) Молчать и терпеть
- г) Драться

2.7. Список рекомендованной литературы

Основная:

- 1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2020.
- 2. Экман П. Психология эмоций. – Питер, 2021.
- 3. Лютова-Робертс Е.К. Тренинг взаимодействия с детьми. – Речь, 2023.

Дополнительная:

- 1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – Генезис, 2020.
- 2. Парр М. У меня все хорошо! Книга про чувства. – Самокат, 2019.

2.8. Список использованной литературы

- 1. Шиманская В.А. «Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта». – М.: Эксмо, 2020.
- 2. Шиманская В.А. «Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими». – М.: АСТ, 2021.
- 3. Шиманская В.А., Огородник О.Я. «Академия Монсиков. Что такое эмоции и как с ними дружить». – М.: Эксмо-Пресс, 2019.

2.8.1. Электронные ресурсы

- 1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
- 2. Мадтест-онлайн конструктор тестов <https://madtest.ru/>
- 3. Онлайнтестпад-онлайн конструктор тестов <https://onlinetestpad.com/>