

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по эмоциональному интеллекту для 3-6 классов»
(трудоемкость 100 ак.ч.)

Разработчик:
Гуркова Анна Сергеевна,
преподаватель дополнительного образования

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

Краснодар, 2026 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	4
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности	5
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Учебный план	6
2.3. Рабочая программа	7
2.4. Кадровое обеспечение	10
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	10
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	12
2.7. Список рекомендованной литературы	15
2.8. Список использованной литературы	15
2.8.1. Электронные ресурсы	15

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 разноуровневые)».

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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 в заочной форме.

Сроки освоения программы – 9 месяцев.

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – 46,57 ак.ч.

Самостоятельная работа – 53,43 ак.ч.

Итоговая аттестация (тестирование) – 1 ак.ч.

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1,3 ак.ч.

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

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	Всего, ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (вебинар), ак.ч.	Самостоятельная работа, ак.ч.	Форма проверки
1	Модуль №1: Знакомство с эмоциями	16,5	7,76	8,74	ТК, ЕТ
2	Модуль №2: Мой внутренний мир	16,5	7,76	8,74	ТК, ЕТ
3	Модуль №3: Эмпатия	16,5	7,76	8,74	ТК, ЕТ
4	Модуль №4: Отношения с близкими	22	10,35	11,65	ТК, ЕТ
5	Модуль №5: Команда	27,5	12,94	14,56	ТК, ЕТ
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	100	46,57	53,43	

ТК – текущий контроль

ЕТ – ежемесячное тестирование

2.3. Рабочая программа

Модуль №1: Знакомство с эмоциями

Урок №1: Что такое эмоции. Во время урока слушатели знакомятся с понятием эмоций, узнают об их роли в жизни человека и осваивают базовую классификацию эмоциональных состояний. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №2: Радость. Во время урока слушатели учатся распознавать радость, понимать, что её вызывает, и делиться позитивными переживаниями с окружающими. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №3: Грусть. Во время урока слушатели учатся распознавать грусть и осваивают бережные способы проживания этой эмоции. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №4: Злость. Во время урока слушатели изучают природу злости и осваивают конструктивные способы её выражения. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №5: Страх. Во время урока слушатели учатся распознавать страх и осваивают техники его преодоления. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №6: Сложные чувства. Во время урока слушатели учатся распознавать и анализировать смешанные эмоциональные состояния (гордость, стыд, вина, зависть). По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №2: Мой внутренний мир

Урок №7: События, мысли, чувства. Во время урока слушатели исследуют взаимосвязь когнитивных и эмоциональных процессов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №8: Потребности. Во время урока слушатели учатся идентифицировать и экологично удовлетворять базовые психологические потребности. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №9: Ценности. Во время урока слушатели определяют личные ценностные ориентиры и их влияние на поведение. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №10: Личные границы. Во время урока слушатели осваивают техники установления и защиты психологических границ. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №11: Самооценка. Во время урока слушатели формируют навык адекватной самооценки и самоуважения. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №12: Саморегуляция. Во время урока слушатели осваивают техники управления интенсивными эмоциональными состояниями. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №3: Эмпатия

Урок №13: Эмпатия. Во время урока слушатели знакомятся с понятием эмпатии и её ролью в построении отношений. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №14: Мимика. Во время урока слушатели учатся распознавать эмоции по мимике. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №15: Голос. Во время урока слушатели анализируют паралингвистические характеристики речи (интонацию, тембр, темп). По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №16: Язык тела. Во время урока слушатели изучают невербальные сигналы – позу и жесты, их роль в коммуникации. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №17: Активное слушание. Во время урока слушатели практикуют навыки активного слушания. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №18: Общение в интернете. Во время урока слушатели изучают особенности выражения и распознавания эмоций при общении в интернете. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №4: Отношения с близкими

Урок №19: Типы темперамента. Во время урока слушатели исследуют влияние особенностей темперамента на взаимоотношения. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №20: Языки любви. Во время урока слушатели знакомятся с концепцией языков любви и их практическим применением. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №21: Дружба. Во время урока слушатели исследуют компоненты здоровых дружеских отношений. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №22: Поддержка. Во время урока слушатели осваивают навыки оказания эмоциональной поддержки близким. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №23: Compliments. Во время урока слушатели учатся вежливым речевым формулам и искреннему выражению комплиментов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №24: Обратная связь. Во время урока слушатели учатся давать и получать конструктивную обратную связь. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №25: Конфликты. Во время урока слушатели анализируют природу и динамику межличностных конфликтов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №26: Стратегии в конфликтах. Во время урока слушатели осваивают техники конструктивного разрешения конфликтов. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Модуль №5: Команда

Урок №27: Первое впечатление. Во время урока слушатели анализируют факторы формирования первого впечатления. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №28: Самопрезентация. Во время урока слушатели осваивают технику эффективной самопрезентации. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №29: Лидерство. Во время урока слушатели исследуют качества лидера и пробуют применить их на себе. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №30: Адаптивность. Во время урока слушатели тренируют навык адаптивного поведения в разных жизненных ситуациях. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №31: Проактивность. Во время урока слушатели осваивают навык проактивного поведения и ответственности за результат. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №32: Целеустремлённость. Во время урока слушатели учатся ставить цели и планировать их достижение. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №33: Убедительность. Во время урока слушатели осваивают техники убеждения и аргументации. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №34: Толерантность. Во время урока слушатели развивают навыки толерантной коммуникации. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №35: Буллинг. Во время урока слушатели изучают стратегии поведения при буллинге и способы противодействия ему. По окончании урока слушатели выполняют домашнее задание.

Урок №36: Рефлексия. Урок завершает образовательный маршрут: слушатели подводят итоги обучения, обобщают и интегрируют полученные знания и навыки. 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.

Программу реализует: Гуркова Анна Сергеевна – преподаватель дополнительного образования.

- Профессиональное образование: МПГУ, диплом с отличием 2017 г., преподаватель русского языка и литературы.
- Педагогический стаж: 13 лет.
- Профессиональная переподготовка: детская психология (в процессе обучения).
- Повышение квалификации: «Методист детского онлайн-обучения», Нетология, 2021 г.; «4К: компетенции будущего», СПбПУ, 2023 г.

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	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 – 1 шт. ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B – 1 шт. ✓ ИБП Dexr IEC Plus LCD 3000VA – 1 шт. ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру – 1 шт. ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами – 1 шт. ✓ Софтбокс 50x70 600 Вт – 1 шт. ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K, холодный белый свет, 135 Вт, люминесцентная (энергосберегающая) – 4 шт. (запасные). ✓ Предохранители в софтбокс 3-5A, 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. Программы для ведения вебинаров: ✓ 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»;
- нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- системе электронного учёта слушателей;
- взаимодействию слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ».

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 твердое и всестороннее знание материала, 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 85% 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 80% правильных ответов при решении теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №1. Урок №6 «Сложные чувства»

Часть 1 — 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.

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.

Примеры 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.

Примеры 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».

2.7. Список рекомендованной литературы

Основная:

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

Дополнительная:

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М.: Генезис, 2020.
2. Парр М. У меня все хорошо! Книга про чувства. – М.: 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. Онлайн тренажер – <https://admin.tochka-school.ru/#/bank>