**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

Угличский муниципальный район

МОУ "Гимназия №1"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   | УТВЕРЖЕНОдиректор МОУ "Гимназия №1"Петрова Е.Л.Приказ №от " "   2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

 « **Обо мне и для меня**»

для 1а класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

 Составитель: \_\_\_Белякова Татьяна Михайловна\_

учитель начальных классов

г Углич 2022

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

 *1 а класс22-23г*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Количество часов |
| 1. | Введение | 3ч. |
| 2.  | Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций  | 10 ч. |
| 3. | Раздел 2. Эмоциональная регуляция | 8 ч. |
| 4. | Раздел 3. Социальное взаимодействие | 12 ч. |
| Итого: | 33ч. |

 **Календарно – тематическое планирование**

 **по курсу внеурочной деятельности «Обо мне и для меня»**

 **1а класс (33 часа),**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема, занятие | Количествозанятий | Дата |
| ***Введение (3ч.)*** |  |
| 123 | **Тема 1. Знакомство детей в классе, самопрезентация.** Здравствуйте, это я!Мой класс — это место, где мне хорошо. **(**Психологический климат в классе).Правила нашего класса. (Нормы и правила в группе.) | 1 ч.1ч1ч | 6.09.2213.09.2220.09.22 |
| ***Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 ч.)*** |  |
| 4567 | **Тема 2. Многообразие эмоций.** Сад души.  Почему мы радуемся. (Причины и способы выражения радости). Как мы радуемся. Почему и как мы грустим. (Причины и способы выражения грусти.) | 1 ч.1ч1ч1ч. | 27.09.224.10.2218.10.2225.10.22 |
| 89 | **Тема 3. Причины и способы выражения злости.**  Почему и как мы злимся.Почему и как мы боимся. (Причины и способы выражения страха.) | 1 ч.1ч | 1.11.228.11.22 |
| 1011 | **Тема 4. Причины и способы выражения интереса.**  Интерес и как мы его проявляемРазные эмоции и их причины. (Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей). | 1 ч.1 ч | 15.11.2229.11.22 |
| 12 | **Тема 5. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.**Разные люди — разные эмоции. | 1 ч. | 6.12.22 |
| 13 | **Тема 6. Интенсивность эмоций.** Разные эмоции и их сила. | 1 ч. | 13.12.22 |
| ***Раздел 2. Эмоциональная регуляция (8 ч.)*** |  |
| 1415 | **Тема 7. Модальность эмоций.** Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции.Как эмоции влияют на поведение. (Влияние эмоций на поведение.) | 1 ч.1ч | 20.12.2227.12.22 |
| 1617 | **Тема 8. Выражение эмоций, основы саморегуляции.**  Эмоции, которые хочется спрятать.Когда злость бывает полезной? (Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.)  | 1 ч.1 ч | 10.01.2317.01.23 |
| 1819 | **Тема 9. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.**Как не лопнуть от злости.Когда страх помогает, а когда мешает? (Значение эмоции «страх».) | 1 ч.1ч. | 24.01.2331.01.23 |
| 2021 | **Тема 10. Управление страхом. Основы саморегуляции.**  Как справиться со страхом.По волнам эмоций. (Элементарные навыки саморегуляции.) | 1 ч.1 ч. | 7.02.2314.02.23 |
| ***Раздел 3. Социальное взаимодействие (12 ч.)*** |  |
| 22 | **Тема 11. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.** Что, если ты не похож на меня?  | 1 ч. | 28.02.23 |
| 2324 | **Тема 12. Согласованность в совместной работе.**  Как работать вместе.Как услышать другого. (Важность умения слушать другого человека.)  | 1 ч.1ч | 7.03.2314.03.23 |
| 2526 | **Тема 13. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.**  Как понять другого. Как понять, что человеку нужна поддержка. (Эмпатия, сочувствие и сопереживание.) |  1 ч. 1 ч. | 21.03.2328.03.23 |
| 2728 | **Тема 14. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки**.  Как поддержать другого. | 1 ч1 ч. | 4.04.2318.04.23 |
| 2930 | **Тема 15. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.**  Как помочь другому.Как попросить о помощи. (Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. ) | 1 ч1 ч. | 25.04.238.05.23 |
| 313233 | **Тема 16. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.** Как решать конфликты. Мои достижения и планы Осознание изменений, произошедших за учебный год. (Мотивация к саморазвитию) | 1 ч1 ч.1 ч | 2.05.2316.05.2323.05.23 |