**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

Угличский муниципальный район

МОУ "Гимназия №1"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖЕНО директор 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 | Количество  занятий | Дата |
| ***Введение (3ч.)*** | | |  |
| 1  2  3 | **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.  1ч  1ч | 6.09.22  13.09.22  20.09.22 |
| ***Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций (10 ч.)*** | | |  |
| 4  5  6  7 | **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.  1ч  1ч  1ч  . | 27.09.22  4.10.22  18.10.22  25.10.22 |
| 8  9 | **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 | 1.11.22  8.11.22 |
| 10  11 | **Тема 4. Причины и способы выражения интереса.**  Интерес и как мы его проявляем  Разные эмоции и их причины. (Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей). | 1 ч.  1 ч | 15.11.22  29.11.22 |
| 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.)*** | | |  |
| 14  15 | **Тема 7. Модальность эмоций.**  Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции.  Как эмоции влияют на поведение. (Влияние эмоций на поведение.) | 1 ч.  1ч | 20.12.22  27.12.22 |
| 16  17 | **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 | 10.01.23  17.01.23 |
| 18  19 | **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. | 24.01.23  31.01.23 |
| 20  21 | **Тема 10. Управление страхом. Основы саморегуляции.**  Как справиться со страхом.  По волнам эмоций. (Элементарные навыки саморегуляции.) | 1 ч.  1 ч. | 7.02.23  14.02.23 |
| ***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 |
| 23  24 | **Тема 12. Согласованность в совместной работе.**  Как работать вместе.  Как услышать другого. (Важность умения слушать другого человека.) | 1 ч.  1ч | 7.03.23  14.03.23 |
| 25  26 | **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. | 21.03.23  28.03.23 |
| 27  28 | **Тема 14. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки**.  Как поддержать другого. | 1 ч  1 ч. | 4.04.23  18.04.23 |
| 29  30 | **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 ч  1 ч. | 25.04.23  8.05.23 |
| 31  32  33 | **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 ч  1 ч.  1 ч | 2.05.23  16.05.23  23.05.23 |