

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Набережные Челны "Прогимназия №64"



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6F5AC100FEB1AA9049AB0512B4D53DB1

Владелец: Галлямова Галина Павловна

Действителен с 03.10.2024 до 03.01.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «Мир эмоций»
для 1 класса (1 час в неделю, 33 часа в год)

г. Набережные Челны

Планируемые результаты освоения курса в 1 классе.

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
<p>Я – это Я и мне это нравится</p> <p>Восприятие и понимание причин эмоций</p> <p>Эмоциональная регуляция</p> <p>Социальное взаимодействие</p>	<p>-Определять мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определять эти эмоции по мимическим признакам;</p> <p>-Назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства;</p> <p>определяет эмоциональное содержание высказываний;</p> <p>-Понимать и использовать в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями;</p> <p>-Правильно выражать эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений;</p> <p>-Выражать эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение;</p> <p>-Определять своё эмоциональное состояние и его интенсивность;</p> <p>-Описывать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции</p> <p>-Устанавливать взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми - родителями, педагогом;</p> <p>-Проявлять эмпатию, оказывая эмоциональную поддержку;</p> <p>-Идентифицировать свои эмоции и эмоции другого человека;</p> <p>-Прогнозировать вероятность возникновения конфликта;</p>	<p>- Применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;</p> <p>- Использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>- Слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;</p> <p>- Излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;</p> <p>- Определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>-Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- Конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех</p>	<p><i>Регулятивные УДД:</i></p> <p>-Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</p> <p>-Адекватно оценивать собственные эмоции и эмоции окружающих;</p> <p>-Осваивать формы познавательной и личностной рефлексии;</p> <p>-Определять своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описывать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции;</p> <p>-Идентифицировать свои эмоции и эмоции другого человека;</p> <p>-Прогнозировать вероятность возникновения конфликта.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <p>-Осваивать способы определения основных видов эмоций;</p> <p>-Учиться правильно выражать эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений;</p> <p>-Учиться правильно описывать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы;</p> <p><i>Коммуникативные УДД:</i></p> <p>-Учиться давать оценку и самооценку своей деятельности и других;</p> <p>-Формировать умение слушать собеседника и вести диалог;</p> <p>-Использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>-Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</p>	<p>Учащиеся получают возможность для формирования:</p> <p>уважительного отношения к мнению другого человека;</p> <p>начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных</p>

	уважительно относится к многообразию людей, понимать, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.	участников.	-Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; -Учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.	ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
--	---	-------------	---	--

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

	Темы	Краткое содержание
1	Я - это Я и мне это нравится	Направлено на знакомство и самопрезентацию учащихся, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.
2	Восприятие и понимание причин эмоций	Включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин. Изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно изобразить. Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, без опоры на мимику. Знакомясь с типовыми ситуациями, которые могут вызвать ту или иную эмоцию, дети учатся прогнозировать эмоции других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.
3	Эмоциональная регуляция	Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Дети учатся осознавать эмоциональную обусловленность поведения, делать предположения о том, как разные эмоции могут влиять на поведение, применять элементарные приёмы саморегуляции. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.
4	Социальное взаимодействие	Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Целевые приоритеты:

- Ознакомление школьников с многообразием эмоций.
- Развитие умения выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей.
- Расширение эмоционального словаря школьников.
- Создание условий для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций.
- Формирование у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения.
- Способствование развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- Развитие способности к децентрации — умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.
- Формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения.
- Ознакомление детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки.

	Темы	Кол-во часов	Контрольные/практические работы
1	Я - это Я и мне это нравится	3	
2	Восприятие и понимание причин эмоций	10	
3	Эмоциональная Регуляция	8	
4	Социальное взаимодействие	12	
	<i>ИТОГО</i>	33 часа	

Календарно-тематическое планирование «Тропинка к своему Я»

№	Название разделов	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки		Корректировка
				План	Фактич	
1	Я - это Я и мне это нравится	Самопрезентация.	1			
2		Психологический климат в классе.	1			
3		Нормы и правила в группе.	1			
4	Восприятие и понимание причин эмоций	Многообразие эмоций.	1			
5		Причины и способы выражения радости.	2			
6		Причины и способы выражения грусти.	1			
7		Причины и способы выражения злости.	1			

8	Эмоциональная регуляция	Причины и способы выражения страха.	1			
9		Причины и способы выражения интереса.	1			
10		Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	1			
11		Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.	1			
12		Интенсивность эмоций.	1			
13		Модальность эмоций.	1			
14		Влияние эмоций на поведение.	1			
15		Выражение эмоций, основы саморегуляции.	1			
16		Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.	1			
17		Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.	1			
18	Социальное взаимодействие	Значение эмоции «страх».	1			
19		Управление страхом. Основы саморегуляции.	1			
20		Элементарные навыки саморегуляции.	1			
21		Сходство и различия в группе. Общение в мире различий.	1			
22		Согласованность в совместной работе.	1			
23		Важность умения слушать другого человека.	1			
24		Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.	1			
25		Эмпатия, сочувствие и сопереживание.	1			
26		Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.	1			
27		Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях.	2			
28	Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи.	1				
29	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.	2				
30	Осознание изменений, произошедших за учебный год. Мотивация к саморазвитию.	1				
		Итого:	33			

Лист согласования к документу № 4 от 08.09.2025
Инициатор согласования: Галлямова Г.П. И.о. директора
Согласование инициировано: 08.09.2025 09:25

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Галлямова Г.П.		 Подписано 08.09.2025 - 09:25	-