

Приложение к ООП НОО МАОУ лицей № 49

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Обо мне и для меня»
(2 класс-34 часа)**

Учитель начальных классов:
Подлесная Екатерина Александровна

Калининград
2023 г.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций.

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях — удивлении и отвращении.

Занятие 1. Мои летние достижения. (1 ч) – работа с печатным материалом, работа в группах, игровая практика «Чему я научился этим летом», «Определи своё состояние», индивидуальная работа «Мои летние фотографии».

Занятие 2. В школу с удовольствием? (1 ч) – экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, работа в группах «Соглашение класса», индивидуальная работа «Семейное соглашение».

Занятие 3. Мой дружный класс. (1 ч) – экспресс-самодиагностика «Моё настроение», рефлексия, работа с печатным материалом, работа в группах «Чего хотелось бы избежать?», индивидуальная работа «Школьные друзья».

Занятие 4. Об интересе интересно. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Придумай вопрос», работа в группах «Ответ-вопрос», индивидуальная работа «Интервью с интересным человеком».

Занятие 5. Удивительное удивление. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа в группах и с игровым материалом «В стране Удивляндии? Как узнать коренного жителя страны?», индивидуальная работа «Приятный сюрприз».

Занятие 6. Сила эмоций. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Как взять себя в руки?», работа в группах «Словарь эмоций», индивидуальная работа «Словарь эмоций».

Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», психогимнастика, работа с печатным материалом, игровая практика «Отгадай желание», работа в группах «Найдём лучшее решение ситуации», индивидуальная работа «Когда объятия приятны».

Занятие 8. Приятные и неприятные эмоции. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа в группах «И хочется и колется», игровая практика «Смех сквозь слёзы», индивидуальная работа «Рецепт принятия лучшего решения».

Занятие 9. Смех и слёзы. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Весёлый чайник и злой циркуль», работа в группах «Если ты художник...», индивидуальная работа «Дневник эмоций».

Занятие 10. Краски и звуки эмоций. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом «Оформление страницы эмоций», игровая практика «Придумай вопрос», работа в группах «Как выглядит эмоция? Какими словами выражается эмоция? Когда возникает эмоция?», индивидуальная работа «Повелитель эмоций».

Занятие 11. Портрет эмоций. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», психогимнастика «Как поза меняет настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Эмоции в голосе», индивидуальная работа «Эмоциональный портрет моей семьи».

Занятие 12. Эмоциональный портрет: эмоции в теле. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом «Как связаны эмоции и мысли?», индивидуальная работа «Мои мысли и эмоции о себе».

Занятие 13. Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Эмоциональный театр», работа в группах «Зачем человеку эмпатия?», индивидуальная работа «Так или нет?».

Занятие 14. Как я чувствую то, что чувствует другой. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Руки ссорятся, руки мирятся», работа в группах «Хочу, чтобы эмоции мне помогали!», индивидуальная работа «Вперёд к цели!».

Занятие 15-16. Хочу, чтобы эмоции мне помогали. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом «Обида», игровая практика «Что делать, если обидно?», работа в группах «Портрет обиды», индивидуальная работа «Я обиды не держу».

Занятие 17. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Как выйти из неловкой ситуации?», работа в группах «Ответ-вопрос», индивидуальная работа «Этикет».

Занятие 18. Плакать или смеяться? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Смущение и стыд», работа в группах «Ответ-вопрос», индивидуальная работа «Этикет».

Занятие 19. Выражать или не выражать? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Держи её!», работа в группах «Как выразить злость», индивидуальная работа «История эмоции-невидимки».

Занятие 20. Как рисунок может помочь? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение на бумаге», работа с печатным материалом, игровая практика «Рисование под музыку», работа в группах «Ответ-вопрос», индивидуальная работа «Семейный плакат».

Занятие 21. Лепим настроение. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Пластилиновое превращение», «Пластилиновая магия», работа в группах «Мы-весенний ветерок», индивидуальная работа «Творческая мастерская».

Занятие 22. Повелитель эмоций. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», работа с печатным материалом, игровая практика «Снеговик-полезные советы, как победить тёмные мысли», работа в группах «Что мы знаем про...», индивидуальная работа «Как стать Повелителем эмоций?».

Раздел 2. Эмоциональная регуляция

Данный раздел посвящён развитию социальной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Занятие 23. Мой класс: такие разные и такие похожие. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа с печатным материалом, игровая практика «Такие разные и такие похожие!», творческое задание «Волшебный парк», работа в группах «Я такой, а ты какой?», индивидуальная работа «Самые-самые».

Занятие 24. Для всех есть место под солнцем. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа с печатным материалом «Что помогает дружбе?», творческое задание «Наш город-город для всех.», работа в группах «Дороги общения?», индивидуальная работа «Наши дороги дружбы».

Занятие 25. Правда и ложь. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа с печатным материалом, дыхательная техника «Ветерок в потолок», работа с текстом «Фантазёры»,

работа в группах-обсуждение «Дружба и обман», индивидуальная работа «Не надо врать!».

Занятие 26. Обман или заблуждение? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа с притчей «Про слона и слепых мудрецов», составление полезных практик «Голова-живот», индивидуальная работа «Заблуждения-что это?!».

Занятие 27. Как посмотреть на мир глазами другого? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», игровая практика «Телепередача», работа в группах-обсуждение «Воробей», индивидуальная работа «Ох уж эти сказочники».

Занятие 28. Как понять другого? Полезные вопросы. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа с печатным материалом «Дело не в том, что я мяч не поймал», игровая практика «Зачем нужны вопросы?», работа в группах-обсуждение «Вопросы проясняющие и уточняющие», индивидуальная работа «Три важных вопроса!».

Занятие 29. Всегда ли ссора неизбежна? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа с печатным материалом, игровая практика «Как не поссориться», работа с текстом «Ссора», работа в группах-обсуждение «Ссора. Быть или не быть?», индивидуальная работа «Знак примирения!».

Занятие 30. Когда не хотел обижать. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа в парах «Эмоция на ладони», работа с проблемной ситуацией «Если бы знать», работа в группах-обсуждение «Слова для извинения», индивидуальная работа «Когда обидеть не хотел!».

Занятие 31. Как поддержать другого, если его обижают? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», кукольный театр «Я умею поддерживать», работа с текстом «Душевная сестра», работа в группах-обсуждение «Новая история – когда кому-то больно», индивидуальная работа «Не надо врать!».

Занятие 32. Если человеку нужна поддержка. (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», игровая практика «Кто нуждается в поддержке?», творческое задание «Ладонки», работа в группах-обсуждение «Как поддержать другого?», индивидуальная работа «Договоримся о поддержке!».

Занятие 33. Как выразить своё мнение? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», работа в парах «Нет, не дам!», полезные практики «Как сказать нет?», работа с текстом «История Николая Нехочухина», работа в группах-обсуждение «Язык Жирафа», индивидуальная работа «Учим язык Жирафа!».

Занятие 34. Что было и что будет? (1 ч) - экспресс-самодиагностика «Моё настроение», практика саморегуляции «Внимательное дыхание», подведение итогов «Три вопроса», работа в группах «О соглашении класса», работа с печатным материалом «О планах на лето», завершение занятия «Особые благодарности».

2. Планируемые результаты освоения курса

ЛИЧНОСТНЫЕ УУД

Учащиеся получают возможность для формирования: уважительного отношения к мнению другого человека;

- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ УУД

Учащиеся получают возможность научиться: применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;

- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;
- излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий; определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

ПРЕДМЕТНЫЕ УУД

Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций. (22 ч.)	
1	Занятие 1. Мои летние достижения.	Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста (Рабочая тетрадь) – Школа Возможностей, Вклад в будущее https://vbudushee.ru/library/Obomne_dlya_menya_2_class.pdf Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста (Методическое пособие) – Школа Возможностей, Вклад в будущее. https://vbudushee.ru/library/Metod_posobie_2_class.pdf Социально-эмоциональное развитие детей младшего
2	Занятие 2. В школу с удовольствием?	
3	Занятие 3. Мой дружный класс.	
4	Занятие 4. Об интересе интересно.	
5	Занятие 5. Удивительное удивление.	
6	Занятие 6. Сила эмоций.	
7–8	Занятие 7. Приятные и неприятные эмоции. Занятие 8. Приятные и неприятные эмоции.	
9	Занятие 9. Смех и слёзы.	
10	Занятие 10. Краски и звуки эмоций.	
11	Занятие 11. Портрет эмоций.	
12	Занятие 12. Эмоциональный портрет: эмоции в теле.	
13	Занятие 13. Мой эмоциональный портрет: эмоции и мысли.	
14	Занятие 14. Как я чувствую то, что чувствует другой.	
15-16	Занятие 15. Хочу, чтобы эмоции мне помогали. Занятие 16. Хочу, чтобы эмоции мне помогали.	
17	Занятие 17. Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции.	
18	Занятие 18. Плакать или смеяться?	

19	Занятие 19. Выразить или не выразить?	школьного возраста (Методическое пособие) – Школа Возможностей, Вклад в будущее <u>«Социально- эмоциональное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста»</u> (Методические рекомендации)
20	Занятие 20. Как рисунок может помочь?	
21	Занятие 21. Лепим настроение.	
22	Занятие 22. Повелитель эмоций.	
	Раздел 2. Эмоциональная регуляция (12 ч.)	
23	Занятие 23. Мой класс: такие разные и такие похожие.	
24	Занятие 24. Для всех есть место под солнцем.	
25	Занятие 25. Правда и ложь.	
26	Занятие 26. Обман или заблуждение?	
27	Занятие 27. Как посмотреть на мир глазами другого?	
28	Занятие 28. Как понять другого? Полезные вопросы.	
29	Занятие 29. Всегда ли ссора неизбежна?	
30	Занятие 30. Когда не хотел обижать.	
31	Занятие 31. Как поддержать другого, если его обижают?	
32	Занятие 32. Если человеку нужна поддержка.	
33	Занятие 33. Как выразить своё мнение?	
34	Занятие 34. Что было и что будет?	