

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 91»
(МОАУ «СОШ № 91»)

ИНЯТО

решением методического объединения
учителей гуманитарного цикла
протокол 16.07.2024 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
И.Е. Любакина
17.07.2024

**Рабочая программа учебного курса
«В мире эмоций»**

Уровень основного общего образования

Срок освоения программы:

1 год (5 класс)

Составитель: Яшникова О.Г.
учитель ОДНКНР

I. Содержание программы учебного курса «В мире эмоций»

Введение. Здравствуйте, это я! Место, где мне хорошо. Правила нашей группы.

Восприятие и понимание причин эмоций. Многообразие эмоций. Сад души. Причины и способы выражения радости. Почему мы радуемся. Как мы радуемся. Причины и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим. Причины и способы выражения злости. Почему и как мы злимся. Причины и способы выражения страха. Почему и как мы боимся. Причины и способы выражения

интереса. Интерес и как мы его проявляем. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей. Разные эмоции и их причины. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека. Разные люди — разные эмоции. Интенсивность эмоций. Разные эмоции и их сила.

Эмоциональная регуляция. Модальность эмоций. Приятные и неприятные эмоции. Влияние эмоций на поведение. Как эмоции влияют на поведение. Выражение эмоций, основы саморегуляции. Эмоции, которые хочется спрятать. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.

Когда злость бывает полезной? Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции. Как не лопнуть от злости. Значение эмоции «страх». Когда страх помогает, а когда мешает? Управление страхом. Основы саморегуляции. Как справиться со страхом.

Социальное взаимодействие. Сходство и различия в группе. Общение в мире различий. Что, если ты не похож на меня? Согласованность в совместной работе. Как работать вместе. Важность умения слушать другого человека. Как услышать другого. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений. Как понять другого. Эмпатия, сочувствие и сопереживание. Как понять, что человеку нужна поддержка. Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки. Как поддержать другого. Как поддержать другого. Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Как помочь другому. Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Как

попросить о помощи. Сложные ситуации в общении и способы их разрешения. Как решать конфликты. Как решать конфликты.

II. Планируемые результаты

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- уважительное отношение к мнению другого человека;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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.
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им.

Метапредметные результаты

- способность прогнозировать своё речевое и неречевое поведение в разных ситуациях; формирование коммуникативной компетенции;

- умение адекватно устанавливает границы уже известного и неизвестного;
- способность ставить и формулировать для себя цели действий, прогнозировать результаты, анализировать их (причём как положительные, так и отрицательные), делать выводы в процессе работы и по её окончании, корректировать намеченный план, ставить новые цели;
- умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах;
- рефлексия (то есть самооценка, самонаблюдение, самоконтроль) в процессе коммуникации;
- умение выделять ключевую мысль в прочитанном, определять главные факты, устанавливать между ними логические цепочки.

Предметные результаты

Восприятие и понимание причин эмоций

- идентифицирует эмоции: по мимическим признакам, пантомимическим признакам, по вербальным и паравербальным признакам в произведениях искусства;
- определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.

Эмоциональная регуляция

- понимает эмоциональную обусловленность поведения;
- владеет элементарными навыками саморегуляции.

Социальное взаимодействие

- установление и поддерживает взаимодействия с детьми разного пола, возраста и взрослыми;
- понимает социальное прогнозирование
- проявляет эмпатию: пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку;
- идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека,
- знает формальные правила социального поведения и следует им, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения;
- выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей.

III. Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Цифровые образовательные ресурсы
	Введение.	3	Библиотека ЦОК
1	Восприятие и понимание причин эмоций.	10	Библиотека ЦОК
2	Эмоциональная регуляция.	8	Библиотека ЦОК
3	Социальное взаимодействие.	13	Библиотека ЦОК
Всего:		34	

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Введение. Здравствуй, это я!	1				Библиотека ЦОК
2	Место, где мне хорошо! Правила нашей группы	1				Библиотека ЦОК
3	Восприятие и понимание причин эмоций. Многообразие эмоций.	1				Библиотека ЦОК
4	Стартовая диагностика	1	1		5а-20.09 5б-23.09 5в-25.09 5г-20.09 5д-25.09	Библиотека ЦОК
5	Причины и способы выражения радости. Почему мы радуемся. Как мы радуемся.	1				Библиотека ЦОК
6	Причины и способы выражения грусти. Почему и как мы грустим.	1				Библиотека ЦОК
7	Причины и способы выражения злости. Почему и как мы злимся.	1				Библиотека ЦОК
8	Причины и способы выражения страха. Почему и как мы боимся.	1				Библиотека ЦОК
9	Причины и способы выражения интереса. Интерес и как мы его проявляем	1				Библиотека ЦОК

10	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	1				Библиотека ЦОК
11	Разные эмоции и их причины. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере	1				Библиотека ЦОК
12	Разные люди — разные эмоции. Интенсивность эмоций.	1				Библиотека ЦОК
13	Разные эмоции и их сила.	1				Библиотека ЦОК
14	Эмоциональная регуляция	1				Библиотека ЦОК
15	Модальность эмоций	1				Библиотека ЦОК
16	Приятные и неприятные эмоции.	1				Библиотека ЦОК
17	Влияние эмоций на поведение.	1				Библиотека ЦОК
18	Выражение эмоций, основы саморегуляции.	1				Библиотека ЦОК
19	Эмоции, которые хочется спрятать.	1				Библиотека ЦОК
20	Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.	1				Библиотека ЦОК
21	Управление страхом. Основы саморегуляции. Как справиться со страхом.	1				Библиотека ЦОК
22	Социальное взаимодействие. Сходство и различия в группе.	1				Библиотека ЦОК
23	Общение в мире различий. Что, если ты не похож на меня?	1				Библиотека ЦОК

24	Согласованность в совместной работе. Как работать вместе.	1				Библиотека ЦОК
25	Как услышать другого человека.	1				Библиотека ЦОК
26	Децентрация.	1				Библиотека ЦОК
27	Понимание ментальных состояний и неверных мнений.	1				Библиотека ЦОК
28	Эмпатия, сочувствие и сопереживание.	1				Библиотека ЦОК
29	Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки.	1				Библиотека ЦОК
30	Ценность взаимопомощи в дружеских отношениях. Как помочь другому.	1				Библиотека ЦОК
31	Промежуточная аттестация. Тестирование	1	1		5а-16.05 5б-05.05 5в-07.05 5г-16.05 5д-07.05	Библиотека ЦОК
32	Умение обратить внимание других на свои потребности, попросить о помощи. Как попросить о помощи.	1				Библиотека ЦОК
33	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения.	1				Библиотека ЦОК
34	Как решать конфликты.	1				Библиотека ЦОК

Оценочные материалы

Стартовая диагностика

Тест «Чувства и эмоции» (в форме ответов «Да», «Нет»)

1 «Человек испытывает эмоции и чувства»

«Да» «Нет»

2 У животных есть только эмоции, они не так сложны, как у людей они примитивнее.

«Да» «Нет»

3 Животное показывает свои эмоции с помощью мимики лица.

«Да» «Нет»

4 Люди выражают свои эмоции и чувства с помощью мимики, жестов, походки, поз, интонации голоса)

«Да» «Нет»

5 Когда человеку грустно, то он смеется.

«Да» «Нет»

6 Мимика – это выражение лица.

«Да» «Нет»

7 Человек может выражать свои чувства через искусство: музыку, живопись, поэзию.

«Да» «Нет»

Промежуточная аттестация. Тестирование

1. Чем человек отличается от робота?

а) Робот-машина, которая выполняет команды человека. Робот не умеет чувствовать.

б) Робот ничем не отличается от человека.

в) Он умеет думать, играть, выполнять движения

2. Почему человек смеётся?

а) У него есть положительные эмоции

б) Ему весело

в) Он смешной человек

3. Есть ли эмоции у животных?

а) да

б) нет

4. Могут ли растения реагировать на эмоции человека?

а) да

б) нет

5. Как люди выражают свои чувства в искусстве?

а) пишут картины

б) играют в футбол

в) сочиняют музыку

г) читают книги

д) сочиняют стихи

6. Соедини фразеологизм с правильным его значением

Сорваться с цепи-	раздражаться, возмущаться
Лезть в бутылку-	стать злым
Залиться краской-	сделаться расстроенным
Как в воду опущенный-	испытывать стыд
Закипает кровь-	огорчиться
Повесить нос-	нервничать, злиться
Душа ушла в пятки-	удивиться
Глаза на лоб лезут-	испытывать страх, испуг
Волосы встали дыбом-	обижаться
Надувать губы-	испугаться

7. Запиши положительные эмоции, противоположные перечисленным

ненависть-

зависть-

гнев-

печаль-

8. Продолжи:

а) Человека делает несчастным:

ненависть, гнев,

б) Человека делает счастливым:

Доброта, ласка,