

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Артемовского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных  
руководителей  
(протокол от 22.08.2025  
№1)

СОГЛАСОВАНО  
заместителем  
директора по УВР  
Котловой В. В.

УТВЕРЖДЕНО  
И. о. директора  
Топорковой С.В.  
МБОУ "СОШ №2"  
(приказ от 25.08.2025  
№221)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Солнышко»**  
для обучающихся 1 классов

## Пояснительная записка

Основаниями для разработки Программы являются следующие нормативные правовые акты и государственные программные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ № «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.2022г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №286 (в ред. приказов Минпросвещения РФ от 18.07.2022 №569, от 08.11.2022 №955, от 22.01.2024 №31).
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 - Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
9. Муниципальная программа «Развитие системы образования Артемовского городского округа на период 2019-2024 годов», утверждённый Постановлением Администрации АГО от 31.10.2018 №1185-ПА;
10. Устав МБОУ «СОШ №2»;
11. Основная образовательная программа МБОУ «СОШ №2»;
12. Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности ФГОС НОО, ФГОС ООО МБОУ «СОШ №2» (Приказ №200 от 27 декабря 2018 г.);
13. Положение о системе оценивания (Приказ №200 от 27 декабря 2018 г.).
14. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2017г.

Программа предназначена для обучающихся 1 классов и направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

- осознание себя с позиции школьника;
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- способность справляться со страхами, обидами, гневом;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

**Цель** курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
  2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
  3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
  4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
  5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
  6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
  7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
  8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.
  9. Развивать интеллектуальные способности.
- Программа рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю.

### **Общая характеристика предмета:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

### **Описание места программы «Солнышко» в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности реализуется через направление Коммуникативная деятельность, направленной на совершенствование функциональной коммуникативной грамотности, культуры диалогического общения и словесного творчества. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 ч. в год.

### **Формы организации учебного процесса:** групповые занятия.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя

- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению

- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные УУД:*

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя,

- учиться исследовать свои качества и свои особенности,

- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя,

- учиться наблюдать

- моделировать ситуацию с помощью учителя

*Коммуникативные УУД:*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах

- учиться работать в паре и в группе

- выполнять различные роли

- слушать и понимать речь других ребят

- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

К результатам обучения относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), *опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

**Содержание программы «Тропинка к своему Я»**

**Раздел 1. Введение в психологию (2 часа).**

Чем занимается психология? Зачем человеку психология?

**Раздел 2. Развитие пространственных представлений (7 часов).**

Развитие пространственных представлений: схема тела. Упражнения для развития умения ориентации в пространстве, в тетради. Развитие умения точно и правильно называть предметы.

**Раздел 3. Развитие внимания (6 часов).**

Развитие произвольного внимания. Формирование внимательности.

**Раздел 4. Развитие ощущений (4 часа).**

Развитие слухового восприятия. Развитие тактильных ощущений.

**Раздел 5. Развитие способов общения (5 часов).**

Учимся слушать друг друга. Учимся договариваться

**Раздел 6. Развитие эмоциональной сферы (8 часов).**

Развитие эмоциональной сферы: радость, горе, гнев, страх.

**Раздел 7. Итоговое занятие (1 час).**

Обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей. Занятие проходит в форме ролевых игр и тренинга.

### Тематическое планирование в 1 классе (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Деятельность учащихся
<b>Раздел 1. Введение в психологию (2 часа)</b>			
1	Знакомство, установление контакта	1	Тренинговое занятие «Знакомство». Упражнения «Мой класс, мои одноклассники»
2	Диагностика готовности к школе	1	Диагностика познавательной сферы.
<b>Раздел 2. Развитие пространственных представлений (7 часов)</b>			
3-4	Развитие пространственных представлений: схема тела.	2	Называние частей тела; название пальцев. Отношения «выше», «ниже», «между», «перед». «Повтори по образцу».
5-6	Упражнения для развития умения ориентации в пространстве	2	Дни недели. Названия месяцев. Отношения между предметами.
7-8	Упражнения для развития ориентации в тетради	2	Графические диктанты
9	Развитие умения точно и правильно называть предметы	1	Упражнение «Предметы вокруг нас», «Волшебный мешочек» «Объясни загаданный предмет».
<b>Раздел 3. Развитие внимания (6 часов)</b>			
10-12	Развитие произвольного внимания	3	Упражнение «Учимся слушать», «Выполни инструкцию». Тренинговое задание «Самый внимательный».
13-15	Формирование внимательности	3	Задание «Перерисуй», «Рисунок по образцу». Упражнение «Что

			изменилось», «Дополни верно».
<b>Раздел 4. Развитие ощущений (4 часа)</b>			
16-17	Развитие слухового восприятия	2	Упражнение «Кто сказал?», «Передай другому», «Перескажи».
18-19	Развитие тактильных ощущений	2	Упражнения «Волшебный мешочек», «Назови, что в руках», «Передай предмет».
<b>Раздел 5. Развитие способов общения (5 часов)</b>			
20-21	Учимся слушать друг друга	2	Упражнение «Как мы общаемся», «Передай другому». Тренинговое занятие «Способы общения с одноклассниками».
22-24	Учимся договариваться	3	Упражнение «Договариваемся друг с другом», «Нарисуй пару варежек», «Действуем сообща». Тренинговое занятие «Все получается вместе».
<b>Раздел 6. Развитие эмоциональной сферы (8 часов)</b>			
25-26	Развитие эмоциональной сферы: радость	2	Беседа «Что такое радость?», чтение и обсуждение отрывка из стихотворения «Катя в яслях». Просмотр пиктограммы эмоций (выделение чувства радости). Упражнение «Закончи предложение», «Радостный человек», «Изобрази радость».
27-28	Развитие эмоциональной сферы: горе	2	Прослушивание музыкальных пьес «Тревожная минута», «Раздумье». Обсуждение сказок «Теремок», «Волк и

			семеро козлят», «Федорино горе». Драматизация ситуации «Пропала собака». Просмотр пиктограммы эмоций (выделение чувства горя). Упражнение «Нарисуй горе».
29-30	Развитие эмоциональной сферы: гнев	2	Чтение и обсуждение отрывка из произведения «Мойдодыр». Драматизация отрывка из сказки «Три медведя». Упражнение «Зеркало», «Передай чувство». Просмотр пиктограммы эмоций (выделение чувства гнева). Упражнение «Нарисуй гнев».
31-32	Развитие эмоциональной сферы: страх	2	Игра «Гуси-лебеди». Упражнение «Найди пиктограмму». Обсуждение поговорки «У страха глаза велики». Чтение и обсуждение отрывка из сказки «Три поросенка». Упражнение «Нарисуй страх».
33	Итоговое занятие	1	Тренинг

### **Воспитательный компонент**

С учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №2» (модуль «Внеурочная деятельность») воспитательный потенциал ВД реализуется через:

- **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, к активизации их деятельности;
- **побуждение** школьников к соблюдению на занятии

общепринятых норм поведения, правил общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципов учебной дисциплины и самоорганизации;

- **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- **использование** воспитательных возможностей содержания программы внеурочной деятельности через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций для обсуждения;

- **применение** интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- **включение** в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- **инициирование и поддержка** исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### Список литературы

1. Крайг Г.К., Д. Бокум «Психология развития», Питер, 2005г.
2. Ильин Е.П. «Эмоции и чувства». – СПб, 2001г.
3. Истратова О.Н. Большая книга подросткового психолога/О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто, 2010г.
4. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.-М., 1998.
5. Основы психологии. Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д., 1999.
6. Ольшанская Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти,

восприятия, воображения, речи: игровые задания. М., 2004.

7. «Преподавание психологии в школе, 3-11 классы: Учебно-методическое пособие». Под редакцией Дубровиной И.В.

8. Программа Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4 классы)», Генезис, Москва, 2017 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088690

Владелец Топоркова Светлана Викторовна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026