

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

педагогического совета

(протокол № 16 от
30.06.2026 г.)

СОГЛАСОВАНО

заместителем

директора по УВР

Котловой В. В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Топоркова С. В.

(приказ № 242 от
01.07.2026 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Солнышко»

для обучающихся 1 классов

Артемовский, 2026г.

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 государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №286.
3. 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».
4. 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».
5. Устав МБОУ «СОШ №2»;
6. Основная образовательная программа МБОУ «СОШ №2»;
7. Положение о рабочей программе по внеурочной деятельности ФГОС НОО, ФГОС ООО МБОУ «СОШ №2» (Приказ №200 от 27 декабря 2018 г.);
8. Положение о системе оценивания (Приказ №200 от 27 декабря 2018 г.).
9. «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 самодетельности, 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
Раздел 1. Введение в психологию (2 часа)			
1	Знакомство, установление контакта	1	Тренинговое занятие «Знакомство». Упражнения «Мой класс, мои одноклассники»
2	Диагностика готовности к школе	1	Диагностика познавательной сферы.

Раздел 2. Развитие пространственных представлений (7 часов)			
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».
Раздел 3. Развитие внимания (6 часов)			
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».
Раздел 4. Развитие ощущений (4 часа)			
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».
Раздел 5. Развитие способов общения (5 часов)			
20-21	Учимся слушать друг друга	2	Упражнение «Как мы общаемся», «Передай другому». Тренинговое занятие «Способы общения с одноклассниками».
22-	Учимся договариваться	3	Упражнение

24			«Договариваемся друг с другом», «Нарисуй пару варежек», «Действуем сообща». Тренинговое занятие «Все получается вместе».
Раздел 6. Развитие эмоциональной сферы (8 часов)			
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.