

Рассветовская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Слобода-Бешкильская средняя общеобразовательная
школа Исетского округа Тюменской области

Согласовано:

Эксперт

Старший методист

Д.С. Гарманова Д.С. Гарманова
«25» августа 2026 года

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«Психомоторика и развитие
деятельности»

4 класс

на 2026-2027 учебный год

Пехотина Т.В.,

педагог-психолог

Рассветовская средняя

общеобразовательная школа

филиал МАОУ Слобода-Бешкильской СОШ

Исетского округа Тюменской области

Планируемые результаты.

С первых дней обучения ребенку предъявляются требования, касающиеся произвольности познавательных процессов, учебной мотивации, навыков, позволяющих успешно осваивать программу и т. д. даже хорошо подготовленные дети в период адаптации испытывают стресс, показывают не стабильные результаты. Дети с низким уровнем готовности способны потеряться, разочароваться в школе, в той школе, которую они так живо и красочно себе представляли. Таким образом, одним из главных направлений работы школьного психолога в начальной школе является помощь ученику в освоении учебной деятельности как в период адаптации в первом классе, так и на всем протяжении обучения в младших классах. Причем учебная деятельность понимается не только как проявление интеллектуально-познавательной активности детей, а как «...явление целостной и полнокровной жизни детей в школьный период развития.» (В. В. Давыдов). Успешность освоения учебной деятельности, прежде всего, заложена не в ранней программной подготовке дошкольника, а в полноценном освоении игровой деятельности. Так, в частности, в процессе развития сюжетной игры расширяется кругозор, формируется воображение, произвольность поведения, вырабатываются умения принимать правила, инструкцию, следовать заданному алгоритму, формируются познавательные интересы. В дальнейшем обучении, совместной работе с учителем у школьников, на основе познавательных интересов, формируются потребности в теоретических знаниях, что, в свою очередь, преобразуется в многообразие мотивов учебной деятельности. В контексте психологической готовности к школе и формирования учебной мотивации необходимо упомянуть понятия, введенные в психологию Л. С. Выготским — спонтанное и реактивное обучение. Спонтанное обучение, прежде всего, характерно для детей, организующих свою деятельность по своей программе, по своему желанию, стремлению. Такие стремления возникают произвольно, желание чему-то научиться зависит от многих субъективных факторов. Школьная практика опирается на реактивное обучение, т. е. на способность ребенка организовывать свою деятельность по чужой программе, но наличие способности к реактивному обучению вовсе не означает, что ребенок психологически готов учиться в школе. Важно понять, что умение учиться только по чужой программе ставит перед учителем проблем не меньше, чем умение учиться, подчиняясь только сиюминутным интересам, т. е. спонтанно. Зачастую подача содержания урока является приоритетной задачей для учителя, а задачи развития уходят на второй план или опускаются вовсе. На традиционных уроках в большей степени *используются* интеллектуальные, психологические ресурсы ребенка, и в меньшей степени - *подкрепляются*.

Таким образом, традиционные уроки не могут обеспечить в равной доле решение образовательных и развивающих задач. Возникает необходимость в проведении развивающих занятий, помогающих младшему школьнику не только приобрести навыки работы в классе, принятия учебной задачи, самостоятельной деятельности, но и актуализировать познавательные процессы, расширить кругозор, получить новый деятельностный опыт.

Данная программа направлена на снятие эмоционального дискомфорта у младших школьников, особенно первоклассников, создание ситуации успеха, а также на коррекцию и развитие школьно-значимых психофизиологических и социальных функций в процессе учебной, изобразительной и игровой деятельности. Таким образом, система представленных на занятиях по задач и упражнений позволяет решать все три аспекта учебной цели: познавательный, развивающий и воспитывающий.

Познавательный аспект

формирование и развитие различных видов памяти, внимания, воображения.
формирование и развитие общеучебных умений и навыков (умение самостоятельно работать с книгой в заданном темпе, умение контролировать и оценивать свою работу).

Развивающий аспект

Развитие речи при работе над словом, словосочетанием, предложением.
Развитие мышления ходе усвоения детьми таких приёмов мыслительной деятельности как умение анализировать, сравнивать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать и опровергать.
Развитие сенсорной сферы ребят (глазомера, мелких мышц кистей рук).
Развитие двигательной сферы.

Воспитывающий аспект

Воспитание системы нравственных межличностных отношений (формирование «я-концепции»).

ЦЕЛЬ: Создание эмоционально-комфортной образовательной среды для успешного формирования и развития учебных, социальных и познавательных навыков учащихся.

ЗАДАЧИ:

1. Развивать у детей когнитивные умения и способности, необходимые для успешного обучения в начальной школе.
2. Формировать устойчивую учебную мотивацию на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
3. Развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

Принципы построения занятий:

1. От простого к сложному.
2. По актуальности задач в период адаптации и на каждом возрастном этапе.
3. Каждое занятие рассчитано на 30—45 мин., темп и продолжительность занятий выбираются в зависимости от возрастной группы и особенностей класса.
4. Принцип «спирали» - через каждые 7 занятий задания повторяются;
5. Нарастание темпа выполнения заданий;
6. Смена разных видов деятельности. Так же в структуру занятий включены кинезиологические упражнения, успешно используемые психофизиологами для коррекции школьных трудностей. Необходимость включения таких упражнений

диктуется тем, что школьные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие. Основным типом мышления младшего школьника является наглядно-образное мышление, связанное с эмоциональной сферой, это предполагает участие правого полушария в обучении. Однако вся система образования нацелена именно на развитие формально-логического мышления, на овладение способами построения однозначного контекста. Происходит чрезмерная стимуляция еще не свойственных детям функций левого полушария при торможении правого. В ответ, как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость и забывчивость. И как следствие недостаточной активности ведущего правого полушария — раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения. Полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психофизиологами, невозможно полностью применить в рамках урока, в обычном классе, в силу многих объективных причин, поэтому используются упражнения, которые удобно и легко выполнять в классе, они не требуют специально организованного пространства, просты в выполнении. Таким образом, достигается основная цель обучения — расширение зоны ближайшего развития ребёнка и последовательный перевод её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

Структура занятия:

Материал каждого занятия рассчитан на 30—45 минут.

1. ПСИХОГИМНАСТИКА (1-2 минуты). Выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности является важной частью занятия. Исследования учёных убедительно доказывают, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов, лежащих в основе творческой деятельности: увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы.

2. РАЗМИНКА (3—5 минут). Основной задачей данного этапа является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона, включение в работу. Поэтому вопросы разминки достаточно лёгкие, способные вызвать интерес и рассчитанные на сообразительность, быстроту реакции, окрашенные немалой долей юмора. Но они же и подготавливают ребёнка к активной учебно-познавательной деятельности.

3. ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ВООВРАЖЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ (10—15 минут). Задания, используемые на этом этапе занятия не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

4. ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА (3-5 минут). Динамическая пауза, проводимая на занятиях, не только развивает двигательную сферу ребёнка, но и способствует развитию умения выполнять несколько различных заданий одновременно.

5. ЛОГИЧЕСКИ-ПОИСКОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

На данном этапе предлагаются задания, обучающие детей: наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить простейшие предположения, проверять их, делать выводы, «добывать» новую информацию, решать кроссворды, пользоваться выразительными средствами русского языка.

6. КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ (1-2 минуты).

Выполнение корригирующей гимнастики для глаз способствует как повышению остроты зрения, так и снятию зрительного утомления и достижению состояния зрительного комфорта

7. ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ. ШТРИХОВКА (10 минут).

В процессе работы с графическими диктантами формируются внимание, глазомер, зрительная память ребенка, аккуратность, фантазия; развивается внутренняя и внешняя речь, логическое мышление, активизируются творческие способности. или **РЕШЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ЗАДАЧ.**

8. РЕФЛЕКСИЯ.

Занятия проходят во внеурочное время. В первом классе время занятий – 30 мин, 2-4 классе-45 мин. Занятия можно проводить в группах по 8-10 человек. Помещение для занятий должно быть достаточно большим, чтобы можно было не только поставить столы для всех учеников, но и проводить подвижные игры.

Содержанием данного курса является развитие познавательных процессов (ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения). А так же формирование психологических предпосылок овладения учебной деятельностью, то есть таких психологических качеств и умений, без которых успешно учебная деятельность осуществляться не может. Это умение копировать образец, заданный как в наглядной, так и в словесной формах; умение слушать и слышать учителя, умение подчиняться словесным указаниям учителя; умение учитывать в своей работе заданную систему требований. Важно развитие и формирование психологических новообразований младшего школьного возраста (внутреннего плана действия, т.е. умения выполнять задания в интеллектуальном плане без опоры и реального манипулирования объектами; произвольности в управлении не только двигательными, но, главным образом, интеллектуальными процессами — восприятием, вниманием, научиться произвольно запоминать, подчинять мыслительную деятельность поставленной задаче; рефлексии, т.е. умения осознавать свои психические процессы, ход своей деятельности, анализировать свой ответ, затруднения, ошибки); формирование учебной мотивации. Таким образом, происходит интеллектуально-лично-деятельностное развитие детей, что соответствует Федеральному Государственному Образовательному Стандарту начального общего образования.

Главная задача, решаемая в процессе развития восприятия, — научить школьников не только выделять и анализировать отдельные признаки или свойства воспринимаемых объектов (цвет, форма), но и научиться осмысливать увиденное, активно включая в процесс восприятия мыслительную деятельность.

При развитии внимания значение придается как формированию его устойчивости, так и распределению внимания, т.е. умению контролировать выполнение одновременно двух или больше действий. Основным направлением в развитии памяти школьников является формирование у них опосредованного запоминания, т.е. использования для запоминания вспомогательных средств, в том числе знаковых-символов. Для этого требуется умение расчленять запоминаемые объекты на части, выделять в них различные свойства, устанавливать определенные связи и

отношения между каким-либо из них и некоторой системой условных знаков. Большое значение придается всестороннему развитию мыслительной деятельности, а именно таких ее операций, как анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, установление закономерностей, формирование логических операций. При развитии процессов воображения, являющегося важной составляющей уроков психологического развития, выполняются задания как на воссоздающее, так и на творческое воображение.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
1 Исследование сформированности базовых составляющих психического процесса и эмоционально-личностных особенностей	1ч.
2 Развитие концентрации внимания	21ч.
3 Развитие слуховой памяти	9ч.
4 Развитие зрительной памяти	10ч.
5 Развитие логического мышления	10ч.
6 Развитие воображения	8ч.
7 Развитие скорости реакций	8ч.
8 Итоговое изучение уровня развития внимания, памяти, воображения, мышления.	1ч.

Календарно - тематическое планирование

№ п / п	Тема	Содержание	Дата	
			План	Факт
1	Исследование сформированности базовых составляющих психического процесса и эмоционально – личностных особенностей	- Вводная беседа. - Психотехнические игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, (психогимнастика, «снежный ком», «улыбка», «нос, пол, потолок», «запрещенное движение», «Переключка») - Рисование.	01.09	
2-3	Развитие концентрации внимания. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал», «Хор»)	07.09 08.09	
4-5	Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Развитие	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради.	14.09 15.09	

	аналитических способностей и способности рассуждать.	- Динамическая пауза («Животные - растения», «Сосед справа», «Смена имен»)		
6-7	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Незнайки», «Переключка»)	21.09 22.09	
8-9	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал» «Закончи слово»)	28.09 29.09	
10-11	Развитие логического мышления. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Четвертый лишний»)	05.10 06.10	
12-13	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий	12.10 13.10	

	образного мышления.	в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Что можно сделать из...») - Решение ребусов.		
14-15	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Переключка», «Слушай и исполняй»)	19.10 20.10	
16-17	Развитие концентрации внимания. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Превращение слов»)	09.11 10.11	
18-19	Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Закончи слово»)	16.11 17.11	
20-21	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы)	23.11 24.11	

	мыслительных операций	- Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Правильно услышим и покажем, что слышали», «Будь внимателен»)		
22-23	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Рыба, птица, зверь»)	30.11 01.12	
24-25	Развитие логического мышления. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Скульптор», «Перечисли предметы на букву...»)	07.12 08.12	
26-27	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Саймон сказал», «Футбол») - Решение ребусов.	14.12 15.12	
28-	Развитие быстроты	- Психогимнастика.	21.12	

29	реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Хор»)	22.12	
30-31	Развитие концентрации внимания. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Сосед справа»)	28.12 29.12	
32-33	Тренировка внимания Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Зеркало», «Незнайки»)	11.01 12.01	
34-35	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Я знаю...»)	18.01 19.01	
36-37	Развитие логического мышления.	- Психогимнастика.	25.01	

	Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Море волнуется», «Хор»)	26.01	
38-39	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Заверши предложение») - Решение ребусов.	01.02 02.02	
40-41	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Смена имен»)	08.02 09.02	
42-43	Развитие концентрации внимания. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало»)	15.02 16.02	
44-	Тренировка внимания	- Психогимнастика.	22.02	

45	Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических способностей и способности рассуждать.	- Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал...»)	01.03	
46-47	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Зеваки», «Будь внимателен»)	02.03 09.03	
48-49	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Хор»)	15.03 16.03	
50-51	Развитие логического мышления. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Разведчики», «Мы собирались в поход»)	22.03 23.03	

52-53	Совершенствование воображения. Развитие наглядно-образного мышления.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Заверши предложение») - Решение ребусов.	05.04 06.04	
54-55	Развитие быстроты реакции. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Работа в тетради. - Динамическая пауза («Нос, пол, потолок», «Смена имен»)	12.04 13.04	
56-57	Развитие концентрации внимания. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Запрещенное движение», «Зеркало»)	19.04 20.04	
58-60	Тренировка внимания Совершенствование мыслительных операций Развитие аналитических	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Гимнастика в зоопарке», «Саймон сказал...»)	26.04 27.04 03.05	

	способностей и способности рассуждать.			
61-63	Тренировка слуховой памяти. Совершенствование мыслительных операций	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Зеваки», «Будь внимателен»)	04.05 10.05 11.05	
64-65	Тренировка зрительной памяти. Совершенствование мыслительных операций.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Четыре стихии», «Мы собирались в поход»)	17.05 18.05	
66-67	Развитие логического мышления. Развитие умения решать нестандартные задачи.	- Психогимнастика. - Разминка (вопросы – ответы) - Выполнение упражнений и заданий в тетради. - Динамическая пауза («Разведчики», «Цепочка слов»)	24.05 25.05	
68	Итоговое изучение уровня развития внимания, памяти, воображения, мышления.	Интеллектуальный марафон.	26.05	

