

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

РЕКОМЕНДОВАНА

решением педагогического совета
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»
Протокол от 27.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»
от 27 августа 2026 №260



**Рабочая программа
внеурочного курса «Уроки внимания»**

*название учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности),
учебного модуля)*

для 1 классов,

Количество часов всего: 29 часов в неделю ____ 1 час

г. Новосибирск
2026

Программа обсуждалась на заседании кафедры воспитательной работы
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания №1 от « 27 » августа 2026 г.

Сек - / Геревко А.А.

(Ф.И.О. руководителя кафедры /МО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Выполнение любого учебного задания включает понимание инструкции учителя, умение удерживать ее, самостоятельно составлять план своих действий, контролировать результат деятельности. Несформированность данных компонентов может повлечь за собой затруднения обучения учащихся в начальной школе, а также на последующих этапах обучения.

Произвольная саморегуляция формируется в онтогенезе культурно-историческим путем, опосредствованным речью и закреплением извне заданных поведенческих программ в процессе взаимодействия с другими людьми – родителями, психологом, педагогом. Формирование программ, построение планов и целей, предвидение результатов, самоконтроль и коррекция, - все это и есть условия адекватности любой деятельности. Реализовать все эти задачи ребенок может, только переходя от механического выполнения строго заданной взрослым инструкции к совместному созданию деятельности и, в конце концов, к контролю над собственным поведением. Внешние правила становятся внутренними представлениями ребенка о том, как следует вести себя в той или иной ситуации. [4].

Материал программы рассчитан на отработку умения выстраивать программу своих действий и поведения. Многие упражнения, входящие в программный материал, составлены на основе движений. Это вызвано необходимостью формирования у учащихся навыка контроля за двигательной активностью. В программу также включены упражнения способствующие развитию навыков общения, эмоциональной регуляции, умения работать в группах, так как произвольная регуляция деятельности предполагает также умение координировать свои действия с действиями других членов коллектива.

Эффективность коррекции может быть достигнута только при эмоциональном вовлечении ребенка. Для обеспечения высокой мотивации ребенка применяются игровые методы воздействия.

Цель программы: формирование произвольной регуляции деятельности, развитие свойств внимания у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- 1) Развить внимание как функцию контроля за деятельностью;
- 2) Сформировать пространственные представления;
- 3) Развить навыки самостоятельной творческой работы;
- 4) Сформировать адекватные механизмы эмоциональной регуляции деятельности и процессов межличностного общения;
- 5) Развить интенсивность, устойчивость и переключение сенсорного, двигательного и интеллектуального внимания;
- 6) Увеличить объем внимания;
- 7) Расширить словарный запас и общую осведомленность ребенка;
- 8) Развить умение координировать свои действия и выстраивать их в целостную программу;

Программа учитывает следующие методические принципы коррекции:

- *Деятельностный принцип.* Коррекционная работа построена с учетом ведущей деятельности ребенка в младшем школьном возрасте – учебная деятельность, игровая деятельность.

- *Принцип единства диагностики и коррекции.* Определение методов коррекции с учетом диагностических данных.
- *Принцип комплексности двигательной и когнитивной коррекции.* В онтогенезе двигательное и когнитивное развитие идут параллельно, и в коррекционной работе воздействие должно оказываться на обе сферы;
- *Принцип системного воздействия.* Для формирования устойчивых мозговых связей и системного воздействия на весь комплекс психических функций, которые необходимы для эффективного выполнения отрабатываемой деятельности (а не изолированную функцию), следует соблюдать четкую периодичность в занятиях.
- *Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей ребенка.*
- *Принцип программированного обучения.* Сначала ребенок выполняет задания с психологом, а затем самостоятельно, что приводит к формированию у него необходимых умений и действий.
- *Принцип комплексности методов психоло-педагогического воздействия.* Используется вся система методов, техник и приемов, существующих в практической психологии.
- *Принцип учета эмоциональной сложности материала.* На первых занятиях даются общие задания, не предполагающие серьезной подготовки, затем содержание занятий постепенно усложняется. Начало и завершение занятия включает задания, которые способствуют созданию положительного эмоционального фона.

Планируемые результаты

Содержание программы по формированию произвольного компонента деятельности «Уроки внимания» позволяет достичь следующих результатов:

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД

- организовать свое рабочее место;
- осуществить контроль в форме сравнения своей работы с заданным эталоном;
- внести необходимые изменения в свою работу, если она расходится с эталоном;
- определить последовательность своих действий и следовать им;
- осознать качество и уровень исполнения работы;
- осознать способности к мобилизации сил, преодолению трудностей.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

- отвечать на вопросы психолога, используя жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- сравнивать предметы, поиск сходства и различия;
- группировать предметы по общему признаку;
- находить закономерности в расположении фигур;

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

- взаимодействовать со сверстниками, учитывать позиции партнера;
- согласовывать усилия по достижению общих целей;
- участвовать в беседе и оформлять свою устную мысль;
- соблюдать нормы речевого этикета;

ЛИЧНОСТНЫЕ УУД

- ценить и принимать базовые ценности «терпение», «труд», «доброта», «дружба».
- освоить роль ученика, появиться интерес к учению;
- оценивать жизненные ситуации;

- уважительно относиться к творчеству других детей;
- отслеживать свое настроение.

Содержание программы «Уроки внимания»

Условиями реализации программы являются наличие учебной или групповой комнаты, дидактического материала и оборудования, соответствующего тематике занятий.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом из расчета 1 час в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут. Форма занятий: индивидуально-групповые. Рекомендованная численность группы - не более 12 учащихся. Программа предусматривает работу с учащимися с ОВЗ.

№п/п	ТЕМА БЛОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Понимание и принятие инструкции, удержание правила действий	9
2	Составление программы действий	14
3	Контроль и самоконтроль действий и поведения	11
ВСЕГО		33

Коррекционно-развивающее занятие представляет следующую структуру:

- I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (ритуалы приветствия, беседа, постановка цели занятия, мотивирование к предстоящей деятельности).
- II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (упражнения и игры на развитие устойчивости, переключения и внимания как функции контроля за деятельностью, задания на закрепление имеющихся знаний, физминутки).
- III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (упражнения на релаксацию, рефлексия)

Диагностический блок предполагает стартовое, промежуточное и итоговое тестирования свойств внимания и произвольности у младших школьников. Для исследования используются следующие методики (ПРИЛОЖЕНИЕ)

- 1) Методика «Изучение переключения внимания»: черно-красные таблицы от 1 до 12 (Т.Е. Рыбаков);
- 2) Методика Пьерона-Рузера (исследование устойчивости, концентрации, распределения внимания);
- 3) Модифицированная методика «Домик» Н.И.Гуткина (определение уровня развития произвольности);
- 4) Методика «Рисование бус» И.И.Аргинской (выявление умения работать самостоятельно, ориентируясь на комплекс заданных условия, осуществляя самоконтроль);

Материально-технические средства обучения: классное оборудование и учебная мебель, мультимедийный проектор, компьютер, рабочие тетради в крупную клетку, цветные карандаши, ручка, мяч.

Учебно-тематический план

ЗАНЯТИЕ	Цели занятия	Содержание	Кол-во часов
I. Понимание и принятие инструкции, удержание правила действий			
1	Стартовая диагностика		1
2	Формирование умения действовать по правилам. Понимание и принятие инструкции.	Беседа о правилах поведения на занятиях. Разучивание ритуала приветствия. Выполнение упражнения в тетради «Графическая закономерность» (работа в тетради). Упражнение «Слушай хлопки» («ивы» и «тополя»). Упражнение на релаксацию «Апельсин» Рефлексия	4
3		Ритуал приветствия. Выполнение упражнения в тетради «Корректирующее задание». Упражнение с карточками «Снежный ком». Упражнение «Высоко-низко» Упражнение на релаксацию «Черепашка» Рефлексия	
4		Ритуал приветствия. Выполнение упражнения в тетради «Цветной ковер». Упражнение «Хлопки». Упражнение «Рыба, птица, зверь» Упражнение на релаксацию «Морская звезда – медуза» Рефлексия	
5		Ритуал приветствия. Выполнение упражнения в тетради «Корректирующее задание». Упражнение «Болгария». Упражнение «Колпак мой треугольный» Упражнение на релаксацию «Апельсин». Рефлексия.	

6	Понимание и принятие инструкции. Удержание правила выполнения действий	Ритуал приветствия. Знакомство с упражнением «Условные сигналы». Проговаривание правил. Выполнение упражнения в тетради «Запомни точки». Упражнение «Сохрани секрет». Упражнение «Условные сигналы». Упражнение на релаксацию «Морская звезда – медуза» Рефлексия	4
7		Ритуал приветствия. Выполнение упражнения в тетради «Шифровка».Проговаривание правил. Упражнение «Поймай звук». Проговаривание правил. Упражнение «Четыре стихии». Упражнение на релаксацию «Черепашка». Рефлексия	
8		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Скажи, не произнося ни звука». Проговаривание правил. Упражнение с мячом «Запретные цифры» Упражнение «Поймай профессию» Упражнение на релаксацию «Эскимо» Рефлексия	
9		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Слушай и рисуй». Проговаривание правил. Упражнение «Сделай наоборот» Упражнение «Поймай все, что летает» Упражнение на релаксацию «Черепашка». Рефлексия	
II Составление программы действий			
10	Установление последовательности. Составление программы действий.	Ритуал приветствия. Выполнение упражнения в тетради «Дни недели». Упражнение «Соседние числа». Упражнение с мячом «Ой!Ай!» Упражнение на релаксацию «Штангист» Рефлексия	6

11		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Графический диктант » Упражнение «Поймай все живое» Выполнение упражнения в тетради «Порядок выполнения узора». Упражнения на релаксацию «Белое облако». Рефлексия.	
12		Ритуал приветствия. Выполнения упражнения в тетради «Подарок для мамы» Упражнение «Движение по программе» Упражнение «Летел лебедь» Упражнение на релаксацию «Апельсин» Рефлексия	
13		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Графический диктант наоборот» Упражнение «История в картинках» Упражнение «Капуста-морковка» Упражнение на релаксацию «Эскимо» Рефлексия	
14		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Тест Мюнстерберга» Упражнение «Чайник-крышка» Упражнение «Мяч мяч мячик» Упражнение на релаксацию «Морские звезды – медузы» Рефлексия	
15		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Графический план сказки» Упражнение «Найди отличия» Упражнение «Хасты» Упражнение на релаксацию «Штангист» Рефлексия	
16	Промежуточная диагностика		1
17	Регуляция движений и	Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Кинетический квадрат»	4

	поведения	Упражнение «Летит, летит по небу шар» Музыкальное упражнение «В ритме» Психогимнастическая проба «Реакция выбора» Упражнение на релаксацию «Белое облако» Рефлексия	
18		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Счет наоборот» Ритмическое упражнение с бумажными стаканчиками. Кинезиологическое упражнение «Лайк-кольцо» Упражнение на релаксацию «Эскимо» Рефлексия	
19		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Если ты услышишь, то» Упражнение «Дом-ежик-замок» Упражнение «Рука и буква». Упражнение на релаксацию «Черепашка» Рефлексия	
20		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Зашифруй слово» Упражнение «Ходьба с разнонаправленными движениями» Упражнение со счетными палочками «Колодец» Упражнение на релаксацию «Мельница» Рефлексия	
21	Простраивание деятельности в умственном плане	Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Повтори по образцу» Упражнение «Ухо-нос». Упражнение «Чтение под метроном» Выполнение упражнения в тетради «Умный квадрат» Упражнения на релаксацию «Звездочка» Рефлексия	3
22		Ритуал приветствия Выполнение упражнения в тетради «Математические действия» Упражнение «Счет наоборот» устно.	

		Упражнение «Чтение под метроном» Выполнение упражнения в тетради «Дорисуй» Упражнение на релаксацию «Звездочка» Рефлексия	
23		Ритуал приветствия. Выполнение упражнения в тетради «Вставь букву в слово» Упражнение «Групповая печатная машинка» (согласный звук - хлопок, гласный – топот). Упражнение «Нахождение предметов по признакам». Упражнение на релаксацию «Морская звезда – медуза» Рефлексия	
II. Контроль и самоконтроль действий и поведения			
24	Развитие самоконтроля и взаимоконтроля	Ритуал приветствия Работа в тетради. Оформление режима дня. Решение кейсов, где нужно проявить навыки самоконтроля. Упражнение «Движение по образцу» Упражнение на релаксацию «Воздушный шар» Рефлексия	3
25		Ритуал приветствия. Работа в тетради. План выполнения домашнего задания. Игра в «Лото». Упражнение «Стихотворение с хлопками» Двигательное упражнение «Часы с кукушкой» Рефлексия	
26		Ритуал приветствия. Работа в тетради. Проба Бурдона. Взаимопроверка. Упражнение «Зеркало». Упражнение Струпа. Двигательное упражнение перекрестное. Рефлексия.	
27	Развитие умения координировать свои	Ритуал приветствия. Упражнение с карандашами. Держим пальчиками.	2

	действия с действиями других	Упражнение с кубиками. Упражнение «Улица Пушкина.,» Игра «Найди свою группу» Игра «Дуббль» Рефлексия	
28		Ритуал приветствия. Этюды на заданные темы. Общения в парах и тройках. Упражнение «Пойми меня» Упражнение «Что я делаю» Игра «Мы – петрушки». Рефлексия	
29	Итоговая диагностика		1

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

Глоzman Ж. Комплексная коррекция трудностей обучения в школе.-М.:Генезис, 2021.- 544 с.

Буцик Н. Думай. Сборник головоломок для развития мышления.-М.:Манн, Иванов и Фербер, 2017.-136 с.

Курдюкова С. Формируем самоконтроль с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.-М.: Генезис, 2022 – 80 с.

Семаго М.М.Программа занятий по формированию произвольного компонента деятельности.

Талызина Н. Альбом для тренировки мозга.-М.: Издательство Робинс, 2022 – 104 с.

Федорова Э.Нейротренажер для профилактики школьных трудностей у детей 5-7 лет.-Ростов-на-Дону.: Феникс, 2024. – 64 с.