Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
педагогическим советом
решение от 15.06.2026
протокол № 14

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 320
Приморского района Санкт-Петербурга
приказ от 15.06.2026 № 227-Д
_____/И.Б. Черноус/

Учтено мотивированное
мнение совета родителей
протокол № 4 от 26.05.2026

Документ подписан электронной подписью
Сертификат: 00CFFC133DA74199F7BC0E6796FA66E926
Кому выдан: Черноус Ирина Борисовна
Действителен: с 26.09.2025 по 20.12.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12152326)

«Мой внутренний мир»
для обучающихся 1 классов

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Мой внутренний мир»

Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам. Программа аккумулирует современные тенденции и актуальные направления дополнительного образования детей. Направленность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, ориентирована на социальный заказ общества на воспитание гармонически развитой здоровой личности ребенка.

Курс «Мой внутренний мир» нацелен на активизацию познавательной деятельности дошкольников и поддержания интереса к умению строить межличностные отношения, к овладению навыками культурного общения.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Мой внутренний мир»

Создание условий для развития, воспитания нравственных качеств и этического сознания у обучающихся.

Место курса внеурочной деятельности «Мой внутренний мир» в образовательной программе

Программа курса «Мой внутренний мир» рассчитана на 1 учебный год, предназначена для проведения занятий с обучающимися на уровне начального общего образования. Количество часов, отведенное на реализацию программы в 1 классах – 33 ч. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы проведения занятия курса внеурочной деятельности «Мой внутренний мир»

Традиционные:

- практические (игры, упражнения, беседы);
- наглядные (демонстрация, иллюстрации);
- словесные (объяснения, разъяснения, рассказ, инструкция, беседа)
- практические методы обучения;
- проблемно-поисковые методы обучения;

- создание ситуации успеха .

Нетрадиционные:

- кинезиологические игры и упражнения, игры с использованием приемов биоэнергопластики.

- придумывание и проигрывание ситуаций.

- кейсы, практикумы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»

Давайте познакомимся!	Игра-знакомство
Моё имя.	Игровая программа
Винтики-конфеточки – мальчики и девочки.	Беседа
Я – первоклассник. Я – ученик.	Моделирование ситуаций
Наш весёлый дружный класс.	Игровая программа
Как хорошо быть вместе!	Конкурс
Наша школа.	Беседа и экскурсия по школе
Дом, в котором я живу.	Беседа
Самое удивительное чудо на свете.	Просмотр фильма
Вежливая азбука.	Беседа
Внимательный слушатель.	Практическое занятие
Что такое вежливость.	Беседа
Мои умные помощники.	Ролевая игра
Ссоры и споры. Как без них обойтись.	Инсценирование
Мальчики и девочки. Дружить или ссориться?	Обыгрывание ситуаций
Это – ты, а это – я, а это – все мои друзья	Ролевая игра
Волшебные слова.	Викторина
Всё начинается со слова «Здравствуйте».	Ролевая игра
К нам гости пришли!	Сюжетно – ролевая игра

Что я вижу в зеркале.	Практическое занятие
Я и мое окружение.	Беседа
Мой характер. Какой я?	Игра «Волшебный стул»
Мой герой в жизни и в сказке.	Инсценирование
Как стать хорошим учеником и товарищем.	Занятие-практикум
Жадность и жадины.	Игра «Отдай лишнее»
Правда и ложь.	Беседа
Что такое зависть?	Беседа
Добро и зло.	Практическое занятие

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

«Мой внутренний мир»

Личностные результаты

- понятие роли ученика, формирование положительного отношения к школе;
- умение распознавать базовые чувства;

Метапредметные результаты

- самоконтроль - умение слушать педагога и выполнять задачи;
- способность сдерживать бурные эмоции;
- освоение первичных приемов снятия психоэмоционального напряжения.

Предметные результаты

- понимание на доступном уровне: настроение, характер, внимание, дружба;
- формирование положительного отношения к учебе;
- формирование саморегуляции;
- умение определять настроение других людей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«МОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Коли-чест-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Давайте познакомимся!	1	Игра-знакомство	Практические интерактивные игры	
2	Моё имя.	1	Игровая деятельность	Сюжетно ролевые игры	
3	Винтики-конфеточки – мальчики и девочки.	1	Беседа	Практикум-общение	
4	Я – первоклассник. Я – ученик.	1	Моделирование ситуаций	Практические упражнения	
5	Наш весёлый дружный класс.	1	Игровая программа	Доверительные игры	
6	Как хорошо быть вместе!	1	Конкурс	Разгадывание кроссвордов, ребусов	
7	Наша школа.	1	Беседа и экскурсия по школе	Поисковая деятельность	
8	Дом, в котором я живу.	1	Беседа	Практикум общения	
9	Самое удивительное чудо на свете.	1	Просмотр фильма	Информационный практикум	
10	Азбука вежливости	2	Беседа	Интерактивные игры	
11	Внимательный слушатель.	1	Практическое занятие	Сюжетно-ролевые игры	
12	Что такое вежливость.	2	Беседа	Поисковая деятельность	
13	Мои умные помощники.	1	Ролевая игра	Рисование	
14	Ссоры и споры. Как без них обойтись.	2	Инсценирование	Оформление плаката	

15	Мальчики и девочки. Дружить или ссориться?	1	Обыгрывание ситуаций	Сочинение историй	
16	Это – ты, а это – я, а это – все мои друзья	1	Ролевая игра	Проектная командная деятельность	
17	Волшебные слова.	2	Викторина	Командная работа	
18	Всё начинается со слова «Здравствуйте ».	1	Ролевая игра	Ролевое моделирование ситуаций	
19	К нам гости пришли!	1	Сюжетно – ролевая игра	Дискуссии	
20	Что я вижу в зеркале.	1	Практическое занятие	Риование автопортрета	
21	Я и мое окружение.	1	Беседа	Выражение эмоций	
22	Мой характер. Какой я?	1	Игра «Волшебный стул»	Тренинговая игра	
23	Мой герой в жизни и в сказке.	1	Инсценирование	Психологический этюд	
24	Как стать хорошим учеником и товарищем.	1	Занятие-практикум	Доверительная игра	
25	Жадность и жадины.	1	Игра «Отдай лишнее»	Мозговой штурм	
26	Правда и ложь.	1	Беседа	саморегуляция	
27	Что такое зависть?	1	Беседа	саморегуляция	
28	Добро и зло.	2	Обыгрывание ситуаций	саморегуляция	
ВСЕГО		**33**			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Давайте познакомимся!	1
2	Моё имя.	1
3	Винтики-конфеточки – мальчики и девочки.	1
4	Я – первоклассник. Я – ученик.	1
5	Наш весёлый дружный класс.	1
6	Как хорошо быть вместе!	1
7	Наша школа.	1
8	Дом, в котором я живу.	1
9	Самое удивительное чудо на свете.	1
10	Азбука вежливости.	2
11	Внимательный слушатель.	1
12	Что такое вежливость.	2
13	Мои умные помощники.	1
14	Ссоры и споры. Как без них обойтись.	2
15	Мальчики и девочки. Дружить или ссориться?	1
16	Это – ты, а это – я, а это – все мои друзья	1
17	Волшебные слова.	2
18	Всё начинается со слова «Здравствуйте».	1
19	К нам гости пришли!	1
20	Что я вижу в зеркале.	1
21	Я и мое окружение.	1
22	Мой характер. Какой я?	1
23	Мой герой в жизни и в сказке.	1
24	Как стать хорошим учеником и товарищем.	1
25	Жадность и жадины.	1
26	Правда и ложь.	1
27	Что такое зависть?	1
28	Добро и зло.	2