

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ № 20»

Рассмотрена
методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол № ___ от «27» августа 2025

Утверждена
Приказом директора МБОУ
«СОШ №20»
г. Черногорска
№51\1 от «30» августа 2025

Программа внеурочной деятельности
«Первые шаги»
(для учащихся 1, 4 и 5 классов)

Автор программы:

педагог-психолог

Сучкова Ангелина Олеговна

Срок реализации программы:

2025–2026 учебный год

Оглавление

1	Пояснительная записка.....	3
2	Новизна и значимость программы.....	4
3	Цель и задачи модулей программы.....	5
4	Структура и содержание программы.....	6
5	Планируемые результаты освоения программы.....	8
6	Формы и методы работы.....	9
7	Календарно-тематическое планирование.....	11
8	Методическое обеспечение программы.....	28
9	Список литературы.....	30

Пояснительная записка

Программа психолого-педагогического сопровождения «Первые шаги» ориентирована на создание условий для успешной адаптации обучающихся в ключевые переходные периоды школьного обучения.

Актуальность. Начало школьного обучения (1 класс), переход в среднее звено (4 класс) и вхождение в подростковый возраст (5 класс) являются кризисными этапами в развитии ребёнка. Каждый из этих этапов связан с новыми требованиями со стороны школы, изменением учебной и социальной ситуации, перестройкой мотивационной сферы. Психологическая помощь в этот период позволяет снизить уровень тревожности, предупредить дезадаптацию, сформировать позитивное отношение к школе и учебной деятельности.

Цель программы – содействие успешной адаптации учащихся 1, 4 и 5 классов в изменяющихся условиях школьного обучения и развитие у них навыков саморегуляции, общения и позитивного отношения к учебе.

Задачи программы:

- формировать у первоклассников представления о школе, правилах поведения, навыках общения и учебной мотивации;
- поддерживать четвероклассников в период подготовки к среднему звену, развивать умение самостоятельно организовывать учебную деятельность, формировать навыки сотрудничества;
- помогать пятиклассникам справляться с возрастными трудностями перехода в подростковый период, адаптироваться к новым учебным условиям и требованиям со стороны педагогов;
- развивать коммуникативные навыки, умение конструктивно решать конфликты;
- формировать позитивный образ «Я» и уверенность в собственных силах.

Адресат программы: учащиеся 1-х, 4-х и 5-х классов.

Новизна и значимость программы

Новизна программы заключается в том, что она охватывает сразу несколько возрастных этапов школьного детства и ранней юности – 1, 4 и 5 классы, что позволяет рассматривать процесс адаптации как непрерывный и многоступенчатый. В отличие от традиционных программ, которые направлены на сопровождение только первоклассников или только пятиклассников, данная программа обеспечивает системное психолого-педагогическое сопровождение ребёнка в трёх ключевых переходных периодах:

- начало обучения в школе (1 класс);
- завершение начального образования и переход в среднее звено (4 класс);
- адаптация к новым условиям обучения и социальным ролям в подростковом возрасте (5 класс).

Значимость программы состоит в том, что она:

- способствует преодолению стрессовых факторов при изменении условий школьной жизни;
- формирует у детей навыки эмоциональной саморегуляции, позитивного общения и сотрудничества;
- помогает родителям и педагогам лучше понимать трудности учащихся в период адаптации и выстраивать эффективное взаимодействие;
- создаёт условия для снижения уровня школьной тревожности, профилактики неуспеваемости и школьной дезадаптации;
- обеспечивает преемственность психолого-педагогического сопровождения между начальной и средней школой.

Таким образом, программа «Первые шаги» имеет важное практическое значение как для обучающихся, так и для педагогов и родителей, поскольку позволяет не только успешно пройти кризисные этапы школьного развития, но и сформировать устойчивые личностные ресурсы для дальнейшего обучения.

Цель и задачи модулей программы

Модуль 1. «Я – первоклассник» (1 класс)

Цель: содействовать успешной адаптации первоклассников к школьному обучению, формировать позитивное отношение к школе и навыки взаимодействия со сверстниками и учителем.

Задачи:

- формировать представления о роли школьника и правилах школьной жизни;
- развивать навыки сотрудничества, умение дружить и работать в коллективе;
- снижать тревожность, связанную с началом обучения;
- формировать учебную мотивацию и положительный эмоциональный настрой.

Модуль 2. «Я готовлюсь к средней школе» (4 класс)

Цель: помочь учащимся 4-х классов подготовиться к переходу в среднее звено, развить навыки самостоятельности и ответственности за результаты учёбы.

Задачи:

- формировать умение планировать и организовывать собственную учебную деятельность;
- развивать навыки коммуникации и сотрудничества в группе;
- повышать стрессоустойчивость и уверенность в собственных силах;
- формировать позитивное отношение к новым условиям обучения.

Модуль 3. «Я в мире подростков» (5 класс)

Цель: обеспечить психологическую поддержку пятиклассников в период перехода в подростковый возраст и адаптации к условиям средней школы.

Задачи:

- формировать навыки эффективного общения и конструктивного разрешения конфликтов;
- развивать эмоциональную саморегуляцию и умение справляться со стрессом;
- поддерживать формирование позитивной самооценки и уверенности в себе;
- содействовать успешной адаптации к новым требованиям учителей и учебным нагрузкам;
- помогать в выстраивании здоровых отношений со сверстниками и взрослыми.

Структура и содержание программы

Программа внеурочной деятельности «Первые шаги» строится по модульному принципу и включает три основных направления психолого-педагогического сопровождения учащихся:

1. Модуль 1. «Я – первоклассник» (1 класс)

Содержание направлено на адаптацию детей к школьному обучению.

Основные тематические блоки:

- знакомство с одноклассниками и учителем;
- правила и традиции школьной жизни;
- развитие навыков общения и сотрудничества;
- формирование позитивной учебной мотивации;
- преодоление школьной тревожности.

Формы работы: игровые занятия, тренинговые упражнения, сказкотерапия, рисуночные и ролевые игры, упражнения на развитие внимания и памяти.

2. Модуль 2. «Я готовлюсь к средней школе» (4 класс)

Содержание направлено на формирование у детей готовности к переходу на новый уровень обучения.

Основные тематические блоки:

- осознание собственных успехов и достижений;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- навыки самоорганизации и планирования;
- конструктивное взаимодействие с одноклассниками и учителями;
- профилактика школьной тревожности и эмоционального выгорания.

Формы работы: тренинги личностного роста, групповые дискуссии, ролевые игры, упражнения на развитие навыков самоконтроля, коммуникативные игры.

3. Модуль 3. «Я в мире подростков» (5 класс)

Содержание направлено на адаптацию к условиям средней школы и возрастным изменениям, связанным с подростковым периодом.

Основные тематические блоки:

- особенности подросткового возраста (эмоции, характер, поведение);
- развитие навыков эффективного общения и разрешения конфликтов;
- поддержка позитивной самооценки;
- формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости;
- успешная адаптация к новым требованиям и множеству учителей.

Формы работы: тренинговые занятия, упражнения на развитие уверенности, работа с притчами и историями, психогимнастика, упражнения на развитие навыков сотрудничества и лидерства.

Таким образом, программа представляет собой целостную систему психолого-педагогического сопровождения, направленную на гармоничное прохождение ребёнком трёх ключевых переходных этапов школьной жизни: **первый класс – четвёртый класс – пятый класс.**

Планируемые результаты освоения программы

Результаты реализации программы «*Первые шаги*» рассматриваются в соответствии с требованиями ФГОС и делятся на три уровня: **личностные, метапредметные и предметные.**

1. Личностные результаты

- формирование положительной учебной мотивации, интереса к познанию;
- развитие чувства ответственности за свои поступки и результаты деятельности;
- формирование навыков саморегуляции, снижение уровня тревожности;
- развитие коммуникативной культуры, навыков сотрудничества и взаимопомощи;
- формирование адекватной самооценки и уверенности в себе;
- воспитание уважительного отношения к одноклассникам, учителям, родителям.

2. Метапредметные результаты

- овладение навыками учебного сотрудничества и умением работать в группе;
- развитие коммуникативных умений: умение слушать, аргументировать, договариваться;
- формирование навыков планирования и контроля своей деятельности;
- развитие критического и рефлексивного мышления;
- умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- освоение приёмов эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.

3. Предметные результаты

- усвоение представлений о правилах и традициях школьной жизни;
- знание основных принципов общения и сотрудничества в коллективе;
- понимание возрастных изменений, связанных с развитием личности (особенно для 4–5 классов);
- овладение практическими приёмами самоконтроля, релаксации и управления эмоциями;
- формирование умений применять полученные знания и навыки в реальных жизненных ситуациях (общение со сверстниками, взаимодействие с педагогами, организация учебного времени).

Формы и методы работы

Программа реализуется в форме внеурочной деятельности с использованием активных, интерактивных и игровых методик, ориентированных на возрастные особенности учащихся.

Основные формы работы:

- **Игровые занятия** (сюжетно-ролевые, подвижные, настольные, деловые игры);
- **Тренинговые упражнения** (на развитие общения, сплочение коллектива, формирование навыков сотрудничества);
- **Беседы и дискуссии** (обсуждение жизненных ситуаций, поиск решений);
- **Психологические упражнения** (на развитие саморегуляции, снятие напряжения, повышение уверенности в себе);
- **Творческие задания** (рисование, сочинение историй, инсценировки, работа в малых группах);
- **Рефлексивные упражнения** (самоанализ, работа с дневником успеха, обсуждение эмоциональных состояний).

Методы работы:

- **Игровой метод** – организация учебно-воспитательного процесса через игру, что особенно эффективно в 1 классе;
- **Метод тренинга** – упражнения на развитие навыков общения, сплочение группы, формирование уверенности (актуально для 4–5 классов);
- **Арт-терапевтические методы** – рисуночные тесты, музыкальные и творческие задания, сказкотерапия;
- **Метод моделирования ситуаций** – проигрывание ролевых сценариев (например: «конфликт и его решение», «как подружиться», «как обратиться за помощью»);
- **Метод саморефлексии** – дневники наблюдений, обсуждение личных успехов и трудностей;
- **Методы релаксации** – дыхательные упражнения, психогимнастика, визуализация.

Возрастная специфика применения методов:

- **1 класс** – преобладают игровые и арт-терапевтические методы, упражнения на знакомство, развитие внимания и памяти, снижение тревожности.
- **4 класс** – акцент на тренинги личностного роста, упражнения на самоорганизацию, коммуникативные игры, формирование ответственности.

- **5 класс** – использование дискуссий, ролевых игр, упражнений на саморегуляцию и управление эмоциями, тренинги лидерства и сотрудничества.

Календарно-тематическое планирование

Модуль 1. «Адаптация к школе» (1 класс, 34 часа)

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
1	Здравствуй, школа!	Снижение тревожности и адаптация к новой обстановке	Личностные: формирование положительного отношения к школе; Метапредметные: умение делиться впечатлениями и слушать других; Предметные: понимание правил школьной жизни	Игровая беседа о школе, рисунок «Моё настроение в первый день»
2	Я – школьник	Осознание новой социальной роли	Личностные: принятие роли ученика; Метапредметные: умение описывать свои действия; Предметные: знание основных обязанностей школьника	Упражнение «Что значит быть школьником», игра-ситуация
3	Мой класс	Знакомство с одноклассниками, сплочение группы	Личностные: развитие чувства принадлежности к коллективу; Метапредметные: умение представляться и задавать вопросы; Предметные: знание имён и интересов одноклассников	Игра «Паутинка дружбы», карточки-знакомства
4	Правила класса	Освоение норм поведения в школе	Личностные: понимание важности правил; Метапредметные: умение договариваться; Предметные: знание правил поведения	Совместное создание «Кодекса класса»
5	Я и мои друзья	Формирование дружеских отношений	Личностные: развитие отзывчивости; Метапредметные: умение сотрудничать; Предметные: применение правил дружбы	Игра «Волшебный стул», обсуждение «Как я выбираю друзей»
6	Учусь слушать и слышать	Развитие навыков общения	Личностные: уважение к собеседнику; Метапредметные: развитие навыков слушания; Предметные: выполнение заданий на внимание к речи	Упражнения «Эхо», «Передай слово»
7	Мои чувства	Освоение эмоциональной грамотности	Личностные: осознание эмоций; Метапредметные: умение выражать чувства	Карточки эмоций, игра «Зеркало»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
			словами; Предметные: различение эмоций	
8	Хорошее настроение	Формирование позитивного мышления	Личностные: умение радоваться успехам; Метапредметные: развитие способности делиться радостью; Предметные: применение способов поднятия настроения	Упражнение «Солнышко радости», рисунок «Что меня радует»
9	Учусь дружить	Развитие навыков сотрудничества	Личностные: готовность помогать другим; Метапредметные: работа в парах; Предметные: совместное решение задач	Игры на взаимодействие в парах
10	Если я злюсь	Освоение способов саморегуляции	Личностные: контроль эмоций; Метапредметные: нахождение выхода из ситуации; Предметные: использование техник снятия напряжения	Дыхательные практики, игра «Кулаки и ладошки»
11	Волшебные слова	Развитие культуры общения	Личностные: уважительное отношение; Метапредметные: использование вежливых слов; Предметные: нормы речевого этикета	Игра «Вежливый мяч»
12	Моя семья	Осознание значимости семьи	Личностные: чувство привязанности; Метапредметные: умение рассказывать о семье; Предметные: знание традиций	Рисунок «Моя семья», беседа
13	Я и учитель	Формирование положительного отношения к педагогу	Личностные: доверие к учителю; Метапредметные: умение задавать вопросы; Предметные: знание правил общения с учителем	Ролевая игра «На уроке»
14	Как мы учимся	Развитие учебной мотивации	Личностные: интерес к учёбе; Метапредметные: планирование действий; Предметные: приёмы учёбы	Игра «Умные подсказки», упражнения на внимание
15	Внимание и память	Развитие познавательных процессов	Личностные: уверенность в возможностях; Метапредметные: развитие памяти; Предметные: выполнение упражнений	Игры «Что изменилось?», «Запомни картинку»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
16	Учусь помогать	Формирование навыков поддержки	Личностные: развитие доброжелательности; Метапредметные: сотрудничество; Предметные: навыки взаимопомощи	Ситуационные игры, обсуждение
17	Мои интересы	Знакомство с собственными увлечениями	Личностные: самопознание; Метапредметные: умение рассказывать о себе; Предметные: представление о хобби	Рисунок «Что я люблю делать»
18	Секреты дружбы	Укрепление межличностных отношений	Личностные: понимание ценности дружбы; Метапредметные: умение работать в группе; Предметные: применение правил общения	Игра «Мост дружбы»
19	Учусь не ссориться	Профилактика конфликтов	Личностные: развитие умения прощать; Метапредметные: поиск выхода из конфликта; Предметные: использование мирных способов решения	Сказка-терапия, игра «Миримся»
20	Что такое доброта	Воспитание нравственных качеств	Личностные: осознание ценности добрых поступков; Метапредметные: умение оценивать поведение; Предметные: приведение примеров добрых дел	Упражнение «Корзина добрых дел»
21	Учусь быть внимательным	Развитие концентрации	Личностные: формирование усидчивости; Метапредметные: умение сосредотачиваться; Предметные: выполнение заданий на внимание	Игры «Четвёртый лишний», «Запретное движение»
22	Моя безопасность	Освоение правил безопасного поведения	Личностные: понимание важности безопасности; Метапредметные: умение анализировать ситуации; Предметные: знание основных правил	Игра «Опасно – безопасно», обсуждение
23	Учусь говорить «нет»	Развитие навыков отказа	Личностные: уверенность в себе; Метапредметные: умение выражать мнение; Предметные: использование вежливого отказа	Ролевая игра «Скажи “нет”»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
24	Я и мои успехи	Формирование адекватной самооценки	Личностные: уверенность в себе; Метапредметные: умение анализировать достижения; Предметные: рассказ о собственных успехах	Упражнение «Моя медаль»
25	Чужие и свои	Развитие толерантности	Личностные: принятие других; Метапредметные: умение находить общее; Предметные: уважение к различиям	Игра «Мы похожи – мы разные»
26	Я в коллективе	Освоение правил групповой работы	Личностные: умение сотрудничать; Метапредметные: распределение ролей; Предметные: участие в совместной деятельности	Групповое задание «Построй дом дружбы»
27	Если я боюсь	Освоение способов преодоления страха	Личностные: развитие смелости; Метапредметные: умение делиться переживаниями; Предметные: применение техник снятия страха	Упражнения «Волшебный мешочек»
28	Моя мечта	Развитие воображения и целеполагания	Личностные: формирование позитивного образа будущего; Метапредметные: умение ставить цель; Предметные: описание своей мечты	Рисунок «Моя мечта»
29	Цвета моего настроения	Развитие эмоциональной сферы	Личностные: осознание чувств; Метапредметные: использование символов; Предметные: подбор цветов к эмоциям	Арт-терапевтическое занятие
30	Мои правила	Формирование ответственности	Личностные: понимание ценности самодисциплины; Метапредметные: составление правил; Предметные: соблюдение договорённостей	Создание личной «Книги правил»
31	Учусь радоваться за других	Формирование эмпатии	Личностные: умение сопереживать; Метапредметные: умение делиться радостью; Предметные: рассказ о чужих успехах	Игра «Похвалим друга»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
32	Секреты успеха	Освоение способов достижения цели	Личностные: развитие настойчивости; Метапредметные: планирование; Предметные: выполнение задания по шагам	Упражнение «Лестница успеха»
33	Наш класс – команда	Итоги года, сплочение	Личностные: гордость за коллектив; Метапредметные: умение работать вместе; Предметные: создание общего продукта	Коллективный плакат «Мы вместе»
34	Прощание с первым классом	Подведение итогов, рефлексия	Личностные: радость от завершения этапа; Метапредметные: умение оценивать опыт; Предметные: рассказ о том, чему научился	Упражнение «Цветик-семицветик», праздничная игра

Модуль 2. «Подготовка к среднему звену» (4 класс, 34 часа)

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
1	Вперёд к новым вершинам!	Настрой на позитивный учебный год	Личностные: формирование уверенности и учебной мотивации; Метапредметные: умение ставить цели на год; Предметные: планирование собственных учебных задач	Беседа и коллективное составление «Календаря успеха»
2	Мои достижения в начальной школе	Осознание своих успехов и опыта	Личностные: формирование адекватной самооценки; Метапредметные: умение анализировать пройденный этап; Предметные: выявление собственных учебных достижений	Игра «Лента времени», творческая работа «Моё портфолио»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
3	Я и мой класс	Развитие сплочённости коллектива	Личностные: развитие чувства принадлежности к группе; Метапредметные: умение сотрудничать и договариваться; Предметные: навыки совместной работы	Игры на командообразование, обсуждение «Что значит быть классом»
4	Учусь дружить и помогать	Развитие коммуникативных навыков	Личностные: воспитание эмпатии и взаимопомощи; Метапредметные: развитие умений сотрудничать; Предметные: практическое применение правил дружбы	Упражнения «Рука помощи», коллективные задания
5	Как решать споры	Освоение навыков разрешения конфликтов	Личностные: формирование толерантности; Метапредметные: умение обсуждать и находить решения; Предметные: применение правил мирного общения	Ролевые игры «Мирное решение»
6	Я – будущий пятиклассник	Подготовка к переходу в среднее звено	Личностные: формирование готовности к изменениям; Метапредметные: умение прогнозировать трудности; Предметные: знакомство с требованиями среднего звена	Беседа и коллективное обсуждение «Каким я стану в 5 классе»
7	Как учиться самостоятельно	Развитие учебной самостоятельности	Личностные: развитие ответственности за результат; Метапредметные: планирование своей работы; Предметные: приёмы самостоятельного обучения	Упражнения по организации времени и заданий

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
8	Тайм-менеджмент школьника	Формирование навыков планирования	Личностные: развитие самодисциплины; Метапредметные: умение распределять время; Предметные: составление личного расписания	Тренинг «Как успеть всё»
9	Мои эмоции и чувства	Развитие эмоциональной грамотности	Личностные: понимание ценности эмоционального мира; Метапредметные: умение выражать чувства; Предметные: различение эмоций	Игра «Эмоциональное зеркало»
10	Управляю своими эмоциями	Освоение приёмов саморегуляции	Личностные: развитие стрессоустойчивости; Метапредметные: применение техник самопомощи; Предметные: практическое использование дыхательных упражнений	Дыхательные и релаксационные упражнения
11	Учусь слушать и слышать	Развитие навыков общения	Личностные: развитие внимательности к собеседнику; Метапредметные: умение воспринимать информацию; Предметные: навыки активного слушания	Игровые упражнения «Испорченный телефон наоборот»
12	Я и мои интересы	Осознание своих увлечений	Личностные: формирование индивидуальности; Метапредметные: умение презентовать свои интересы; Предметные: составление «Карты интересов»	Творческая работа и обсуждение
13	Умею ли я быть другом	Развитие социальных компетенций	Личностные: воспитание отзывчивости; Метапредметные: анализ поведения в дружбе; Предметные:	Игра «Дружеские ситуации»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
			закрепление правил дружбы	
14	Внимание и память	Развитие познавательных процессов	Личностные: формирование интереса к саморазвитию; Метапредметные: развитие памяти и внимания; Предметные: упражнения на тренировку когнитивных функций	Игры на внимание, задания на память
15	Развиваем мышление	Освоение логических приёмов	Личностные: развитие любознательности; Метапредметные: умение рассуждать и делать выводы; Предметные: логические задачи	Упражнения и головоломки
16	Учусь работать в паре	Формирование навыков взаимодействия	Личностные: осознание ценности совместной деятельности; Метапредметные: распределение ролей в паре; Предметные: практическая работа вдвоём	Задания и игры в парах
17	Учусь работать в группе	Развитие командного взаимодействия	Личностные: уважение к чужому мнению; Метапредметные: умение договариваться в группе; Предметные: совместные проекты	Групповые упражнения
18	Как справляться с трудностями	Развитие стрессоустойчивости	Личностные: формирование уверенности; Метапредметные: освоение приёмов решения проблем; Предметные: использование техник преодоления трудностей	Беседа и практикум «Выход из трудной ситуации»
19	Мои успехи и неудачи	Формирование адекватного	Личностные: развитие самопринятия;	Упражнение «Мои достижения и уроки»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
		отношения к результатам	Метапредметные: умение анализировать ошибки; Предметные: рефлексия учебных результатов	
20	Что такое ответственность	Осознание личной ответственности	Личностные: формирование ответственности; Метапредметные: умение отвечать за свои поступки; Предметные: практические ситуации выбора	Игра «Я отвечаю»
21	Правила школьной жизни	Уточнение норм поведения	Личностные: принятие правил школьного коллектива; Метапредметные: умение действовать в рамках правил; Предметные: закрепление школьных норм	Беседа и упражнение «Школьный светофор»
22	Я и моя семья	Развитие позитивных отношений	Личностные: укрепление семейных ценностей; Метапредметные: умение обсуждать семейные ситуации; Предметные: анализ ценностей семьи	Рисунок «Моя семья», обсуждение
23	Учусь говорить «нет»	Освоение навыков асертивности	Личностные: развитие умения защищать себя; Метапредметные: использование навыков отказа; Предметные: применение в практических ситуациях	Ролевые игры «Учусь отказывать»
24	Я и интернет	Формирование безопасного поведения онлайн	Личностные: развитие ответственности в сети; Метапредметные: критическое восприятие информации; Предметные: правила цифровой безопасности	Интерактивное занятие «Сетевой этикет»

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
25	Как подготовиться к контрольной	Освоение приёмов подготовки	Личностные: снижение тревожности; Метапредметные: планирование учебной подготовки; Предметные: практические методы подготовки	Тренинг по организации работы
26	Готовлюсь к экзаменам	Формирование психологической готовности	Личностные: развитие уверенности; Метапредметные: умение преодолевать стресс; Предметные: закрепление навыков подготовки	Упражнения на релаксацию, обсуждение
27	Мои мечты и цели	Осознание перспектив	Личностные: формирование устремлённости; Метапредметные: умение ставить цели; Предметные: составление «Карты мечты»	Творческая работа «Моё будущее»
28	Моя самооценка	Развитие адекватной самооценки	Личностные: принятие себя; Метапредметные: умение анализировать качества; Предметные: рефлексия через упражнения	Тесты и упражнения на самооценку
29	Я и учителя	Формирование уважительного взаимодействия	Личностные: развитие уважения к старшим; Метапредметные: умение строить диалог с учителем; Предметные: закрепление правил общения	Ролевые ситуации
30	Дружба и доверие	Укрепление межличностных связей	Личностные: развитие доверия; Метапредметные: умение быть надёжным другом; Предметные: ситуации доверительных игр	Игры на доверие
31	Как справляться с волнением	Освоение техник саморегуляции	Личностные: развитие стрессоустойчивости;	Дыхательные и телесные практики

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
			Метапредметные: умение применять техники расслабления; Предметные: практическое использование упражнений	
32	В мире профессий	Знакомство с профессиональным миром	Личностные: расширение кругозора; Метапредметные: умение анализировать разные профессии; Предметные: знакомство с видами деятельности	Игра «Профессии будущего»
33	Встречаем будущее	Подведение итогов учебного года	Личностные: развитие уверенности в будущем; Метапредметные: умение рефлексировать; Предметные: осознание личного прогресса	Беседа и творческая работа «Мой итог года»
34	Прощание с начальной школой	Подведение итогов и настрой на переход	Личностные: принятие нового этапа жизни; Метапредметные: рефлексия личных достижений; Предметные: формирование готовности к средней школе	Итоговое занятие, коллективная игра «Мы вместе»

Модуль 3. «Я в мире подростков» (5 класс, 34 часа)

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
1	Здравствуй, средняя школа!	Снизить тревожность при переходе в среднее звено	Личностные: принятие нового этапа и уверенность в себе; Метапредметные: умение высказывать свои переживания и анализировать новые условия; Предметные: освоение навыков	Игровые упражнения и групповая беседа о новых ожиданиях и правилах

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
			адаптации к изменениям в учебной и социальной среде	
2	Я – ученик средней школы	Формирование позитивного отношения к учебной деятельности	Личностные: развитие учебной мотивации и положительного отношения к учебе; Метапредметные: умение планировать и оценивать свои действия; Предметные: понимание новых требований учебной программы	Рисунок-ассоциация «Моя новая роль», обсуждение ощущений
3	Наш новый класс	Сплочение коллектива и укрепление дружбы	Личностные: осознание ценности дружбы и сотрудничества; Метапредметные: развитие навыков совместной работы в группе; Предметные: умение взаимодействовать с одноклассниками	Игры на знакомство, командные упражнения на доверие
4	Мои сильные и слабые стороны	Самопознание и осознание личных ресурсов	Личностные: формирование адекватной самооценки; Метапредметные: умение анализировать собственные качества и действия; Предметные: определение личных сильных и слабых сторон	Тест-упражнение «Мои качества», обсуждение результатов
5	Как учиться эффективно	Освоение приёмов учебной деятельности	Личностные: развитие ответственности за учебные результаты; Метапредметные: умение планировать учебную деятельность и организовывать время; Предметные: применение практических приёмов эффективного обучения	Игры на внимание, упражнения «Учусь учиться»
6	Тайм-менеджмент для школьника	Формирование навыков самоорганизации	Личностные: развитие дисциплинированности и ответственности; Метапредметные: умение распределять время и ресурсы; Предметные: освоение методов планирования своего учебного дня	Мини-тренинг по распределению времени, практические задания

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
7	Если возникнет конфликт	Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов	Личностные: формирование толерантного отношения к другим; Метапредметные: умение обсуждать и находить решения в конфликтных ситуациях; Предметные: применение способов мирного разрешения конфликтов	Ролевые игры «Мири́м друзей», обсуждение типичных конфликтов
8	Учусь дружить	Развитие навыков дружеского общения	Личностные: развитие эмпатии и заботливого отношения к другим; Метапредметные: совместная деятельность, умение договариваться; Предметные: практическое применение навыков дружбы	Игры на доверие, совместные творческие задания
9	Мои эмоции	Познание и осознание собственных эмоций	Личностные: формирование эмоциональной саморегуляции; Метапредметные: умение анализировать и выражать эмоции; Предметные: различение и обозначение эмоций	Упражнения «Поймай настроение», обсуждение эмоций
10	Как управлять настроением	Освоение приёмов саморегуляции	Личностные: снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости; Метапредметные: умение использовать техники самопомощи; Предметные: применение дыхательных и релаксационных упражнений	Дыхательные упражнения, визуализация, релаксация
11	Учусь быть внимательным	Тренировка внимания	Личностные: развитие самодисциплины; Метапредметные: умение концентрироваться на задании; Предметные: освоение приёмов концентрации внимания	Игры на внимание («Запомни и повтори»)
12	Секреты памяти	Развитие мнемотехник	Личностные: формирование уверенности в своих возможностях;	Упражнения на ассоциации,

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
			Метапредметные: умение использовать разные приёмы запоминания; Предметные: применение мнемотехник на практике	запоминание текстов и схем
13	Учусь работать в группе	Формирование навыков сотрудничества	Личностные: осознание ценности совместной работы; Метапредметные: умение распределять роли и договариваться; Предметные: успешное выполнение коллективных заданий	Командные упражнения и совместные проекты
14	Если я злюсь	Развитие навыков управления гневом	Личностные: самоконтроль и управление эмоциями; Метапредметные: умение анализировать причину гнева; Предметные: применение техник снятия напряжения	Ролевая игра «Злюсь без ссоры», обсуждение эмоций
15	Секреты успешной учёбы	Повышение учебной мотивации	Личностные: осознание ценности образования; Метапредметные: умение ставить цели и планировать действия; Предметные: применение эффективных учебных стратегий	Обсуждение способов успешного обучения, практические задания
16	Я и моя семья	Осознание значимости семьи	Личностные: уважение к семье и её поддержке; Метапредметные: умение выражать свои мысли и чувства; Предметные: составление «Семейного дерева»	Творческое задание «Моя семья» и обсуждение
17	Учусь быть толерантным	Формирование уважительного отношения к другим	Личностные: развитие доброжелательности и терпимости; Метапредметные: умение обсуждать и слушать мнение других; Предметные: применение правил толерантного общения	Игра и дискуссия «Мы разные – мы вместе»
18	Я и мои цели	Постановка личных целей	Личностные: формирование осознанности и	Упражнение «Лестница целей»,

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
			целеустремлённости; Метапредметные: умение планировать шаги для достижения целей; Предметные: составление индивидуального плана достижения целей	обсуждение шагов
19	Учусь справляться со страхами	Развитие стрессоустойчивости	Личностные: уверенность и спокойствие при трудностях; Метапредметные: умение применять техники самопомощи; Предметные: освоение приёмов снижения тревожности	Рисуночная терапия «Мой страх», релаксация
20	Наш класс – команда	Укрепление сплочённости	Личностные: чувство принадлежности и сотрудничества; Метапредметные: умение работать в команде; Предметные: успешное выполнение совместных заданий	Командные игры и совместные проекты
21	Я и интернет	Формирование культуры безопасного поведения в сети	Личностные: критичность мышления, безопасное поведение; Метапредметные: анализ информации и её оценка; Предметные: знание правил интернет-безопасности	Обсуждение ситуаций, примеры безопасного поведения
22	Я – лидер	Развитие лидерских качеств	Личностные: ответственность и уверенность в себе; Метапредметные: умение вести за собой и организовывать деятельность; Предметные: практическое применение лидерских навыков	Игровое упражнение «Капитан команды», командные задания
23	Если я ошибаюсь	Осознание ценности ошибок	Личностные: принятие себя и своих ошибок; Метапредметные: анализ ошибок и их причин; Предметные: применение выводов для улучшения результатов	Упражнение «Моя ошибка – мой опыт», обсуждение выводов

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
24	Наши традиции	Осознание ценности школьных традиций	Личностные: чувство принадлежности к коллективу; Метапредметные: умение создавать совместные правила; Предметные: разработка классной традиции	Создание совместного плаката «Традиции класса»
25	Я умею радоваться	Развитие позитивного мышления	Личностные: эмоциональная устойчивость и радость; Метапредметные: умение видеть положительное в ситуации; Предметные: формирование навыка благодарности	Упражнение «Копилка радости», совместное обсуждение
26	Как помочь другу	Формирование навыков эмпатии	Личностные: забота и внимание к другим; Метапредметные: умение совместно решать проблемы; Предметные: практическое применение навыков поддержки	Игры-ситуации «Помощь другу», ролевые упражнения
27	Я и природа	Формирование экологического сознания	Личностные: уважение к природе и её сохранению; Метапредметные: наблюдение и обсуждение природных явлений; Предметные: выполнение экологических заданий	Создание плаката «Береги природу», обсуждение экологических проблем
28	Учусь мечтать	Развитие воображения и планирования	Личностные: целеустремлённость и воображение; Метапредметные: умение формулировать цели и мечты; Предметные: составление карты мечты	Упражнение «Карта мечты», творческая презентация
29	Учусь уважать других	Формирование культуры общения	Личностные: уважение и терпимость; Метапредметные: навыки конструктивного общения; Предметные: применение правил этикета	Упражнение «Комплименты по кругу», обсуждение отношений
30	Моя ответственность	Развитие ответственности	Личностные: осознание личной ответственности; Метапредметные: умение	Дискуссия «Я отвечаю за свои поступки»,

№	Тема занятия	Цель	Планируемые результаты	Краткое описание занятия
			выполнять обещания; Предметные: практическое применение ответственности в учебе	практическая работа
31	Моя самооценка	Развитие адекватной самооценки	Личностные: уверенность и самопринятие; Метапредметные: рефлексия своих действий; Предметные: анализ собственных достижений	Упражнение «Зеркало», обсуждение результатов
32	Подводим итоги	Осмысление достижений программы	Личностные: чувство удовлетворения и осознанности; Метапредметные: умение оценивать свои успехи; Предметные: систематизация полученных знаний и навыков	Обсуждение успехов и трудностей, рефлексия
33	Наш дружный класс	Итоговое занятие на сплочение	Личностные: чувство принадлежности; Метапредметные: умение работать в коллективе; Предметные: совместное выполнение задания	Командная игра-квест, совместное задание
34	Праздник успеха	Завершение программы и закрепление достижений	Личностные: радость и гордость за свои достижения; Метапредметные: умение презентовать себя; Предметные: демонстрация освоенных знаний и навыков	Итоговое занятие-праздник с презентацией работ и достижений

Методическое обеспечение программы

Реализация программы требует использования разнообразных методических материалов, игр, упражнений и диагностических методик, позволяющих комплексно решать задачи адаптации учащихся на разных возрастных этапах.

Для 1 класса (адаптация к школе)

- **Игровые методики:** «Паутинка дружбы», «Комплименты», «Здравствуй, школа!», игры на знакомство и групповое взаимодействие.
- **Упражнения на развитие внимания и памяти:** «Найди отличия», «Запомни и повтори», «Кто внимательнее?».
- **Диагностические методики:** анкета школьной тревожности Филлипса, тест «Несуществующее животное», наблюдение за поведением детей в классе.
- **Материалы:** карточки с заданиями, рисунки, сказки с нравственно-развивающим содержанием, цветные карандаши и фломастеры.

Для 4 класса (подготовка к средней школе)

- **Игровые упражнения:** «Острова» (на командное взаимодействие), «Ладочки дружбы», «Ассоциации».
- **Тренинговые задания:** упражнения на сплочение, развитие коммуникативных навыков, самопрезентацию («Расскажи о себе»).
- **Психологические техники:** упражнения на снижение тревожности (дыхательная гимнастика, релаксация), техники саморегуляции.
- **Диагностика:** тест школьной мотивации Н.Г. Лускановой, методика «Социометрия» (Ж. Морено).
- **Материалы:** рабочие листы, схемы для самооценки, карточки с заданиями, наглядные пособия.

Для 5 класса (адаптация к средней школе)

- **Тренинговые упражнения:** «Дерево успеха», «Общение без слов», «Ролевые ситуации» (разрешение конфликтов).
- **Игровые методики:** деловые игры, командные задания на доверие, «Я и мой класс».
- **Техники развития саморегуляции и стрессоустойчивости:** дыхательные упражнения, «Камень и перо», методика «Светофор эмоций».
- **Диагностические методики:** опросник уровня школьной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, методика изучения самооценки Дембо – Рубинштейн, социометрическое исследование.

- **Материалы:** карточки с заданиями, раздаточные листы, презентации, рабочие тетради для учащихся.

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2023) // КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 01.09.2025). – Текст: электронный.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373, ред. от 18.05.2015) // КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_93359/ (дата обращения: 01.09.2025). – Текст: электронный.
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / под ред. А. Я. Данилюка. – М.: Просвещение, 2009. – 24 с.

Учебно-методическая литература

4. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 2008. – 352 с.
5. Венгер Л. А., Мухина В. С. Психология. – М.: Академия, 2014. – 416 с.
6. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: АСТ, 2021. – 320 с.
7. Коломинский Я. Л., Панько Е. А. Психология общения младших школьников. – Минск: Народная асвета, 2016. – 268 с.
8. Мухина В. С. Детская психология. – М.: Академия, 2012. – 456 с.
9. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психология подростка. – М.: Академия, 2011. – 400 с.
10. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. – М.: Педагогика, 2019. – 383 с.

Практические пособия и методики

11. Андреева Г. М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2017. – 365 с.
12. Крюкова С. В. Коррекционно-развивающие игры для младших школьников. – Ярославль: Академия развития, 2015. – 176 с.
13. Куницын В. Н. Психологические игры и упражнения в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2018. – 192 с.
14. Лугова Е. К., Лутов Л. Е. Игровые технологии в работе школьного психолога. – СПб.: Речь, 2014. – 224 с.
15. Панфилова А. П. Игровые технологии в обучении. – М.: Академия, 2016. – 208 с.

16. Филлипс Л. Школьная тревожность: диагностика и коррекция. – М.: Генезис, 2012. – 144 с.
17. Веракса А. Н., Бабаева Ю. Д. Адаптация первоклассников к обучению в школе: факторы риска и ресурсы / А. Н. Веракса, Ю. Д. Бабаева. – Текст: электронный // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 3. – С. 45–57. – URL: https://psyjournals.ru/psyedu/2021/n3/Veraksa_Babaeva (дата обращения: 01.09.2025).
18. Поливанова К. Н. Особенности перехода младшего школьника в среднее звено / К. Н. Поливанова. – Текст: электронный // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 15–25. – URL: <https://voppsy.ru/issues/2020/205/205015.htm> (дата обращения: 01.09.2025).
19. Обухова Л. Ф., Солдатова Г. У. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста в образовательной среде / Л. Ф. Обухова, Г. У. Солдатова. – Текст: электронный // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 4. – С. 12–20. – URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2019/n4/Obukhova_Soldatova (дата обращения: 01.09.2025).