

Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс № 5»

Принята

педагогическим советом
Протокол №1 от 28 августа 2026г.

Утверждена

Приказ № 01.09/966
от 1 сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Учись учиться»
для 1-х классов
на 2026-2027 учебный год

г. Ярославль 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание курса внеурочной деятельности «Учись учиться»	5
Планируемые результаты освоения курса	6
Личностные результаты	6
Метапредметные результаты	7
Предметные результаты	8
Тематическое планирование	9
Учебно-методическое обеспечение	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обновлённый ФГОС НОО и ФООП НОО задают принципиально иной уровень требований к первокласснику, чем тот, который традиционно воспринимается как «готовность к школе». От ребёнка ожидается не просто умение читать и считать, а способность ставить учебную задачу, работать в группе, оценивать свои действия и выдерживать высокую степень самостоятельности. При этом ФООП НОО прямо определяет назначение внеурочной деятельности как психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с учётом успешности их обучения, уровня социальной адаптации и развития, индивидуальных способностей и познавательных интересов.

Программа курса «Учись учиться» не дублирует предметное обучение, а обеспечивает психолого-педагогические условия реализации ФООП НОО. Формирование традиционных духовно-нравственных ценностей в начальной школе требует не только просветительских бесед, но и практического опыта уважительного общения, ответственности, доброжелательности и умения разрешать разногласия без агрессии, что и составляет содержательное ядро разделов «Уроки общения» и «Я учусь владеть собой».

Значительная часть первоклассников приходит в школу с дефицитом именно тех функций, которые обеспечивают успешную адаптацию. Многие первоклассники демонстрируют повышенную тревожность, утомляемость, снижение самооценки. Исследования показывают, что наиболее уязвимой зоной остаётся эмоциональная регуляция — умение справляться с переживаниями, раздражением и разочарованием. Будущие первоклассники демонстрируют низкий уровень эмоциональной устойчивости, а примерно у каждого четвёртого ребёнка фиксируются выраженные сложности с настойчивостью, преодолением трудностей, адаптацией к новым ситуациям и мирным разрешением конфликтов. При этом учителя начальных классов ставят эмоциональную устойчивость, самостоятельность и способность соблюдать правила в коллективе на первое место среди ключевых навыков, тогда как родители чаще ориентируются на любознательность и желание учиться.

Иными словами, курс «Учись учиться» актуален потому, что работает не с абстрактной «культурой поведения», а с конкретным дефицитом эмоционально-регулятивных и коммуникативных навыков, который носит массовый характер и непосредственно блокирует освоение учебной деятельности.

Первый класс — это период смены ведущей деятельности (с игровой на учебную при сохранении значимости игры), освоения новой социальной позиции и формирования внутренней позиции школьника. Однако современные первоклассники проходят этот переход в условиях, которые дополнительно ослабляют ресурсы саморегуляции.

Во-первых, фиксируется гетерохронность развития: современные дети много знают, но у них чаще встречаются недоразвитие крупной и мелкой моторики, нарушения речевого развития, дефицит воображения, коммуникативные трудности, отсутствие самостоятельности и самоорганизации.

Во-вторых, цифровая среда формирует клиповое мышление, преобладание визуального восприятия и нестабильность внимания; большинство первоклассников имеют опыт использования гаджетов, но лишь некоторые из них обладают развитыми навыками устной связной речи и концентрации внимания.

Это означает, что программа, построенная на игротерапии, психогимнастике, релаксационных упражнениях и поэтапном освоении приёмов саморегуляции, соответствует не «идеальному», а реальному психофизиологическому профилю современного первоклассника. Принцип «спирали» (возвращение к заданию на более высоком уровне трудности) и опора на разные модальности восприятия позволяют удерживать работоспособность детей с разным темпом созревания регуляторных функций.

Традиционная логика школьной поддержки часто строится по схеме «проблема — диагностика — коррекция». Программа «Учись учиться» актуальна тем, что смещает акцент на профилактику и раннее формирование тех регулятивных и коммуникативных действий, дефицит которых через несколько месяцев становится устойчивой школьной дезадаптацией. Это соответствует и возрастной логике (формирование умений как личностных новообразований возможно только в деятельности, по Л.С. Выготскому), и требованиям ФГОС к формированию УУД через первичный опыт действия, освоение способа, тренинг и самоконтроль.

Кроме того, актуальность усиливается разрывом между дошкольным и школьным опытом: ребёнок приходит из среды, где преобладали игра, эмоциональная поддержка взрослого и минимальная ответственность, в среду, где требуются учебная задача, групповая работа и самостоятельная оценка результата. Курс не пытается «ускорить» детей, а обеспечивает мягкий переход: игровые формы сохраняются, но постепенно наполняются учебным содержанием — правилами, планированием, контролем, рефлексией.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Учись учиться» разработана на основании следующих нормативных правовых документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 № 569, от 08.11.2022 № 955, от 18.06.2025 № 467).
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (с изменениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 и от 10.06.2025 № 808, от 08.10.2025 № 729).
- Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 10.06.2025 № 808 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС начального общего и основного общего образования).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи“» (действует с 01.09.2026 по 01.09.2032).
- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 5» (от 01.09.2026г.)

Цель курса внеурочной деятельности «Учись учиться»: содействие адаптации личности ребёнка к школьным условиям; создание условий для развития эмоционально-волевой сферы учащихся, формирования основ умения учиться и навыков конструктивного общения.

В рамках курса решаются следующие **задачи**:

- Формирование у детей устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
- Формирование регулятивных универсальных учебных действий: целеполагания, планирования, прогнозирования, самоконтроля, самооценки.
- Формирование и развитие значимых знаний, навыков, умений, качеств, потребностей, мотивов и норм поведения.
- Формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях.
- Стимулирование доброжелательного отношения ребёнка к социальной действительности.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа предназначена для обучающихся 1-х классов. Занятия проводятся **1 раз в неделю**, объём — **33 часа**.

Принципы построения программы

- Принцип доступности — соответствие содержания и методов обучения возрастным особенностям и уровню развития обучающихся.
- Принцип наглядности — использование зрительных, слуховых, тактильных и кинестетических образов для повышения эффективности усвоения материала.
- Принцип активности — эффективное усвоение знаний происходит только при проявлении учащимися самостоятельной активности.
- Принцип развивающего характера — главная ценность по окончании курса — лучшее понимание учащимися внутреннего мира других людей и себя, усвоение психологических средств самопознания и саморазвития.
- Принцип «спирали» — возвращение к одному и тому же заданию на более высоком уровне трудности при разнообразии внешнего оформления.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УЧИСЬ УЧИТЬСЯ»

Содержание курса включает **три раздела**, каждый из которых направлен на решение специфических задач адаптации и развития обучающихся 1-х классов.

Раздел 1. «Я — школьник» (9 часов)

Содержание: знакомство; как зовут моих одноклассников; мотивация хождения в школу; правила поведения в школе; мой класс; как я чувствую себя в классном коллективе; мои одноклассники — какие они; мои друзья в классе; мои успехи в школе; что поможет мне хорошо учиться.

Виды деятельности обучающихся: выполнение упражнений на знакомство; знакомство с правилами работы в группе и правилами поведения в школе; отработка навыков межличностного взаимодействия; определение особенностей своего класса и одноклассников; анализ собственных возможностей и способностей; формирование адекватной реакции на оценку себя другими людьми.

Формы организации: аудиторная, неаудиторная.

Раздел 2. «Уроки общения» (16 часов)

Содержание: наши чувства; формирование умения понимать эмоции свои и других людей; радость; страх; напугаем наши страхи; грусть; гнев; может ли гнев принести пользу; учимся сдерживать гнев; чувство вины, стыда; содействие уменьшению тревожности, беспокойства и чувства вины; разные чувства; способы человеческого общения; внимание и наблюдательность по отношению к окружающим людям;

отношение к окружающим людям, умение слушать собеседника; «волшебные слова», вежливое отношение к людям; учимся работать парами; учимся работать в группе.

Виды деятельности обучающихся: знакомство с понятием «чувства», видами чувств; передача заданного эмоционального состояния при помощи мимики и пантомимики; выполнение психогимнастических упражнений на разрядку эмоционального напряжения и преодоление тревожности; знакомство со способами человеческого общения (речь, мимика, жесты); понимание эмоционального состояния окружающих; конструктивное взаимодействие при работе в паре и в группе.

Формы организации: аудиторная, неаудиторная.

Раздел 3. «Я учусь владеть собой» (8 часов)

Содержание: учимся контролировать импульсивные действия; учимся контролировать двигательную активность; создание условий для развития саморегуляции; учимся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; создание условий для развития самоконтроля; учимся выполнять словесные поручения; учимся контролировать других; учимся расслабляться; обучение элементам релаксации; создание условий для развития навыков снятия мышечного напряжения; итоговое занятие «Чем я горжусь».

Виды деятельности обучающихся: выполнение упражнений на развитие саморегуляции и самоконтроля; выполнение упражнений на развитие навыков контроля окружающих; выполнение психогимнастических упражнений на релаксацию и снятие мышечного напряжения; планирование простых действий в соответствии с задачей; выполнение словесных поручений.

Формы организации: аудиторная, неаудиторная.

Основные формы работы

- игротерапия;
- психогимнастика;
- беседа;
- релаксационные упражнения;
- элементы арт-терапии.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

3.1. Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе. В соответствии с ФГОС НОО они конкретизируются по направлениям воспитания.

Гражданско-патриотическое воспитание

- осознание себя членом школьного и классного коллектива, принятие общих правил совместной деятельности;
- уважительное отношение к одноклассникам и взрослым, признание права каждого на собственное мнение;
- первоначальные представления о социальной роли ученика, значимости образования в жизни человека.

Духовно-нравственное воспитание

- проявление доброжелательности, сочувствия, готовности оказать посильную помощь;
- понимание значения честности, ответственности за свои поступки и уважительного общения;
- стремление разрешать разногласия без агрессии, умение договариваться.

Эстетическое воспитание

- выражение своих чувств и впечатлений доступными творческими средствами (рисунок, аппликация, движение, слово);
- уважительное отношение к результатам творческой деятельности других детей.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- распознавание и называние основных эмоциональных состояний у себя и других (радость, грусть, гнев, страх, обида, вина, стыд);
- освоение доступных способов снижения эмоционального напряжения (дыхательные упражнения, релаксация, переключение внимания) и обращения за поддержкой;
- понимание необходимости соблюдения правил безопасного поведения и бережного отношения к себе и другим.

Трудовое воспитание

- ответственное отношение к поручениям и совместной работе;
- готовность доводить начатое дело до завершения с учётом возрастных возможностей.

Экологическое воспитание

- бережное отношение к окружающей среде и школьному пространству, соблюдение согласованных правил поведения.

Ценность научного познания

- проявление любознательности, интереса к познанию себя, других людей и окружающего мира;
- готовность задавать вопросы, пробовать разные способы решения доступных задач и осмысливать полученный опыт.

3.2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий, обеспечивающих успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

- сравнивать объекты и ситуации по заданным признакам;
- выделять сходства и различия;
- устанавливать простые причинно-следственные связи в знакомых ситуациях;
- классифицировать объекты по одному-двум признакам.

Базовые исследовательские действия:

- с помощью взрослого формулировать вопрос;
- предполагать результат действия;
- обсуждать полученный опыт, делать простейшие выводы.

Работа с информацией:

- понимать доступную информацию, представленную в рисунках, схемах и устных инструкциях;
- выбирать необходимые сведения для выполнения задания;
- использовать знаково-символические средства для решения простых задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- слушать собеседника, задавать вопросы, выражать своё мнение в корректной форме;
- распознавать основные эмоции по словам, мимике и ситуации;
- использовать «волшебные слова» (приветствие, благодарность, извинение, просьба) в повседневном общении.

Совместная деятельность:

- договариваться о правилах, распределять простые роли;
- выполнять общую задачу и принимать вклад других участников;
- работать в паре и в малой группе, конструктивно взаимодействовать при возникновении разногласий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- принимать цель и последовательность действий с помощью взрослого;
- выполнять задания по инструкции, планировать простые действия;
- удерживать внимание на задании в течение доступного времени.

Самоконтроль:

- замечать затруднения, проверять результат по понятному образцу, корректировать действия;
- применять освоенные приёмы эмоциональной саморегуляции;
- контролировать импульсивные действия и двигательную активность в соответствии с правилами.

3.3. Предметные результаты

Предметные результаты освоения курса «Учись учиться» отражают освоение обучающимися доступных психологических знаний, умений и способов действий, обеспечивающих адаптацию к школе, понимание себя и других, конструктивное общение и элементарную саморегуляцию. Они не подменяют предметные результаты учебных дисциплин, а дополняют их в части психолого-педагогического сопровождения формирования универсальных учебных действий.

В сфере самопознания и школьной адаптации:

- называть свою социальную роль («я — школьник») и объяснять в доступной форме, зачем нужно учиться и соблюдать школьные правила;
- описывать свои типичные чувства и состояния в школе (радость, тревогу, интерес, усталость), приводить примеры ситуаций, в которых они возникают;
- характеризовать свои сильные стороны и достижения, опираясь на вопросы педагога.

В сфере понимания эмоций:

- узнавать и называть основные эмоции и чувства (радость, грусть, гнев, страх, обида, вина, стыд) по внешним проявлениям (мимика, поза, интонация) и по описанию ситуации;
- различать чувства и их внешнее выражение, понимать, что одно и то же событие может вызывать разные чувства у разных людей;
- приводить примеры приемлемого выражения сильных чувств (гнева, обиды, страха).

В сфере общения:

- использовать доступные вербальные и невербальные средства общения (слова, интонацию, мимику, жест);
- применять «волшебные слова» (приветствие, просьба, благодарность, извинение) в типичных ситуациях;
- слушать собеседника, не перебивая, задавать простые вопросы и выражать своё мнение в корректной форме;
- договариваться о правилах совместной игры или работы в паре и малой группе.

В сфере саморегуляции:

- демонстрировать простые приёмы эмоциональной и мышечной саморегуляции (дыхательное упражнение, счёт до пяти, переключение внимания, элементарное расслабление);
- удерживать простую инструкцию и выполнять задание по образцу или по словесному алгоритму из двух-трёх шагов;
- замечать затруднение и обращаться за помощью к взрослому или сверстнику.

В сфере планирования и самоконтроля:

- называть последовательность простых действий для выполнения учебной или игровой задачи;
- проверять результат по наглядному образцу и исправлять замеченную ошибку;

- оценивать результат своей работы с помощью вопросов взрослого («Получилось?», «Что было трудно?», «Что сделал бы иначе?»).

Предметные результаты курса носят интегративный характер и оцениваются не через отметку, а через педагогическое наблюдение за проявлениями обучающихся в игровых и учебных ситуациях, анализ продуктов творческой деятельности и рефлексивные беседы. Их достижение рассматривается как условие успешного освоения метапредметных и личностных результатов, заявленных в программе.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела / темы	Количество часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. «Я — школьник»	9	Тема 1.1. Знакомство. Как зовут моих одноклассников. Имя и его значение; правила знакомства; способы запоминания имён; упражнения на сплочение группы. Тема 1.2. Мотивация хождения в школу. Зачем люди учатся; что такое школа; отличие школьной жизни от дошкольной; формирование положительного образа школы. Тема 1.3. Правила поведения в школе. Понятие «правило»; правила класса и школы; последствия соблюдения и нарушения правил; договорённость как основа совместной жизни. Тема 1.4. Мой класс. Класс как коллектив; общие цели и интересы; символика и традиции класса; что значит «быть частью класса». Тема 1.5. Как я чувствую себя в классном коллективе. Мои чувства в школе; когда мне комфортно, а когда тревожно; способы рассказать о своём состоянии; поддержка одноклассников.	Выполнение упражнений на знакомство; знакомство с правилами работы в группе и правилами поведения в школе; отработка навыков межличностного взаимодействия; определение особенностей своего класса и одноклассников; анализ собственных возможностей и способностей; формирование адекватной реакции на оценку себя другими людьми; участие в беседах и рефлексивных обсуждениях; выполнение творческих заданий (рисунок «Мой класс», «Мой успех»)	ЕССО (edsou.ru), РЭШ (resh.edu.ru), ФГИС «Моя школа» (myschool.edu.ru)

		Тема 1.6. Мои одноклассники. Какие они. Наблюдательность и внимание к другому; сходства и различия между детьми; уважение к особенностям другого; что значит «принимать другого». Тема 1.7. Мои друзья в классе. Дружба и её признаки; как найти друга и как сохранить дружбу; помощь и поддержка; разрешение простых разногласий. Тема 1.8. Мои успехи в школе. Что такое успех; мои сильные стороны; умение замечать свои достижения; радость от успеха и поддержка при неудаче. Тема 1.9. Что поможет мне хорошо учиться. Внимание, старание, самостоятельность, умение слушать и задавать вопросы; личный «план помощника» для учёбы.		
Раздел 2. «Уроки общения»	16	Тема 2.1. Наши чувства. Понятие «чувства»; виды чувств; зачем нужно понимать свои и чужие чувства; связь чувств и поведения. Тема 2.2. Формирование умения понимать эмоции свои и других людей. Основные эмоции (радость, грусть, гнев, страх, обида, вина, стыд); внешние проявления эмоций (мимика, поза, жесты, интонация); распознавание эмоционального состояния другого. Тема 2.3. Радость. Содержательное наполнение радости; как выражается радость; умение радоваться за себя и за других; культура выражения радости. Тема 2.4. Страх. Что такое	Знакомство с понятием «чувства», видами чувств; передача заданного эмоционального состояния при помощи выразительных движений (мимики, пантомимики); выполнение психогимнастических упражнений на разрядку эмоционального напряжения и преодоление тревожности; знакомство со способами человеческого общения (речь,	ЕССО (edsou.ru), РЭШ (resh.edu.ru), ФГИС «Моя школа» (myschool.edu.ru), Уч.ру (uchi.ru)

		страх; чего бояться люди; страх как сигнал опасности; различение полезного и мешающего страха. Тема 2.5. Напугаем наши страхи. Приёмы работы со страхом (рисование страха, проговаривание, игровые упражнения); снижение уровня страхов; обращение за поддержкой. Тема 2.6. Грусть. Содержательное наполнение грусти; как проявляется грусть; способы справиться с грустью; поддержка грустящего человека. Тема 2.7. Гнев. Может ли гнев принести пользу. Что такое гнев; как проявляется гнев; чем гнев отличается от агрессии; телесные признаки гнева. Полезные и вредные стороны гнева; гнев как сигнал о нарушении границ; конструктивное выражение недовольства. Тема 2.8. Учимся сдерживать гнев. Приёмы саморегуляции при гневе (дыхание, счёт, пауза, переключение); «я-высказывания»; правила безопасного выражения гнева. Тема 2.9. Чувство вины, стыда. Что такое вина и стыд; чем они отличаются; как признать ошибку и извиниться; как справиться с чувством вины. Тема 2.10. Содействие уменьшению тревожности, беспокойства и чувства вины. Приёмы снижения тревожности; релаксационные и дыхательные упражнения; обращение за помощью; поддержка одноклассников. Тема 2.11. Разные чувства. Смешанные и	мимика, жесты); понимание эмоционального состояния окружающих; освоение приёмов саморегуляции при гневе и тревожности; отработка «волшебных слов» в игровых ситуациях; конструктивное взаимодействие при работе в паре и в группе; участие в беседах и рефлексии	
--	--	---	---	--

		противоречивые чувства; относительность оценки чувств; право на любое чувство при приемлемых способах его выражения. Тема 2.12. Способы человеческого общения. Общение речью, мимикой, жестами; что значит «слышать» и «слушать»; правила вежливого общения. Тема 2.13. Внимание и наблюдательность по отношению к окружающим людям. Умение замечать состояние другого; наблюдательность как основа эмпатии; упражнения на внимание к невербальным сигналам. Тема 2.14. Отношение к окружающим людям, умение слушать собеседника. Уважение к собеседнику; правила слушания; умение не перебивать и задавать вопросы; признание права другого на своё мнение. Тема 2.15. «Волшебные слова», вежливое отношение к людям. Слова приветствия, благодарности, просьбы, извинения; вежливость в повседневных ситуациях; вежливое отношение к взрослым и сверстникам. Тема 2.16. Учимся работать парами и в группе. Правила работы в паре и группе; распределение ролей; договорённость и взаимопомощь; конструктивное разрешение разногласий в совместной деятельности.		
Раздел 3. «Я учусь владеть собой»	8	Тема 3.1. Учимся контролировать импульсивные действия. Что такое	Выполнение упражнений на развитие саморегуляции и	ЕООО (edsou.ru), РЭШ (resh.edu.ru)

		импульсивность; умение остановиться и подумать; правила «стоп-пауза-действие»; упражнения на сдержанность. Тема 3.2. Учимся контролировать двигательную активность. Управление движением; умение переключаться с активной деятельности на спокойную; правила поведения на уроке и перемене; упражнения на произвольную регуляцию движений. Тема 3.3. Создание условий для развития саморегуляции. Понятие саморегуляции; приёмы саморегуляции (дыхание, расслабление, переключение внимания); применение приёмов в школьных ситуациях. Тема 3.4. Учимся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Что такое задача и план; последовательность действий; умение удерживать цель; простые алгоритмы выполнения задания. Тема 3.5. Создание условий для развития самоконтроля. Что такое самоконтроль; проверка результата по образцу; умение замечать и исправлять ошибки; самооценка выполненной работы. Тема 3.6. Учимся выполнять словесные поручения. Понимание инструкции; удержание нескольких действий; выполнение поручения по шагам; ответственность за результат.	самоконтроля; выполнение упражнений на развитие навыков контроля окружающих; выполнение психогимнастических упражнений на релаксацию и снятие мышечного напряжения; планирование простых действий в соответствии с поставленной задачей; выполнение словесных поручений; проверка результата по образцу; участие в итоговой рефлексии «Чем я горжусь»	, ФГИС «Моя школа» (myschool.edu.ru)
--	--	---	--	---

		Тема 3.7. Учимся контролировать других. Этичное регулирование совместной деятельности; умение корректно напомнить правило; принятие замечаний; взаимоконтроль в паре и группе. Тема 3.8. Учимся расслабляться. Обучение элементам релаксации. Создание условий для развития навыков снятия мышечного напряжения. Итоговое занятие «Чем я горжусь». Мышечное напряжение и способы его снятия; дыхательная и мышечная релаксация; подведение итогов курса; осознание собственных достижений и изменений.		
--	--	--	--	--

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Список литературы для педагога

1. Цукерман Г.А., Поливанова К.Н. Введение в школьную жизнь: программа адаптации детей к школьной жизни. — М.: Генезис, 2020.
2. Языканова Е.В. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения. 1 класс. — М.: Экзамен, 2023.
3. Холодова О.А. Учиться интересно: методическое пособие. — М.: РОСТ книга, 2018.
4. Мищенко Л.В. 36 занятий для будущих отличников: рабочая тетрадь для 1 класса. — М.: РОСТ, 2022.
5. Криволапова Н.А., Цибеева И.Ю. Учись учиться: программа развития познавательных способностей младших школьников. — Курган, 2019.
6. Асмолов А.Г. и др. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли. — М.: Просвещение, 2021.

5.2. Цифровые образовательные ресурсы

1. Единое содержание общего образования (ЕОО) — <https://edsoo.ru/> — федеральный портал с примерными рабочими программами, методическими рекомендациями и конструктором программ.
2. Российская электронная школа (РЭШ) — <https://resh.edu.ru/> — интерактивные уроки, задания и проверочные упражнения по всем предметам, включая материалы для внеурочной деятельности.
3. ФГИС «Моя школа» — <https://myschool.edu.ru/> — федеральная государственная информационная система, содержащая верифицированный образовательный контент.
4. Учи.ру — <https://uchi.ru/> — интерактивная образовательная платформа с заданиями в игровой форме для начальной школы.

5. Яндекс.Учебник — <https://education.yandex.ru/> — сервис с заданиями по математике, русскому языку и окружающему миру для начальной школы.
6. СберКласс — <https://sberclass.ru/> — цифровая платформа с персонализированными заданиями.
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЕК ЦОР) — <http://school-collection.edu.ru/> — коллекция электронных ресурсов для начальной школы.
8. Детские электронные презентации и клипы — <http://viki.rdf.ru/> — материалы для визуального сопровождения занятий.