МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа 360»
(ОАНО «Школа 360»)

Утверждаю
Директор ОАНО «Школа 360»
_____ Дановская М.С.
«31» 08 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся «Психологическая грамотность – 1 класс»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 16 часов

2026 учебный год
Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

Содержание Программы

№	Содержание программы	Стр.
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка Программы	**3**
1.2	Цели и задачи Программы	**4**
1.3	Принципы работы и методы работы Программы	**6**
1.4	Планируемые результаты Программы	**7**
II	Содержательный раздел	
2.1	Общие характеристики Программы	**9**
2.2	Календарно-тематическое планирование Программы	**10**
2.3	Формы аттестации/контроля Программы	**11**
III	Организационно-методический раздел	
3.1	Условия реализации Программы	**15**
3.2	Работа с педагогическим коллективом	**17**
3.3	Работа с родителями	**18**
3.4	Список литературы	**19**

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка Программы

Поступление в школу — один из наиболее ответственных и сложных этапов в жизни ребёнка. Для первоклассника это не просто смена деятельности, а кардинальное изменение всего уклада жизни: новые правила, новый коллектив, новый режим, новый взрослый (учитель) вместо воспитателя.

Этот период характеризуется:

- **Организационными изменениями:** переход от свободной игровой деятельности к организованной учебной, появление режима, правил поведения на уроке и перемене, необходимость сидеть за партой 35–40 минут.
- **Социальными изменениями:** смена статуса (стал «учеником»), появление новых одноклассников, новый взрослый (учитель), необходимость выстраивать отношения с незнакомыми детьми.
- **Психологическими изменениями:** рост ответственности, появление новых требований, необходимость самоорганизации, начало формирования произвольности (умение управлять своим поведением).
- **Физиологическими изменениями:** привыкание к новому режиму, статической нагрузке (сидение за партой), новому расписанию.

Особенностью ОАНО «Школа 360» является **малая наполняемость классов (до 16 человек)**, что создаёт уникальные условия для глубокой индивидуальной работы, но при этом требует особого внимания к **сплочённости коллектива** и **созданию безопасной среды**, так как каждый участник оказывает значительное влияние на групповую динамику.

Данная программа разработана как **системное сопровождение адаптации** первоклассников и реализуется **еженедельно** в течение первого полугодия (сентябрь–декабрь), что позволяет не только «запустить»

адаптацию в сентябре, но и закрепить навыки, а также своевременно реагировать на возникающие трудности.

Нормативно-правовая база реализации программы:

Необходимость психологического сопровождения обучающихся на этапе адаптации в основной школе закреплена в ряде федеральных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. **Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.)**
2. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**
3. **Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями):** регламентирует вопросы государственной защиты прав детей, создания условий для их физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития.
4. **ФГОС ООО (утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287), п. 18.3.1.**
5. **Приказ Минпросвещения РФ от 18.07.2022 № 712 «Об утверждении примерной рабочей программы воспитания».**
6. **Локальные нормативные акты:** устав ОАНО «Школа 360», Годовой План ДЭБ ОАНО «Школа 360»: определяет основные принципы и цели психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогического коллектива, родителей и/или законных представителей ОАНО «Школа 360».

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: Создание психолого-педагогических условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся 1-го класса к школьному обучению через системное развитие навыков общения, эмоциональной саморегуляции, самоорганизации и формирования внутренней позиции школьника.

Задачи программы (по периодам):

I период (сентябрь–октябрь) — «Здравствуй, школа!» (занятия 1–5)

- Познакомить первоклассников со школой, правилами поведения, учителем и одноклассниками.
- Снизить первичную тревожность через создание безопасной и доверительной атмосферы в классе.
- Провести входную диагностику уровня адаптации, тревожности и социометрической структуры класса.
- Сформировать первичные навыки самоорганизации (работа с дневником, подготовка к уроку).

II период (октябрь–ноябрь) — «Мы — команда!» (занятия 6–11)

- Развить навыки эффективного общения со сверстниками и учителем.
- Сплотить классный коллектив через совместные игры и творческие задания.
- Отработать конструктивные способы разрешения конфликтов (через сказки и игровые ситуации).
- Провести промежуточную диагностику и скорректировать работу с учётом выявленных трудностей.

III период (ноябрь–декабрь) — «Я и мои ресурсы» (занятия 12–16)

- Закрепить навыки эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.

- Развить рефлексивные способности (умение оценивать свои успехи и трудности).
- Укрепить позитивную самооценку и чувство принадлежности к классному коллективу.
- Провести итоговую диагностику и подготовить рекомендации для родителей и педагогов.

1.3 Принципы реализации Программы:

1. **Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
2. **Принцип активности:** Вовлечение обучающихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.
3. **Принцип индивидуального подхода:** Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка, гибкость программы.
4. **Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.

Общие методики работы Программы:

1. **Создание безопасной среды:** правила группы («Правило уважения», «Правило тишины», «Стоп-слово»), ритуалы начала и завершения занятия.
2. **Игровые технологии:** дидактические, подвижные и сюжетно-ролевые игры, адаптированные для первоклассников.
3. **Сказкотерапия:** использование авторских и народных сказок для обсуждения школьных ситуаций (страх, дружба, правила).

4. **Арт-терапевтические техники:** рисунок, коллаж, лепка для развития самовыражения и эмоциональной сферы.
5. **Психогимнастика и нейроупражнения:** упражнения на снятие напряжения, развитие межполушарного взаимодействия, координации.
6. **Дыхательные техники:** короткие упражнения для успокоения («Дыхание цветка», «Дыхание дракона»).
7. **Пальчиковые игры:** для развития мелкой моторики и проигрывания школьных ситуаций.
8. **Цифровые пятиминутки:** короткие (5 мин) блоки по теме цифровой гигиены в адаптированной для первоклассников форме.

Формат занятий: Групповые занятия (16 человек), продолжительностью 40-45 минут.

Периодичность: 1 раз в 1 неделю в течении учебного триместра.

1.4 Планируемые результаты Программы

Личностные результаты:

- Снижение уровня школьной тревожности (по данным наблюдения и опросника).
- Формирование положительного отношения к школе, учителю и одноклассникам.
- Развитие адекватной самооценки и уверенности в своих силах.
- Формирование внутренней позиции школьника (желание учиться, соблюдать правила).

Метапредметные результаты:

- Освоение навыков самоорганизации: умение подготовиться к уроку, соблюдать режим.
- Развитие коммуникативных навыков: умение слушать учителя, обращаться за помощью, договариваться со сверстниками.

- Овладение конструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях (через игру и сказку).
- Повышение индекса сплочённости классного коллектива (по данным социометрии и наблюдения).

Предметные результаты (опосредованно):

- Стабилизация или повышение учебной успеваемости за счёт снижения тревожности и улучшения концентрации внимания.
- Снижение количества конфликтных ситуаций на уроках и переменах.

Результаты для педагогов:

- Повышение компетентности в вопросах адаптации первоклассников.
- Наличие единых подходов к работе с первоклассниками в переходный период.

Результаты для родителей:

- Повышение информированности о признаках дезадаптации и способах поддержки ребёнка дома.
- Укрепление доверительных отношений между семьёй и школой.

II Содержательный раздел

2.1 Общие характеристики Программы

Программа состоит из трех основных блоков (модулей) и включает в себя различные занятия: направленные на формирование коммуникативных навыков и soft-skills, эмоционального интеллекта и формирование навыков самоорганизации пространства.

Программа включает **3 логических модуля**, соответствующих трём учебным периодам (триместрам), по **5–6 занятий** в каждом.

Общая структура занятия (каждое):

1. **Вступление (2–3 мин):** приветствие, объявление темы, настрой на работу.
2. **Разминка/энерджайзер (5–7 мин):** подвижное или психогимнастическое упражнение для включения в работу.
3. **Основная часть (20–25 мин):** ключевое упражнение, игра, дискуссия или кейс по теме занятия.
4. **Цифровая пятиминутка (5 мин):** короткий блок по теме цифровой гигиены (в соответствии с Планом профилактики ДЭБ).
5. **Рефлексия (5 мин):** подведение итогов, обратная связь, «выход» из занятия.

2.2. Календарно-тематическое планирование

Модуль 1: «Здравствуй, школа!» (сентябрь–октябрь)

№	Тема занятия	Цель занятия	Минутка безопасности / здоровья
1	**«Здравствуй, школа!»**	Знакомство с психологом, правилами группы, создание безопасной атмосферы.	«Как безопасно переходить дорогу к школе»
2	**«Я — ученик!»**	Формирование внутренней позиции школьника.	«Правила поведения на перемене: не бегаем, не толкаемся»
3	**«Моя учительница»**	Формирование положительного отношения к учителю.	«Как обратиться к взрослому, если нужна помощь»
4	**«Мои одноклассники»**	Знакомство с одноклассниками, формирование доброжелательных отношений.	«Как вести себя в столовой: правила этикета»
5	**«Мой портфель и мои вещи»**	Формирование навыков самоорганизации: как собирать портфель, как ухаживать за вещами.	«Что делать, если потерялся в школе»

Модуль 2: «Мы — команда!» (октябрь–ноябрь)

№	Тема занятия	Цель занятия	Минутка безопасности / здоровья
6	**«Я и мои друзья»**	Развитие навыков общения и знакомства.	«Что делать, если кто-то плачет или обижен»
7	**«Учимся дружить»**	Формирование представлений о дружбе.	«Чем можно заняться на перемене, чтобы было интересно и безопасно»
8	**«Как я могу помочь»**	Развитие эмпатии и взаимопомощи.	«Первая помощь: что делать при царапине или ушибе»

9	**«Мы умеем договариваться»**	Формирование навыков сотрудничества.	«Как договориться в игре, чтобы никто не обиделся»
10	**«Что делать, если поссорились?»**	Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов.	«Если кто-то взял твою вещь без спроса: как быть»
11	**«Наш класс — одна команда»**	Закрепление навыков общения.	«Правила поведения в раздевалке и в коридоре»

Модуль 3: «Я и мои ресурсы» (ноябрь–декабрь)

№	Тема занятия	Цель занятия	Минутка безопасности / здоровья
12	**«Что я чувствую?»**	Распознавание и называние базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх).	«Как сказать о своих чувствах, чтобы тебя поняли»
13	**«Как успокоиться?»**	Освоение простых техник саморегуляции.	«Что делать, если стало страшно или обидно»
14	**«Мои успехи»**	Формирование позитивной самооценки.	«Как хвалить себя и не хвастаться»
15	**«Моя семья — моя опора»**	Формирование чувства защищённости.	«Кому я могу рассказать о своих переживаниях дома и в школе»
16	**«Копилка успеха» (итоговое)**	Итоговая рефлексия, подведение итогов адаптации.	«Безопасное лето: повторяем правила»

2.3 Формы аттестации/контроля Программы

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики изменений, рефлексию и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).
- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизированных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Динамичность:** Отслеживание изменений в развитии каждого обучающегося.
- **Возрастное соответствие**

Входной контроль (стартовая диагностика):

Проводится на этапе реализации Программы.

Цель: Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

Методики:

1. **Анкетирование обучающихся**
2. **Проективные методики (мини):** рисунок "Мой класс", "Я в команде".
3. **Наблюдение**

Текущий контроль (формирующий):

Осуществляется на каждом занятии.

Цель: Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

Методики:

1. **Наблюдение педагога-психолога**
2. **Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".
3. **Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).

Итоговая диагностика: проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

Цель: Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

Методики: Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

Оценка эффективности программы осуществляется по следующим критериям:

1. Положительная динамика развития коммуникативных навыков.

Индикаторы: Умение активно слушать, задавать уточняющие вопросы, четко формулировать свои мысли, аргументировать позицию, использовать "Я-высказывания".

2. Повышение уровня навыков сотрудничества и командной работы.

Индикаторы: Способность распределять роли, выполнять общие задания, оказывать взаимопомощь, принимать коллективные решения, стремиться к общей цели.

3. Развитие эмоционального интеллекта.

Индикаторы: Умение распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию, управлять своими эмоциональными состояниями, адекватно реагировать на критику.

4. Усвоение конструктивных стратегий разрешения конфликтов.

Индикаторы: Способность анализировать конфликтные ситуации, предлагать компромиссные решения, избегать агрессии и манипуляций.

5. Улучшение межличностных отношений в классе и повышение сплоченности коллектива.

Индикаторы: Снижение количества конфликтных ситуаций, увеличение числа позитивных выборов по социометрии, формирование чувства "Мы", проявление поддержки и взаимовыручки.

По результатам реализации программы педагог-психолог составляет аналитическую справку: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов диагностик, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей. Представляется администрации образовательной организации и классному руководителю.

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

III Организационно-методический раздел

3.1 Условия реализации Программы

Кадровые условия:

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классный руководитель:** активно взаимодействует с психологом, предоставляет информацию о классе, участвует в мониторинге, поддерживает идеи программы в повседневной работе.
- **Учителя-предметники:** информированы о целях и задачах программы, учитывают особенности адаптации шестиклассников в своей работе, своевременно информируют о возникающих трудностях.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

Материально-технические условия:

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.

- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.
- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (пост-ит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Игровой инвентарь:** мячи (несколько разных размеров) для игр на сплочение и развитие координации, платки для глаз (для упражнений на доверие и сенсорное восприятие), настольные игры – для использования в качестве дополнительных активностей.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

Организационно-методические условия:

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта каждого занятия**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога.

3.2. Работа с педагогическим коллективом

Работа с педагогами является **неотъемлемой частью программы**, так как успешная адаптация пятиклассников невозможна без единых подходов со стороны всех учителей-предметников.

Цель работы с педагогами: формирование психолого-педагогической компетентности учителей в вопросах сопровождения адаптации пятиклассников и создание единого «языка» взаимодействия.

Форма	**Срок**	**Содержание**
Групповая консультация	Сентябрь	Презентация программы, обсуждение возрастных особенностей первоклассников.
Индивидуальные консультации	В течение года (по запросу)	Разбор конкретных ситуаций с учениками, выработка единой линии поведения.
Мини-практикум	Октябрь	«Как поддержать первоклассника в адаптационный период: простые техники».
Экспресс-встречи	Раз в месяц	Короткие встречи для оперативного обмена информацией.
Обратная связь	Ноябрь/Май	Предоставление аналитической справки.

Ожидаемые результаты работы с педагогами:

- Учителя используют единые подходы к оценке поведенческих проявлений учащихся.
- Снижено количество конфликтных ситуаций «учитель ↔ ученик» в течение года.
- Педагоги владеют базовыми техниками снятия тревожности и поддержки учащихся.
- Родители и педагоги взаимодействуют скоординированно (через общие рекомендации от психолога).

3.3. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями строится как **системное партнёрство**, синхронизированное как с занятиями по программе, так и с общим Планом профилактической работы ДЭБ.

Цель: Информирование и вовлечение родителей в процесс адаптации детей, формирование доверительных отношений между семьёй и школой.

Мероприятие	**Срок**	**Содержание**
Родительское собрание	Сентябрь	Презентация программы, объяснение целей и задач.
Информационная рассылка (платформа «Полезное 360»)	Сентябрь–декабрь (1 раз в месяц)	Памятки: «Как помочь первокласснику адаптироваться», «Игры на развитие саморегуляции», «Цифровая гигиена для малышей».
Индивидуальные консультации	По запросу	Консультации по результатам диагностики, рекомендации.
Итоговая встреча	Декабрь	Подведение итогов адаптации, раздача памяток на каникулы. Возможно проведение совместной встречи в триаде «педагог-родитель-ребенок».

Ожидаемые результаты работы с родителями:

- Родители понимают психологические особенности возраста и этапы адаптации.
- Родители используют дома единый с психологом «язык» поддержки (понятия «Я-высказывания», «безопасная среда»).
- Родители активно участвуют в мероприятиях ДЭБ и дают обратную связь.

3.4 Список литературы Программы

1. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. — М.: Генезис, 2018.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Генезис, 2018.
3. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. — М.: Владос, 2015.
4. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. — М.: Академический проект, 2020.
5. Дубровина И.В. Практическая психология образования. — СПб.: Питер, 2014.
6. Кузнецова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период адаптации. — Волгоград: Учитель, 2018.
7. Подольский А.И. Диагностика и профилактика школьной дезадаптации. — М.: МГУ, 2020.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. — М.: МПСИ, 2017.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1–4 классы). — М.: Генезис, 2018.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 2020.
11. ФГОС НОО (утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286).

Дополнительная литература:

1. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 2018.
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2000.
3. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. — Ростов н/Д: Феникс, 2019.