

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра теории и методики начального образования

Дудина Валентина Васильевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОГРАММА КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики
начального образования, канд. пед. н.
доцент

Басалаева М. В. 3.06.26
(дата, подпись)

Руководитель канд. психол. н., доцент
кафедры педагогики и психологии
начального образования

Сафонова М.В. [подпись]

Дата защиты 20.06.2026

Обучающийся Дудина В.В.

15.06.2026 [подпись]
(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2026

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения саморегуляции.....	7
1.1. Проблема развития навыков саморегуляции в отечественной и зарубежной науке	7
1.2. Особенности саморегуляции в младшем школьном возрасте.....	12
1.3. Психолого-педагогические способы и приемы развития саморегуляции в младшем школьном возрасте	18
Выводы по Главе 1	28
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению актуального уровня саморегуляции в младшем школьном возрасте	30
2.1. Методическая организация исследования.....	30
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение	34
2.3. Программа классных часов для развития саморегуляции младших школьников	40
Выводы по Главе 2	57
Заключение	59
Список используемых источников.....	61
Приложение А	67
Приложение Б.....	69

Введение

Навык саморегуляции является важным компонентом успешной учебной деятельности и развития личности ребёнка. В младшем школьном возрасте дети начинают активно осваивать образовательные и социальные нормы, что требует от них способности управлять своим поведением, эмоциями и действиями. В современных условиях, когда образовательный процесс становится всё более сложным и насыщенным, формирование навыков саморегуляции приобретает особую значимость.

Согласно пункту 40 ФГОС НОО [1], особое внимание уделяется формированию у обучающихся универсальных учебных действий, среди которых саморегуляция занимает центральное место. Это связано с необходимостью подготовки детей к самостоятельному обучению и жизни в обществе, где они должны уметь планировать свои действия, контролировать их выполнение и оценивать результаты. Исследование особенностей этого навыка в младшем школьном возрасте позволяет выявить эффективные подходы к его развитию и поддержке, что, в свою очередь, способствует успешной социализации и адаптации детей в образовательной среде. Актуальность проблемы осознанной саморегуляции для сферы образования имеет существенные основания. Наряду с интеллектуальным развитием, одной из главных задач современного школьного образования является развитие личности ребенка, создание предпосылок для реализации разнообразных способностей и творческих возможностей школьников, а также формирование их готовности к осознанному и успешному профессиональному самоопределению [39].

Исследования в области развития регулятивных навыков младших школьников проводились отечественными и зарубежными психологами и педагогами: А.Г. Асмоловым [4], А. Бандура [6], Л.С. Выготским [14], И.В. Дубровиной [23], Б.В. Зейгарник [25], Е.П. Ильиным [28], О.А. Конопкиным [30], А.П. Корниловым [33], В.И. Моросановой [41],

А.К. Осницким [46], Г.С. Прыгиным [51] и др. Проблема саморегуляции занимала важное место в исследованиях психологов, изучающих становление личности. Развитие способности к саморегуляции рассматривалось в тесной связи с формированием волевых качеств. Волевые качества выступают в качестве инструментов волевой регуляции, влияя на особенности действий и определяя такие черты, как упорство, решительность, целеустремленность, а также создавая благоприятные или неблагоприятные условия для устойчивой деятельности.

Развитие саморегуляции у младших школьников требует комплексного, системного подхода, который охватывает все стороны воспитательной деятельности [54]. Одним из способов развития умения саморегуляции в младшем школьном возрасте является специальная организация внеурочной деятельности, которая поможет комплексно и целенаправленно развивать компоненты умения саморегуляции.

Цель исследования – на основе изучения актуального уровня сформированности саморегуляции младших школьников разработать программу классных часов для развития данного умения.

Объект исследования: саморегуляция в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: актуальный уровень развития саморегуляции в младшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования состоит в том, что в младшем школьном возрасте саморегуляция:

1) характеризуется трудностями в обозначении задач для достижения цели, высоким уровнем умения сохранения цели урока / задания; слабой волевой саморегуляцией деятельности при наличии отвлекающих факторов; преимущественно высокой способностью следовать инструкции; преимущественно формальной рефлексией на способ действия;

2) может быть развита в процессе реализации программы классных часов на основе игровой деятельности.

Задачи:

1. Проанализировать научную психологическую, педагогическую литературу по проблеме развития саморегуляции.
2. Рассмотреть особенности саморегуляции в младшем школьном возрасте.
3. Обобщить способы и приемы развития саморегуляции в младшем школьном возрасте, представленные отечественными и зарубежными исследователями.
4. Подобрать комплекс диагностических методик для изучения уровня развития саморегуляции в младшем школьном возрасте
5. Провести эмпирическое исследование актуального уровня сформированности умений саморегуляции у младших школьников.
6. Проанализировать полученные результаты и выделить умения саморегуляции, нуждающиеся в развитии.
7. Разработать и описать программу классных часов для развития саморегуляции в младшем школьном возрасте.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ, обобщение научной литературы по проблеме исследования.
2. Тестирование.
3. Анкетирование.
4. Методы количественного и качественного анализа данных.

База исследования: МАОУ СШ №157 г. Красноярск. В исследовании приняли участие 26 школьников в возрасте 9-10 лет (3 «Ю» класс).

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, библиографического списка, приложения.

Работа апробирована на конференции «Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития» в рамках XXVI Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования имеется публикация.

Глава 1. Теоретические основы изучения саморегуляции

1.1. Проблема развития навыков саморегуляции в отечественной и зарубежной науке

Понятие «саморегуляция» (лат. *Regulare* – приводить в порядок, налаживать) означает процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками [57].

Понятие регуляции впервые ввел П. Жанэ, утверждая, что способность к саморегуляции является наивысшим критерием развития личности. Саморегуляция рассматривалась им как процесс опосредования социальных норм и ценностей, как система внутренних требований, которые превращают человека в активного субъекта [8].

В зарубежной психологии, несмотря на обилие и вариативность определений саморегуляции, включая способность следовать предписаниям взрослых, послушание, умение вести себя социально приемлемо без внешнего контроля, а также управление своими действиями и речью, преобладает понимание саморегуляции как соблюдения социально одобряемых поведенческих норм. Развитие саморегуляции при этом часто трактуется как усвоение ребенком внешних требований, которые могут противоречить его собственным желаниям [3].

Исследователи предлагают различные трактовки понятия саморегуляции.

Давыдова В.В. в акмеологическом словаре рассматривает саморегуляцию как:

1. Понятие, использованное ранее в биологии и общей теории систем, которое получило широкое применение в психологии, обозначает произвольный и непроизвольный психический и личностный механизм самоорганизации. Понятие саморегуляции связано с новой парадигмой

психологической науки, заключающейся в преодолении структурной, статической методологии и переходе к методологии функциональной.

2. Индивидуальный способ координации психических процессов, состояний, свойств и т.д., компенсации дефицитарных и оптимизации потенциальных качеств, свойств и возможностей. Она согласует темпы, ритмы и направленность психических процессов с событиями, условиями и требованиями деятельности во времени и пространстве последней.

3. Поддержание устойчивости психики как целостной системы по отношению к деструктивным внешним воздействиям, а также подчинение содержания и структуры деятельности принятым личностью целям [21].

Другие ученые также вносят свой вклад в понимание саморегуляции. И.П. Гордеев определяет психологическую саморегуляцию как целенаправленное изменение индивидом своих психофизиологических функций, требующее развития специальных механизмов контроля [17]. Зелинский В.В. связывает психическую саморегуляцию с компенсаторными механизмами между сознанием и бессознательным [27]. Истратова И.Н. отмечает, что саморегуляция является более нейтральной версией саморуководства, свободной от теоретических споров. То есть этот термин не предполагает теоретических дискуссий, которые лежат в основе коннотаций его приблизительного синонима [29]. В психологическом словаре А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский описывают саморегуляцию как целесообразное функционирование живых систем, где психическая саморегуляция является уровнем, отражающим специфику психических средств субъекта, включая рефлексивность [50].

Педагог Г.Р. Шагивалеева трактует психическую саморегуляцию как набор сознательных действий, направленных на поддержание и достижение необходимого психического состояния, а также на управление собственной психикой. Это может осуществляться через самовнушение, самоприказ, самопринуждение или аутогенную тренировку [61].

Структура саморегуляции многоуровневая, включает сознательно-

волевой и автоматизированные уровни. Ведущие параметры могут быть психодинамическими (например, эмоциональная устойчивость), содержательно-смысловыми (противостояние внешним влияниям, отстаивание убеждений) и волевыми и др. [3]. Регуляционный контур, являющийся частью структуры, включает целевые установки, критерии эффективности, обратную связь через чувственные и понятийные формы. Произвольная саморегуляция направляет психические и личностные ресурсы на решение задач, преобразует психические процессы в профессиональные навыки и оптимизирует профессиональную деятельность [10].

Произвольная саморегуляция осуществляет направленность психических и личностных свойств и способностей на решение встающих перед субъектом задач и преобразует качества психических образований, процессов в составе профессиональных способностей, а также использует все психические возможности в качестве средств обеспечения оптимального осуществления профессиональной деятельности [3]. Таким образом, саморегуляцию представляется как: программирование деятельности с предвидением результатов; управление эмоциями и переживаниями; целенаправленное изменение психофизиологических функций и психических состояний; сознательный выбор действий; «внутренний» контроль поведения; и взаимодействие внешнего и внутреннего в жизнедеятельности индивида.

Исследование саморегуляции берет свое начало в работах Л.С. Выготского. Он полагал, что отличительной чертой человеческой регуляции является использование знаковых психологических инструментов, что позволяет человеку управлять собственным поведением. По мнению Выготского, знаки – это искусственно созданные стимулы, осознанно вводимые в психологическую среду для самостимуляции [15].

Леонтьев А.Н., в свою очередь, инициировал изучение «связной совокупности личностных смыслов» и взаимосвязей между мотивами, которые определяют структуру личности. Он считал «личностный смысл»

наиболее мощным регулятором жизненных процессов. В рамках концепции «личностных смыслов» саморегуляция определяется как специфическая деятельность, «внутренняя работа» или «движение душевных сил», нацеленная на установление связей между личностными смыслами [36].

Рубинштейн С.Л. видел высшую степень саморегуляции в формировании мировоззренческих чувств, под которыми он понимал осознанное отношение человека к миру, окружающим и самому себе, основанное на его ценностях [53].

Идеи Выготского, Рубинштейна и Леонтьева были развиты А.Г. Асмоловым, Б.С. Братусем и другими учеными в рамках концепции смысловых образований личности [10]. Е.С. Мазур определяет «смысловые образования» как единую, динамично развивающуюся систему, отражающую внутренние связи мотивов, которые формируют определенное отношение к миру. Эти образования возникают и трансформируются в процессе деятельности, играя в ней регулирующую функцию [44].

Саморегуляция, в широком понимании, рассматривается как неотъемлемая часть самосознания, как отмечают Е.В. Соколова и И.И. Чеснокова. Другие исследователи, такие как А.О. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.И. Моросанова, К.А. Осницкий и Н.Ф. Круглова [45], определяют ее как системно организованный механизм, обеспечивающий соответствие состояний и поступков человека его целям, задачам и условиям деятельности. Е.О. Смирнова видит ее как способность индивида к осознанному контролю над собственными психическими процессами и состояниями, а О.Ю. Осадько [49] – как умение управлять своим поведением. Согласно В.Д. Небылицыну и В.С. Юркевичу, саморегуляция является показателем возможности индивида стабильно выполнять намеченную программу действий, сохраняя фокус на поставленных целях и способах их достижения. Боркина Н.П., в свою очередь, соотносит процесс саморегуляции с оценочной деятельностью, подчеркивая, что его сущность заключается в анализе условий, собственных возможностей, выбранных стратегий, а также

текущих и конечных результатов [9].

Развитие саморегуляции представляет собой сложный и продолжительный процесс, критически важный для младших школьников в контексте их учебной деятельности. Основная задача саморегуляции заключается в согласовании индивидуальных способностей ученика с требованиями образовательного процесса. В первую очередь, учащиеся должны ясно понимать ожидания учителя. Затем, исходя из осознанной цели, школьники формулируют план действий, включая необходимые средства и методы реализации. Для оценки эффективности своей деятельности учащимся необходимо иметь информацию о степени ее успешности, что побуждает их внимательно относиться к получаемым от учителя оценкам. Этот аспект оценки результатов, являясь составной частью саморегуляции, позволяет принять решение о необходимости внесения корректив в свои действия. Благодаря саморегуляции учебной деятельности происходят позитивные изменения как в самом ученике, так и в инструментарии, который он использует [15].

Осознание успешности своих действий для школьников неразрывно связано с вниманием к учительским оценкам. Этот компонент саморегуляции, заключающийся в оценке результатов, служит основой для принятия решения о возможной корректировке собственной деятельности. В результате применения саморегуляции в процессе обучения происходят трансформации как личности самого учащегося, так и используемых им подходов и средств [13].

Рассмотрим некоторые подходы к развитию навыков саморегуляции у младших школьников.

В своих трудах У.В. Ульенкова [55] исследовала становление и прогрессирование саморегуляции в контексте обучения в целом. Согласно ее мнению, саморегуляция выступает ключевым фактором, определяющим интеллектуальную активность младших школьников. Уровень освоения саморегуляции как общей учебной способности напрямую связан со

степенью развития самоконтроля на всех этапах выполнения задач: от определения стратегии и методов работы до сопоставления достигнутых результатов с первоначальным планом и оценки их соответствия.

Работа Н.О. Сипачевой [54], посвященная особенностям формирования произвольной саморегуляции у младших школьников, базируется на структурно-функциональном подходе О.А. Конопкина. Исследование позволяет понять, как формируется психическая саморегуляция в процессе интеллектуальной деятельности детей [35].

Курносова И.М. в своем исследовании [30] анализирует условия и возможности развития метакогнитивной саморегуляции, а также ее значение для интеллектуального роста младших школьников. Под метакогнитивной саморегуляцией автор понимает управление интеллектуальной деятельностью, обработкой информации и когнитивными ресурсами. Ее развитие способствует повышению интеллекта, а также стимулирует самостоятельность, произвольную регуляцию, самоконтроль, самооценку и способность к коррекции собственной деятельности.

Таким образом, феномен саморегуляции в учебной деятельности следует рассматривать как комплексное единство когнитивного, аффективно-мотивационного и волевого аспектов. Только такой всесторонний подход может гарантировать результативное развитие навыков саморегуляции, закладывая фундамент для формирования значимых личностных качеств, таких как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность и выдержка.

1.2. Особенности саморегуляции в младшем школьном возрасте

Зейгарник Б.В. определяла саморегуляцию как сознательный процесс управления собственным поведением [25]. По определению А.Г. Асмолова, саморегуляция включает в себя процессы, которые позволяют индивиду контролировать свои внутренние состояния и адаптироваться к

изменяющимся условиям окружающей среды [4]. В младшем школьном возрасте саморегуляция имеет важное значение для успешной адаптации ребёнка к учебной деятельности и социальным требованиям. Как отмечают Асмолов, Бурменская и Володарская, «способность к саморегуляции и самоконтролю в качестве объекта регуляции предполагает планирование, контроль и коррекцию как предметной деятельности, в первую очередь учебной, так и собственной познавательной деятельности учащегося» [5].

Переход ребенка в школу знаменует собой смену привычного окружения и, как следствие, является ключевым этапом для психологического развития личности [12]. Первоклассники, попадая в учебное заведение, начинают усваивать новые социальные нормы. Одновременно с этим происходит переход от произвольных к произвольным психическим процессам: вниманию, памяти, мышлению и другим. Начиная с первого класса, школьники овладевают основами самоорганизации, учатся составлять план действий, ориентируясь на задания учителя. Этот переходный период, характеризующийся формированием новых навыков и адаптацией к окружающей среде, является основополагающим для будущей образовательной траектории ребенка. Успешное освоение учебной программы и достижение академических успехов напрямую зависят от того, насколько эффективно ребенок научится управлять своим вниманием, памятью и мыслительными процессами. Педагоги и родители играют неоценимую роль в поддержке этого процесса, создавая условия, благоприятствующие развитию произвольности психических функций и формированию саморегуляции.

По мере взросления и продвижения по ступеням начальной школы, дети начинают осознавать свои учебные задачи и ответственность, которая с ними связана. Они учатся более сложным формам планирования, разбивая большие задания на более мелкие, достижимые этапы. Это умение, подкрепленное развитием самодисциплины, позволяет им не только справляться с учебной нагрузкой, но и чувствовать себя более уверенно в

своих силах, что, в свою очередь, положительно сказывается на их общей самооценке[2].

Укрепление психологической устойчивости в этом возрасте также связано с развитием социальных навыков [16]. Взаимодействие со сверстниками и учителями учит детей эмпатии, умению решать конфликты и работать в команде. Эти социальные компетенции, наряду с академическими успехами, формируют целостное представление ребенка о себе как об успешном члене общества, способном адаптироваться к различным ситуациям и преодолевать трудности.

Развитие навыков саморегуляции тесно коррелирует с укреплением психологической устойчивости детей в возрасте от семи до одиннадцати лет. Объясняется это, в первую очередь, особенностями онтогенеза, поскольку именно в этот период наблюдается интенсивное созревание головного мозга [19]. Важной возрастной характеристикой является способность младших школьников управлять своими эмоциями и чувствами, что, в свою очередь, положительно сказывается на их учебной саморегуляции. В первые два года обучения в школе дети постепенно привыкают следовать установленным правилам, а в старших классах начального звена начинают сознательно контролировать свое поведение, проявляя выдержку. Способность младших школьников к управлению эмоциями является критически важным фактором для их академической саморегуляции. Чем лучше ребенок понимает и контролирует свои чувства, тем меньше вероятность того, что негативные эмоции, такие как тревога или разочарование, будут препятствовать его учебному процессу. Развитые навыки эмоциональной регуляции способствуют созданию позитивного отношения к обучению и формированию устойчивой мотивации к получению новых знаний.

Ключевыми компонентами саморегуляции, выделенными психологом Альбертом Бандурой, являются когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты [62]. Когнитивные компоненты включают способность к планированию, анализу и принятию решений. Эмоциональные

аспекты связаны с умением управлять своими чувствами и поддерживать эмоциональное равновесие. Поведенческие аспекты включают навыки самоконтроля и управления действиями для достижения целей.

Когнитивные аспекты саморегуляции включают функции, такие как внимание, память, планирование и принятие решений. Эти способности позволяют ребёнку анализировать ситуации, прогнозировать результаты своих действий и принимать обоснованные решения. В младшем школьном возрасте наблюдается активное развитие этих когнитивных функций, что способствует повышению уровня саморегуляции. Важно подчеркнуть, что «субъектное отношение к выполняемой деятельности реализуется в обращенности человека к своим внутренним резервам, возможностям выбора средств осуществления деятельности, что в конечном счете определяется взаимодействием сформированных умений саморегуляции и компонентов регуляторного опыта» [47, с. 15]. Таким образом, развитие когнитивных функций имеет решающее значение для формирования эффективной саморегуляции у детей.

Эмоциональные аспекты саморегуляции заключаются в способности ребёнка осознавать, контролировать и управлять своими эмоциями. Это помогает предотвращать импульсивное поведение, справляться с трудностями и сохранять положительный настрой. Развитие эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте связано с поддержкой со стороны взрослых и социальной среды.

Саморегуляция играет ключевую роль в достижении академических успехов младших школьников. Исследования показывают, что дети с высоким уровнем саморегуляции демонстрируют лучшие результаты в тестах на успеваемость. Способность к самоконтролю, а также умение планировать и организовывать свои действия позволяют школьникам эффективно справляться с учебными задачами. Дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции, могут более успешно концентрироваться на выполнении заданий и избегать отвлекающих факторов, что положительно

сказывается на их образовательных достижениях. В этом контексте научить детей саморегуляции – одна из задач современного обучения, направленная на увеличение эффективности учебной деятельности.

Учебная мотивация младших школьников во многом зависит от их способности к саморегуляции. Дети, умеющие ставить перед собой цели и контролировать свои действия для их достижения, проявляют больший интерес к обучению. Способность к самоконтролю и управлению эмоциями помогает школьникам преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения, что способствует поддержанию устойчивой мотивации к учебе. В этом контексте необходимость положительной мотивации подчеркивают многие исследователи, включая В.В. Давыдова, который указывает на то, что «если в младшем школьном возрасте стремление к учебной деятельности не сформировано, то в последующем ни прилежание, ни добросовестность не могут стать психическим источником радостного» [57, с. 21]. Таким образом, саморегуляция становится ключевым фактором, влияющим на формирование положительного отношения к образовательному процессу.

Умение управлять своими эмоциями является важным аспектом саморегуляции, особенно в образовательной среде. Эмоциональная регуляция помогает детям справляться с трудностями в учебе, предотвращая развитие тревожности и стресса. Это, в свою очередь, способствует созданию благоприятной атмосферы для обучения и личностного развития. Дети, которые умеют контролировать свои эмоции, легче адаптируются к школьным требованиям и взаимодействию с одноклассниками и учителями, что также положительно влияет на их учебные результаты [63].

Когнитивные аспекты саморегуляции, такие как планирование, организация и контроль над выполнением задач, играют важную роль в процессе обучения младших школьников. Эти способности позволяют детям эффективно распределять своё время и ресурсы, что способствует успешному выполнению учебных заданий. Развитие когнитивных навыков саморегуляции напрямую связано с уровнем академической успеваемости,

так как они обеспечивают основу для формирования стратегий обучения и решения проблем. Таким образом, когнитивные аспекты саморегуляции являются важным элементом образовательного процесса.

Эмоциональные аспекты саморегуляции играют ключевую роль в развитии младших школьников. Способность регулировать свои эмоции позволяет детям справляться с трудностями учебного процесса, избегать излишней тревожности и сохранять мотивацию к обучению. Выготский Л.С. в своих исследованиях подчеркивал, что эмоциональная регуляция тесно связана с развитием высших психических функций, таких как внимание и память, что делает её важной составляющей общего процесса саморегуляции [14].

Когнитивные аспекты саморегуляции охватывают процессы планирования, постановки целей и контроля за их достижением, формируя основу для успешного выполнения учебных заданий. Асмолов подчеркивает, что «развитие и функционирование человека в процессе деятельности является исходным пунктом анализа человека в русле конкретно-научной методологии деятельностного подхода в психологии» [4, с. 116]. Таким образом, когнитивные процессы саморегуляции не только влияют на учебные достижения, но и входят в более широкий контекст человеческой деятельности.

Младший школьный возраст представляет собой критический период для формирования навыков саморегуляции. В этот период дети начинают осваивать более сложные социальные и учебные роли, что требует от них способности к самоконтролю и адаптации. Наиболее исследованной областью является самоконтроль как психологический механизм саморегуляции. Исследования показывают, что в возрасте 6–10 лет активно развиваются когнитивные и эмоциональные компоненты саморегуляции, что связано с созреванием соответствующих областей мозга. К концу данного возрастного периода формируются такие новообразования, как произвольность, рефлексия, саморегуляция. Поэтому Л.И. Божович задачу

воспитания на протяжении первых лет обучения видела в научении ребёнка сознательному управлению своим поведением и в формировании у него необходимых для этого личностных качеств [8].

Семейная и образовательная среда оказывает значительное влияние на развитие саморегуляции у младших школьников. Поддержка родителей, их активное участие в учебном процессе и позитивное взаимодействие с учителями создают условия для формирования навыков самоконтроля и целенаправленного поведения. Психолог Д. Баумринд отмечал, что стиль воспитания родителей и их эмоциональная поддержка играют ключевую роль в развитии саморегуляции у детей, что подтверждается современными исследованиями. Важно учитывать, что «личностная саморегуляция и саморегуляция деятельности взаимодополняют друг друга» [57]. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода к формированию данных навыков у детей, учитывающего взаимодействие различных аспектов саморегуляции.

1.3. Психолого-педагогические способы и приемы развития саморегуляции в младшем школьном возрасте

В младшем школьном возрасте саморегуляция имеет важное значение для успешной адаптации ребёнка к учебной деятельности и социальным требованиям. Саморегуляция – это система психических процессов, обеспечивающих управление человеком своим поведением, деятельностью и состоянием [43]. Как отмечают А.Г. Асмолов, И.В. Бурменская и Л.Л. Володарская, «способность к саморегуляции и самоконтролю в качестве объекта регуляции предполагает планирование, контроль и коррекцию как предметной деятельности, в первую очередь учебной, так и собственной познавательной деятельности учащегося» [5].

Саморегуляция играет ключевую роль в достижении академических успехов младших школьников. Исследования нейропсихолога А.Р. Лурии

показывают, что в возрасте 6–10 лет происходит значительное развитие исполнительских функций, что способствует более осознанному и целенаправленному поведению младших школьников [37]. Это развитие позволяет детям эффективно управлять своим временем и ресурсами, что, в свою очередь, положительно сказывается на их академической успеваемости. Способность к самоконтролю, а также умение планировать и организовывать свои действия позволяют школьникам эффективно справляться с учебными задачами. Дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции, могут более успешно концентрироваться на выполнении заданий и избегать отвлекающих факторов, что положительно сказывается на их образовательных достижениях. В этом контексте научить детей саморегуляции – одна из задач современного обучения, направленная на увеличение эффективности учебной деятельности.

Учебная мотивация младших школьников во многом зависит от их способности к саморегуляции. Дети, умеющие ставить перед собой цели и контролировать свои действия для их достижения, проявляют больший интерес к обучению. Способность к самоконтролю и управлению эмоциями помогает школьникам преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения, что способствует поддержанию устойчивой мотивации к учебе. В этом контексте необходимость положительной мотивации подчеркивают многие исследователи, включая В.В. Давыдова, который указывает на то, что «если в младшем школьном возрасте стремление к учебной деятельности не сформировано, то в последующем ни прилежание, ни добросовестность не могут стать психическим источником радостного» [56]. Таким образом, саморегуляция становится ключевым фактором, влияющим на формирование положительного отношения к образовательному процессу.

Младший школьный возраст представляет собой критический период для формирования навыков саморегуляции. В этот период дети начинают осваивать более сложные социальные и учебные роли, что требует от них способности к самоконтролю и адаптации. Л.И. Божович задачей воспитания

на протяжении первых лет обучения видела в научении ребёнка сознательному управлению своим поведением и в формировании у него необходимых для этого личностных качеств [8].

Воспитательный процесс в начальной школе играет решающую роль в формировании основ саморегуляции, поскольку создаёт условия для выработки у детей привычек самоконтроля и самоорганизации [43].

Формирование саморегуляции младших школьников может быть реализовано через учебные ситуации, психологические тренинги, занятия в игровой форме, индивидуальное психологическое консультирование, направленные на формирование самоанализа, самоконтроля, рефлексии учащихся [11]. Занятия в игровой форме считаются продуктивными в ключе развития умения саморегуляции, как отмечают отечественные исследователи. Мамонтова Е.Б. отмечает, что игровая деятельность, хотя и перестаёт быть ведущей в этом возрасте, продолжает выполнять вспомогательную функцию, позволяя ребёнку в доступной и эмоционально привлекательной форме осваивать элементы саморегуляции [39]. Кроме того, развитие саморегуляции в начальной школе может обеспечиваться использованием метода проектов, технологии развития критического мышления, составления интеллект-карт [40]. Данные технологии могут быть использованы как в рамках учебного процесса, так и во внеучебной деятельности. Метод проектов охватывает все компоненты саморегуляции (целеполагание, планирование, реализацию процесса, рефлексия, коррекцию) и может выступать как формирующим, так и контролирующим средством.

На основе анализа трудов отечественных исследователей можно составить сравнительную таблицу 1, которая отражает подходы к пониманию структуры саморегуляции.

Таблица 1. – Подходы к пониманию структуры саморегуляции в трудах отечественных исследователей

Автор	Структура саморегуляции
А.К. Осницкий	1) осознание цели деятельности; 2) моделирование значимых условий; 3) программирование действий; 4) оценка результатов и коррекция [48].
В.И. Морсанова	1) планирование; 2) программирование; 3) моделирование; 4) контроль и оценка результатов [43].
О.А. Конопкин	1) принятие цели деятельности; 2) определение комплекса условий, учитываемых при выборе конкретной исполнительской программы; 3) выработка программы действий; 4) выбор системы критериев достижения результата; 5) осуществление контроля и оценки достигнутых текущих и конечных результатов относительно принятых субъектом критериев успеха; 6) определение необходимости и характера коррекции самой системы регуляции [32].

Как видно, несмотря на различия в подходах, можно выделить несколько ключевых структурных элементов саморегуляции:

- 1) целеполагание и планирование;
- 2) моделирование и программирование действий;
- 3) контроль и оценка результатов.

Рассмотрим способы и приемы развития умения саморегуляции в младшем школьном возрасте, которые были предложены отечественными и зарубежными исследователями, в рамках данной структуры.

Целеполагание и планирование. Неотъемлемой частью развития саморегуляции является формирование у детей навыков целеполагания и планирования [42]. Целеполагание – определение системы промежуточных учебных целей и способов их достижения, построение плана своей учебной деятельности [20]. Целеполагание строится из нескольких элементов: формулирование цели, планируемых результатов, формирование системы

подцелей и задач, отбор адекватных цели и задачам способов достижения целей [18]. Планирование представляет собой поэтапный процесс, в рамках которого обучающийся определяет необходимые шаги для достижения желаемого результата и разрабатывает собственный алгоритм действий. В процессе планирования ребенок формирует в устной форме модель и программу своих действий, устанавливает их очередность, а также моделирует условия, цели, методы и средства. Изначально это умение усваивается в учебной деятельности, но затем, опережая исполнение, планирование начинает регулировать любые виды деятельности в соответствии со своим алгоритмом.

Учитывая специфику планирования, компетентность в данной области можно определить как умение четко представлять последовательность шагов, необходимых для достижения поставленных целей и задач, с целью повышения эффективности действий и минимизации затрат [26].

Для учащихся младших классов особенно важно развивать следующие навыки: планирование в конкретной ситуации, возникающей в процессе совместной работы; фрагментарное планирование, охватывающее начальные этапы деятельности до ее старта, схематическое планирование, способствующее оперативному принятию решений; детальное планирование всей предстоящей работы.

С этой целью учителю рекомендуется организовывать деятельность, где школьники ставят перед собой конкретные задачи, составляют план их выполнения и отслеживают промежуточные результаты. Полезными оказываются «Карты целей» или индивидуальные планы (чек-листы), где ребёнок отмечает шаги, сроки и степень выполнения задания [58]. Такая практика помогает учащимся осознать связь между приложенными усилиями и достигнутыми результатами, развивает настойчивость и ответственность [6]. Одними из средств развития умения целеполагания и планирования также являются «Карта роста» и «Лестница успеха» (визуальная карта, где каждая ступень – конкретный шаг к цели) [57].

Помимо того, в рамках школы ведение бумажного дневника в том числе способствует развитию умения планирования, если дневник выступает не просто местом записи расписания уроков и домашнего задания, но инструментом планирования деятельности на неделе, включая расписание внеурочных занятий. Существует практика, в рамках которой ученики ведут в дневнике цветные вклеенные странички «Мои планы на неделю», что объединяет школьную и внешкольную жизнь в рамках дневника и помогают ребёнку планировать жизнь с помощью одного инструмента.

Кроме того, эффективными методами формирования умений целеполагания и планирования является таймбоксинг и метод «Если – то». Таймбоксинг предполагает выделение фиксированных временных отрезков на задачи (например, 25 минут – математика, 5 минут – перерыв). Метод «Если – то» – формулировка плана в виде условия: «Если у меня осталось 30 минут до ужина, то я делаю 1 упражнение по русскому». Снижает необходимость каждый раз принимать решение и уменьшает прокрастинацию.

Моделирование и программирование. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для построения моделей с целью их дальнейшего применения в процессе обучения, что объясняется возрастными особенностями данного возраста: повышенная активность, стремление к подражанию, качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения, рефлексия, составление внутреннего плана действий, ориентация на сверстников, и особенностями процесса развития мышления младших школьников, проходящего путь от конкретно-образного (с опорой на конкретные предметы или их заместители-модели) до абстрактного. С началом школьного обучения у детей начинает быстрее, чем до школы, развиваться понятийное мышление, в процессе которого ребенок оперирует понятиями. Успешному развитию логико-абстрактного мышления способствует овладение элементами моделирования. Поэтому на начальных этапах обучения очень важно учить детей представлять изучаемую ситуацию

в виде модели. Особое место в воспитательном процессе занимает игровая деятельность, которая, хотя и перестаёт быть ведущей в младшем школьном возрасте, продолжает выполнять важную вспомогательную функцию, позволяя ребёнку в доступной и эмоционально привлекательной форме осваивать элементы самоконтроля. Игры «Замри», «Красный - стой, зелёный - иди», «Повтори наоборот» помогают формировать произвольное внимание, развивать контроль импульсивных реакций и умение подчинять свои действия правилам [22].

Именно поэтому организация образовательного процесса в начальной школе должна быть насыщена элементами моделирования, интегрированными в игровую деятельность. Использование наглядных моделей, схем, таблиц, рисунков, а также создание собственных моделей изучаемых объектов и явлений, позволяет младшим школьникам переходить от этапного, импульсивного усвоения знаний к осмысленному, системному. Например, при изучении состава числа можно не просто перечислять варианты, а создавать модели, используя счетные палочки или кубики, где каждый набор символизирует число. Это способствует формированию не только математических представлений, но и развивает познавательную активность, самостоятельность и креативность.

Игровая деятельность, будучи тесно связанной с моделированием, выступает мощным инструментом для развития когнитивных функций. Игры, требующие следования определенным правилам и условиям, такие как «Цепочка слов» или «Найди лишний предмет», развивают у детей умение анализировать, сравнивать, обобщать и систематизировать информацию. Через игру дети учатся ставить перед собой цель, планировать свои действия, предвидеть результаты своих поступков и корректировать их при необходимости. Этот процесс напрямую связан с развитием рефлексии и самоконтроля, столь важных для успешной учебной деятельности.

Моделирование в игровой форме также способствует формированию коммуникативных навыков. Совместные игры, где дети должны

договариваться, распределять роли, совместно находить решения, развивают умение слушать и слышать друг друга, аргументировать свою точку зрения, идти на компромисс. Такие игры, как «Строители» или «Магазин», где дети учатся действовать по заданным сценариям, моделируя реальные жизненные ситуации, не только увлекательны, но и имеют выраженный воспитательный эффект. Они помогают детям осваивать социальные нормы и правила поведения в коллективе.

Контроль и оценка результатов. Значимым элементом формирования саморегуляции выступает развитие рефлексивных умений. Регулярное включение в занятия элементов самоанализа помогает детям осознавать свои достижения и трудности, корректировать собственное поведение. В процессе совместного обсуждения педагог формирует у обучающихся установку на самосовершенствование и позитивное отношение к ошибкам [38].

Обеспечение формирования умения контроля и оценки как компонента саморегуляции может осуществляться с использованием таких средств, как коллективный выбор эталона, создание общественного мнения, выработка общих критериев оценки, организация коллективной оценочной деятельности [57].

Развитие рефлексивных умений, в свою очередь, тесно связано с формированием навыков самоконтроля и самооценки. Осознание своих действий, их причин и последствий становится возможным благодаря умению анализировать собственный внутренний мир и внешние проявления. Педагог, выступая в роли наставника, может стимулировать этот процесс, предлагая детям задания, требующие осмысления, сравнения и выбора.

Важно, чтобы эта деятельность осуществлялась в безопасной и поддерживающей среде, где каждый ребенок чувствует себя уверенно, выражая свои мысли и переживания. Обсуждение результатов, как индивидуальных, так и групповых, способствует развитию критического мышления и формированию объективного взгляда на собственные успехи и неудачи. Ошибки при этом рассматриваются не как проблема, а как ценный

источник информации для дальнейшего роста.

Коллективные формы работы, такие как совместное обсуждение, игра, проектная деятельность, играют особую роль в развитии умения контроля и оценки. Когда дети вместе определяют цели, пути их достижения и критерии успеха, они учатся брать на себя ответственность, слушать и слышать других, высказывать свое мнение и принимать компромиссные решения. Это способствует формированию групповой сплоченности и взаимного уважения.

Создание общественного мнения по поводу важности самоконтроля и адекватной самооценки может стать мощным стимулом для развития этих качеств. Формирование общих критериев оценки, понятных и принятых всеми участниками образовательного процесса, делает оценочную деятельность более прозрачной и эффективной.

Таблица 2. – Способы и приёмы развития компонентов саморегуляции в младшем школьном возрасте

Компонент саморегуляции	Вид деятельности	Приём
Целеполагание и планирование	Учебная деятельность	«Карты целей» «Карта роста» Ведение бумажного дневника «Мои планы на неделю» «Лестница успеха» Чек-листы Таймбоксинг Метод «Если — то»
Моделирование и программирование	Учебная, игровая деятельность	Игры «Замри», «Красный – стой, зелёный – иди», «Повтори наоборот» Сюжетно-ролевые игры «Строители», «Магазин» Задания «Цепочка слов», «Найди лишнее»

Контроль и оценка результатов	учебная, игровая, творческая деятельность	Коллективный выбор эталона, создание общественного мнения, выработка общих критериев оценки, организация коллективной оценочной деятельности, совместное обсуждение, проектная деятельность
-------------------------------	---	---

Исходя из данного обзора, можем сделать вывод о том, что способы развития умения саморегуляции достаточно обширны и могут быть включены как в урочную, так и во внеурочную деятельность, в том числе в специально организованные классные часы. Для формирования программы развития умения саморегуляции обратимся к результатам констатирующего эксперимента.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Проблема развития навыков саморегуляции широко изучается как в зарубежной, так и в отечественной психологии, приобретая особую значимость в настоящее время. В работе понятие саморегуляция рассматривается как процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

2. В качестве структурных компонентов саморегуляции можно выделить мотивационный компонент (целеполагание и планирование) – постановка цели деятельности, подкрепление ее положительной мотивацией, принятие и осознание ребенком того, каких результатов он хочет достигнуть, планирование хода деятельности; деятельностно-практический компонент (моделирование и программирование) – принятие и осознание задания, сохранение цели до конца выполнения задания, проявление самоконтроля по ходу его выполнения; рефлексивно-оценочный компонент (контроль и оценка результатов) – критическая оценка промежуточных и конечных результатов, наличие адекватной самооценки, способность к рефлексии.

3. Наиболее сензитивным к развитию навыков саморегуляции является младший школьный возраст. В ходе анализа исследований становления саморегуляции в онтогенезе были выделены такие ресурсы как произвольность всех психических процессов, рефлексия, а также внутренний план действий, которые являются новообразованиями психического развития младшего школьного возраста.

4. Анализ подходов к развитию у младших школьников навыков саморегуляции позволил сформулировать основные организационные и содержательные аспекты составления и реализации программы.

Определена эффективность групповой работы, отмечается действенность систематического коррекционно-развивающего воздействия.

Также посредством теоретического анализа выявлено, что развитие навыков саморегуляции должно происходить на физиологическом, эмпатийно чувственном и экспрессивном уровнях, что определяет эффективность таких методов в работе, как активная работа с пиктограммами и другими наглядными материалами, игровое проигрывание ситуаций, разыгрывание этюдов по ролям, психогимнастика, метод «общего рассказывания историй», арт-терапия, мимические и дыхательные упражнения для формирования умения осознавать собственное эмоциональное состояние, идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния, выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами, снижать психоэмоциональное напряжение, осуществлять самоконтроль эмоционального состояния

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению актуального уровня саморегуляции в младшем школьном возрасте

2.1. Методическая организация исследования

Анализ научных трудов, посвященных изучению личностной саморегуляции и возрастным особенностям изучаемого навыка, позволил нам выделить основные структурные компоненты применительно к детям младшего школьного возраста.

1. Мотивационный компонент (целеполагание и планирование) – постановка цели деятельности, подкрепление ее положительной мотивацией, принятие и осознание ребенком того, каких результатов он хочет достигнуть, планирование хода деятельности.

2. Деятельностно-практический компонент (моделирование и программирование) – принятие и осознание задания, сохранение цели до конца выполнения задания, проявление самоконтроля по ходу его выполнения.

3. Рефлексивно-оценочный компонент (контроль и оценка результатов) – критическая оценка промежуточных и конечных результатов, наличие адекватной самооценки, способность к рефлексии [42].

На основе данных структурных компонентов нами была составлена таблица критериев для исследования актуального уровня саморегуляции младших школьников.

Таблица 3. – Критерии и уровни компонентов саморегуляции младших школьников

№	Компонент саморегуляции	Высокий	Средний	Низкий	Методики диагностики
1	Мотивационный компонент (целеполагание и планирование)	Обучающиеся удерживают ведущую цель урока и грамотно воспроизводит её, способны определить и четко сформулировать задачи для достижения цели и результаты работы.	Обучающиеся формулируют цель урока неполно и размыто, но в соответствии с содержанием урока. Может наблюдаться смешение задач и цели урока. Результаты формулируются в общем виде.	Обучающиеся не могут сформулировать цель урока (или цель не соответствует содержанию урока), не могут определить задачи для достижения цели,	«Диагностика сформированности действий целеполагания» (авторы З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарев а)
2	Деятельностно-практический компонент (моделирование и программирование)	Обучающиеся осознают и сохраняют цель задания до конца его выполнения, способны самостоятельно находить и исправлять ошибки.	Обучающиеся принимают цель задания, сохраняют его до конца задания; по ходу работы допускают немногочисленные ошибки, которые не замечают и не устраняют.	Обучающиеся не удерживают цель задания до конца его выполнения, не контролируют свои действия, допуская ошибки.	«Тест простых поручений» (автор П.Я Гальперин)
3	Рефлексивно-оценочный компонент (контроль и оценка)	Содержательная рефлексия: ученики правильно классифицируют задачи, обосновывают принцип их группирования.	Формальная рефлексия: ученики при классификации задач ориентируются на сходство формальных признаков (предметных значений слов или на наличие в словах одинаковых букв), а не на общий способ их построения.	Отсутствие рефлексии.	Методика «Анаграммы» (автор А.З. Зак)

Для изучения саморегуляции младших школьников мы выбрали следующий диагностическую программу.

1. «**Диагностика сформированности действий целеполагания**» (авторы З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева) выбрана для оценки уровня сформированности целеполагания у учащихся младших классов. Методика позволяет определить, развито ли у детей умение удерживать цель, активно включаться в процесс целеполагания и планирования учебной деятельности, соотносить учебные задачи с целью урока, а также анализировать результаты своей работы.

Диагностика проводится сразу после урока. Обучающиеся должны ответить на три вопроса: «Какая цель ставилась учителем или вами на уроке?», «Какие задачи помогли достичь цели урока?», «Продолжи одно из предложений» (задание на определение результата деятельности на уроке). Каждый из 3 вопросов оценивается в соответствии с полнотой и верностью формулировки. Распределение результатов оценивания диагностики по уровням отражено в таблице 4.

Таблица 4. – Оценка уровня сформированности целеполагания с помощью методики «Диагностика сформированности действий целеполагания» (З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева)

Критерий Уровень		Целеполагание	Постановка задач для достижения цели	Оценка результата деятельности
Высокий	2 балла	Цель сформулирована полно и конкретно.	Верно перечислены все задачи урока. Задачи соответствуют цели.	Конкретно и полно описан результат деятельности.
Средний	1 балл	Цель сформулирована нечетко (не прослеживается суть деятельности учеников на конкретном уроке).	Неполнота, размытость в формулировке задач, смешение цели и задач.	Указали результат деятельности неполно, размыто, в общих формулировках, но в соответствии с темой урока.
Низкий	0 баллов	Цель не написана или не соотносится с деятельностью на уроке.	Задачи не написаны или не соответствуют цели урока.	Не указан результат деятельности / результат не соответствует теме урока.

2. «Тест простых поручений» (П. Я. Гальперин) предназначен для диагностики уровня развития саморегуляции, организации деятельности, отдельных свойств внимания, объема оперативной памяти. Оцениваемые универсальные действия: способность понимать и действовать по заданной инструкции.

Обучающимся необходимо выполнить на бланке 8 заданий по зачитанному учителем тексту. Текст читается в обычном темпе, не повторяется. Каждое верно выполненное задание оценивается 1 баллом. При выполнении части задания или незначительном искажении балл не присуждается. В соответствии с критериями оценивания выделяют три уровня, описание которых представлено в таблице 5.

Таблица 5. – Оценка уровня сформированности деятельностно-практического компонента с помощью методики «Тест простых поручений» (П. Я. Гальперин)

Высокий	Средний	Низкий
7 – 8 баллов	4 – 6 баллов	0 – 3 балла
Обучающиеся осознают и сохраняют цель задания до конца его выполнения, способны действовать по инструкции, самостоятельно находить и исправлять ошибки.	Обучающиеся принимают цель задания, сохраняют его; по ходу работы допускают немногочисленные ошибки, которые не замечают и не устраняют.	Обучающиеся не удерживают цель задания до конца его выполнения, не контролируют свои действия, допуская ошибки.

4. Методика «Анаграммы» (А.З. Зак) позволяет выявить уровень сформированности рефлексии на способ действия: определить способность осознать и понять способ работы с учебным материалом.

Ученикам предлагается найти и прочитать 6 слов, полученных путем перестановки букв или слогов (анаграммы). После выполнения задачи задается вопрос: «Если нахождение каждого слова рассматривать как отдельную задачу, то имеются ли здесь похожие задачи?». Распределение результатов оценивания методики «Анаграммы» по уровням отражены в таблице 6.

Таблица 6. – Оценка уровня сформированности рефлексии на способ действия с помощью методики «Анаграммы» (А.З. Зак)

Высокий	Средний	Низкий
2 балла	1 балл	0 баллов
Содержательная рефлексия. Обучающиеся правильно классифицируют задачи, обосновывают принцип их группирования (в одних словах были переставлены буквы, а в других менялись местами слоги).	Формальная рефлексия. Обучающиеся при классификации задач ориентируются на сходство предметных значений слов или на наличие в словах одинаковых букв, а не на общий способ их построения.	Обучающиеся не видят ничего общего в анаграммах. Рефлексия на способ действия отсутствует.

Все полученные результаты были подвергнуты соответствующей тестовой процедуре обработке. Ниже мы представляем обсуждение результатов исследования.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Эмпирическое исследование проводилось среди обучающихся 3 класса МАОУ СШ№157 г. Красноярск. Респондентами стали 26 обучающихся в возрасте 9 – 10 лет, среди которых 11 девочек и 15 мальчиков.

В ходе проведения эмпирического исследования были получены следующие результаты.

Для начала рассмотрим первый критерий – целеполагание и планирование. При проведении методики «Диагностика сформированности действий целеполагания» (З.А. Кокарева, Л.П. Никитина, Л.С. Секретарева) нами были получены следующие результаты.

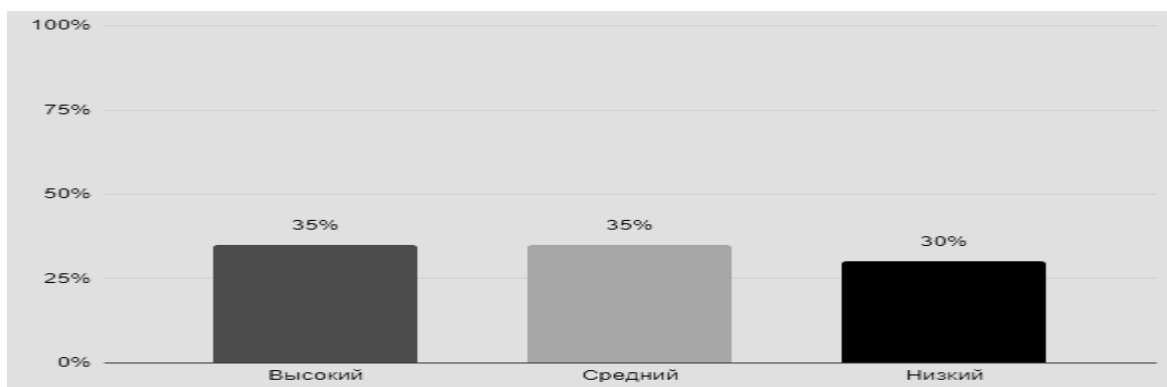


Рис. 1. Актуальный уровень сформированности мотивационного компонента саморегуляции у обучающихся 3 класса, распределение в %

Из полученных результатов следует, что у 30% обучающихся в формулировках не прослеживается суть деятельности, следовательно, их уровень целеполагания низкий. Средний уровень целеполагания показали 35% учеников, для них характерны неполнота, размытость в формулировке задач, смешение цели и задач. Высокий уровень целеполагания наблюдается у 35% обучающихся, которые удерживают ведущую цель урока, грамотно воспроизводят её, полно формулируют задачи и результаты урока.

Низкий уровень сформированности действий целеполагания может указывать на отсутствие или низкий уровень осознанности учебных действий, отсутствие самоконтроля и рефлексии на уроке. Стоит отметить, что большее количество затруднений наблюдается при определении и записи задач, необходимых для достижения цели урока, что свидетельствует о неумении планировать собственную деятельность в соответствии с целью.

Для формирования и развития навыка целеполагания необходимо в рамках урочной и внеурочной деятельности постепенно подводить обучающихся от принятия цели и задач, предложенных учителем, к самостоятельному и осознанному целеполаганию. Целевая структура урока или занятия должна быть доступна для понимания младшим школьникам, а учитель в свою очередь должен регулярно возвращать внимание обучающихся к ней. В технологическом плане могут быть полезны исследовательская и проектная деятельность, а также активное и интерактивное обучение[11].

Для диагностики уровня сформированности умения моделирования и программирования как компонента саморегуляции мы применили методику «Тест простых поручений» П. Я. Гальперина.

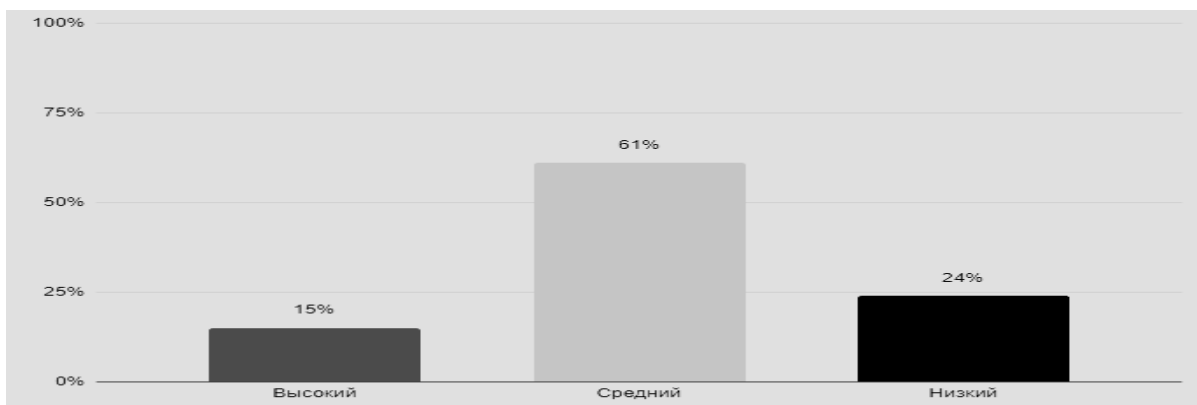


Рис. 2. Актуальный уровень сформированности деятельностно-практического компонента саморегуляции у обучающихся 3 класса, распределение в %

По результатам обработки ответов 24% обучающихся проявили низкий уровень сформированности данного компонента. Анализ ответов показал, что цель была сохранена, однако по ходу выполнения заданий было допущено много ошибок / пропусков. Предположительно, ошибки были допущены из-за невнимательности к тексту заданий. Средний уровень продемонстрировали 61% обучающихся, проявив умение работать по инструкции. В их работах были поручения, которые выполнены лишь частично или с ошибкой. Высокий уровень показали 15% обучающихся, среди которых большинство допустили 1 незначительную ошибку.

Анализ ответов свидетельствует о том, что средний уровень сформированности деятельностно-практического компонента у большинства обучающихся связан не с неумением работать по инструкции, а с низким уровнем умения контролировать свою деятельность, а также самостоятельно находить и исправлять ошибки.

Для продолжения формирования деятельностно-практического компонента саморегуляции, а в частности умения произвольно контролировать свою деятельность, необходимо регулярно включать в обучение алгоритмы выполнения заданий и самопроверки, проводить коллективную работу над ошибками, формировать умение контролировать и отслеживать свою деятельность в соответствии с планом урока.

Формирование данного компонента саморегуляции невозможно без развития внимания, мышления и памяти, а потому необходимо включать в работу также различные памятки (например, «Как правильно списывать», «Как учить стихотворение», «Как решать задачу») [36].

При проведении методики «Анаграммы» (А.З. Зак) для определения актуального уровня умения контроля и оценки как компонента саморегуляции нами были получены следующие результаты.

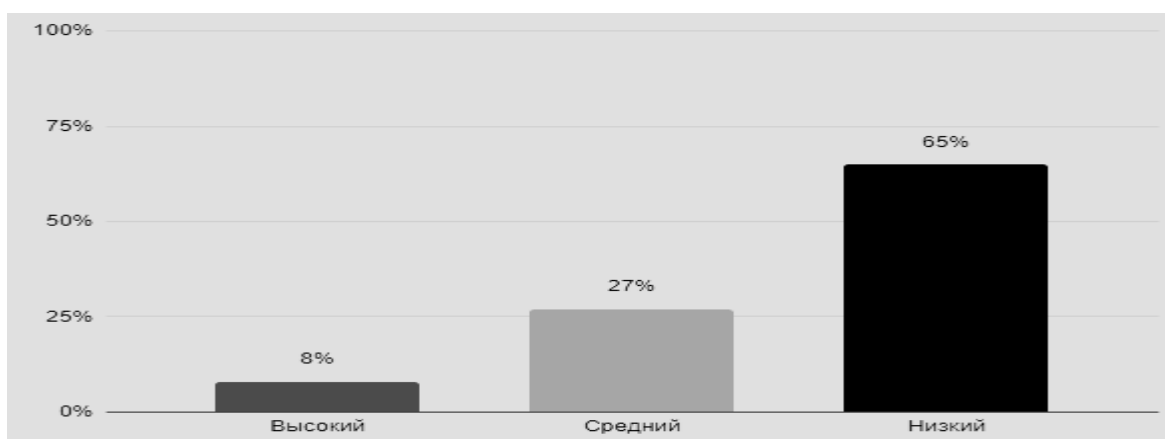


Рис. 3. Актуальный уровень сформированности рефлексивно-оценочного компонента саморегуляции у обучающихся 3 класса, распределение в %

Большая часть обучающихся (65%) продемонстрировали низкий уровень сформированности навыка рефлексии на способ действия. Они не проследили общий принцип решения анаграмм и не обозначили сходство предметных значений слов, наличие одинаковых букв. 39% обучающихся, продемонстрировавших низкий уровень, также не смогли решить часть из представленных анаграмм, составленные путем отзеркаливания (акур – рука, асок – коса), хотя первую анаграмму, составленную по этому принципу (ером - море), решили все. Это подтверждает отсутствие рефлексии на способ действия.

Около четверти (27%) обучающихся продемонстрировали средний уровень рефлексивно-оценочного компонента саморегуляции. Они показали наличие формальной рефлексии, отследив общие признаки слов: одинаковое количество слогов, схожие предметные значения.

Высокий уровень рефлексии на способ действия проявили 8% обучающихся, проследив общий принцип составления анаграмм: перестановка слогов и отзеркаливание.

Для развития навыка рефлексии на способ действия необходимо регулярно включать в работу на уроках и внеурочных занятиях задания, предполагающие анализ и аргументированное объяснение: учителю необходимо предлагать обучающимся средства анализа проблем и способы управления поиском решения и контроля своих действий [9].

Общий анализ данных по всем компонентам навыка саморегуляции показал следующие результаты.

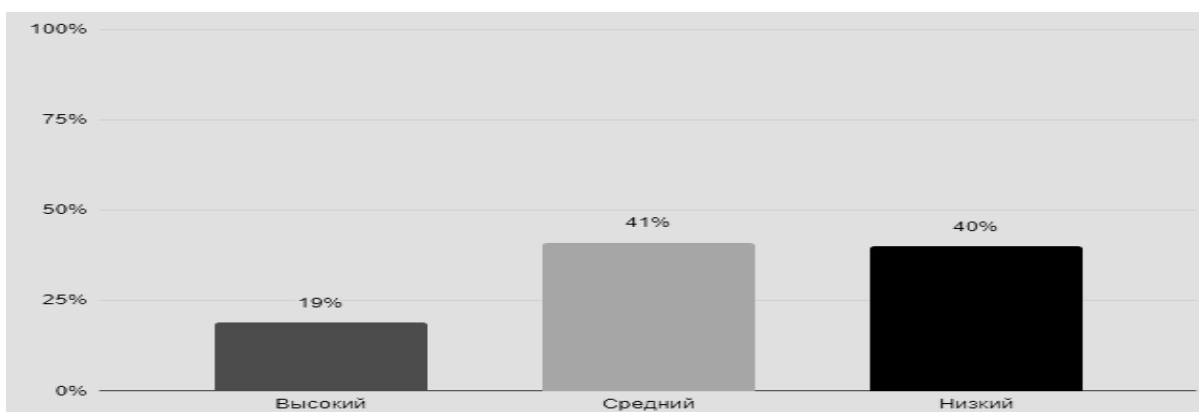


Рис. 4. Итоговый уровень сформированности навыка саморегуляции у обучающихся 3 класса, распределение в %

Высокий общий уровень саморегуляции продемонстрировали 19% обучающихся. Для данной группы младших школьников характерны умение удерживать и грамотно воспроизводить ведущую цель урока, способность определять и достаточно чётко формулировать задачи урока в соответствии с целью, умение определить результат деятельности. Обучающиеся активны и самостоятельны, умеют распределять усилия и способны самостоятельно контролировать и корректировать собственную деятельность. Однако навык рефлексии на способ действия у них сформирован на среднем или низком уровне, что говорит о трудностях в классификации и определении принципа составления задач. Наблюдение и характеристика, данная классным

руководителем, показали, что данная группа обучающихся демонстрирует высокие показатели в учебной деятельности, высокую мотивацию, продуктивность и обучаемость.

Средний общий уровень навыка саморегуляции наблюдается у 41% обучающихся. Уровень развития навыка целеполагания у большинства из них (60%) преимущественно находится на среднем уровне и характеризуется трудностями в определении задач для достижения цели урока, смещением цели и задач, обобщенностью понимания цели урока. Остальные обучающиеся (40%) демонстрируют низкий уровень навыка целеполагания, что характеризуется обобщенностью формулировок и/или неумением сформулировать цели и задачи урока. Также для данной группы обучающихся характерно умение действовать по заданной инструкции, однако находить и исправлять ошибки они могут преимущественно с напоминанием учителя. У большей части обучающихся (67%) не сформирована рефлексия на способ действия, однако примечательно, что высокие показатели данного компонента проявили также обучающиеся со средним общим уровнем саморегуляции. Обучающиеся со средним уровнем саморегуляции демонстрируют сочетание высоких и низких уровней по разным компонентам саморегуляции, что говорит о необходимости целенаправленной работы по формированию этих «проблемных» компонентов. Согласно характеристике классного руководителя, большинство обучающихся данной группы продуктивно работают и ситуативно могут проявлять инициативу и самостоятельность. Возникающие трудности в обучении чаще всего легко решаются с направляющей и стимулирующей помощью педагога.

Низкий общий уровень саморегуляции продемонстрировали 40% обучающихся. Анализ результатов по компонентам показал, что у данной группы обучающихся целеполагание, учебная рефлексия и умение действовать по инструкции и контролировать свои действия находятся на низком уровне. Обучающиеся могут лишь обобщенно сформулировать цель

или результат урока, но поставить задачи для достижения цели не могут вовсе. Рефлексия на способ действия отсутствует, а при выполнении заданий допущенные ошибки не исправляются.

На основе результатов констатирующего эксперимента и обзора способов развития отдельных компонентов умения саморегуляции становится возможным описание программы классных часов, направленной на формирование саморегуляции младших школьников.

2.3. Программа классных часов для развития саморегуляции младших школьников

Программа классных часов для развития саморегуляции младших школьников включает в себя 3 блока внеурочных занятий в соответствии со структурой умения, выделенной на основе анализа работ отечественных исследователей. Программа рассчитана на использование во 2 - 3 классе, так как возраст 7 – 10 лет является сензитивным для формирования саморегуляции [40].

Преобладающей формой деятельности в рамках занятий является игровая. Такая форма обеспечивает вовлечение в занятие всех обучающихся, поддерживает их желание посещать занятия. Преимущества игровой формы организации деятельности:

1. Игра предполагает постановку чётких, ясных обучающемуся целей и вариативность их достижения.
2. Время игры, ее продолжительность обучающиеся устанавливают совместно со взрослым.
3. Игра предполагает разумное соревнование, и каждый её участник не чувствует себя проигравшим.
4. В игре каждый ее участник имеет возможность совершить рискованное действие, и его последствия не отражаются на результатах учебы.
5. В игре не ограничивается, а только поощряется рост участников.

6. В игре каждый может отличиться, показать свои знания и умения [11].

Использование игровой формы дает возможность формирования у обучающихся интереса к регуляции деятельности, «секретам» правильного выполнения, тщательному анализу задания, планированию хода выполнения, попеременному контролю, оценке результата и саморегуляции в целом.

Общая цель программы: сформировать у обучающихся базовые умения саморегуляции как компонента учебной деятельности и социального взаимодействия.

Программа решает задачи в трех ключевых направлениях.

Целеполагание и планирование:

- формирование умения ставить краткосрочные цели (на день/неделю);
- формирование умения составлять и корректировать простой план (3–5 шагов);
- развивать умение распределения времени.

Моделирование и программирование:

- освоение понятия «алгоритм» и его применение;
- формирование умения следовать инструкциям;
- отработка моделирования ситуаций и составления алгоритмов.

Контроль и оценка (рефлексия):

- формирование умения осуществлять самоконтроль и самооценку по критериям;
- формирование умения анализировать причины успехов/неудач;
- формирование умения взаимооценки;
- формирование умения сопоставлять план и результат;
- формирование позитивного отношения к ошибкам.

Режим: 1 занятие в неделю, продолжительность — 35 - 40 минут.

Общее количество занятий: 24 (по 8 в каждом блоке).

Блок 1. Формирование умения целеполагания и планирования. Цель

блока: создать условия для формирования умения ставить простые цели, составлять план действий, распределять время. Ожидаемые результаты блока:

- умение формулировать краткосрочные цели (на день, урок);
- навык составления простого плана действий (3–4 шага);
- понимание взаимосвязи «цель - план - результат»;
- начальные навыки распределения времени;
- способность корректировать план при изменении условий.

Блок 2. Формирование деятельностно-практического компонента саморегуляции (моделирование и программирование). Цель блока: создать условия для формирования умения следовать плану, корректировать действия, использовать и создавать алгоритмы. Ожидаемые результаты блока:

- умение следовать алгоритму/инструкции;
- навык корректировки действий при изменении условий;
- способность моделировать ситуации по заданному сценарию;
- опыт реализации группового проекта по плану;
- понимание роли программирования действий в достижении результата.

Блок 3. Формирование умения контроля и оценки (рефлексия). Цель блока: создать условия для формирования умения обучающихся анализировать свои действия, оценивать результаты, выявлять причины успехов/неудач. Ожидаемые результаты блока:

- умение проверять свою работу по критериям;
- навык самооценки и взаимооценки;
- способность анализировать причины успехов и неудач;
- владение приемами рефлексии (устной и письменной);
- понимание ценности обратной связи.

Нами был разработано календарно-тематическое планирование.

Таблица 7. – Календарно-тематическое планирование программы классных часов по развитию умения саморегуляции для 2 - 3 класса

№	Название блока	Название занятия	Краткое содержание занятия
1	Блок 1. Формирование умения целеполагания и планирования	«Что такое цель?»	<p>Цель: познакомить с понятием «цель», сформировать первичное умение формулировать цели.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: «Зачем люди ставят цели?» (примеры из жизни). 2. Упражнение «Назови свою цель на день» (устная презентация, фиксация на доске). 3. Игра «Цель - результат»: дети сопоставляют пары «цель - ожидаемый результат». 4. Рефлексия: «Почему важно знать, чего хочешь добиться?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Назови свою цель на день»; - «Цель - результат» (сопоставление); - «Цепочка целей» (от малого к большому).
2		«Мои маленькие цели»	<p>Цель: отработать навык постановки краткосрочных целей, научиться фиксировать их визуально.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение понятия «цель». 2. Практикум: составление списка из 3 целей на текущий / следующий день. 3. Работа с «Листом целей». 4. Обсуждение: «Как понять, что цель достигнута? Какие знаки нам помогут?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление списка целей на день; - заполнение «Листа целей»; - «Проверь себя» (самоконтроль достижения целей к концу дня).
3		«План - наш помощник»	<p>Цель: ввести понятие «план», научить составлять простой план для бытовой задачи.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сказка о персонаже, который добился успеха благодаря плану.

Продолжение Таблицы 7

			<p>2. Коллективное составление плана «Собрать портфель» (выделение шагов).</p> <p>3. Индивидуальная работа: создание плана «Приготовить бутерброд».</p> <p>4. Игра «Исправь план» (поиск и исправление ошибок в готовом алгоритме).</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коллективное планирование; - индивидуальное составление плана; - «Исправь план» (анализ ошибок).
4		«Время и планы»	<p>Цель: сформировать начальные навыки тайм-менеджмента, понять связь «план - время».</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: «Почему иногда не успеваем?». 2. Упражнение «Песочные часы»: выполнение задания за отведенное количество времени. 3. Игра «Что успеем за 10 минут?» (выбор задач из списка). 4. Рефлексия. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Песочные часы»; - «Что успеем за 10 минут?»; - обсуждение факторов, влияющих на скорость выполнения.
5		«Цели в учебе»	<p>Цель: научить ставить учебные цели, отслеживать их достижение.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение: «Какие цели бывают в школе?». 2. Практикум: постановка цели «Выучить 5 слов по английскому / решить 3 задачи по математике». 3. Работа с «Картой успехов» (обучающиеся получают наклейки за достигнутые цели). 4. Рефлексия: «Что помогло? Что мешало?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка учебной цели;

			<ul style="list-style-type: none"> - заполнение «Карты успехов»; - анализ причин успеха и неудачи.
6		«Планируем вместе»	<p>Цель: развить умение согласовывать планы в группе, распределять роли.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение: «Зачем планировать вместе?». 2. Групповая работа: составление плана оформления стенда «Наши достижения». 3. Распределение ролей (художник, редактор, оформитель). 4. Презентация планов, обсуждение. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповое планирование; - распределение ролей; - защита плана перед классом.
7		«Преодолеваем трудности»	<p>Цель: сформировать умение находить способы преодоления помех при достижении целей.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История / сказка о персонаже, столкнувшемся с трудностями. 2. Упражнение «Придумай решение» (работа в парах с карточками-проблемами). 3. Игра «Замени «не могу» на «как могу»» (переформулирование фраз). 4. Рефлексия: «Какой способ решения мне запомнился?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Придумай решение»; - «Замени «не могу» на «как могу»»; - обсуждение стратегий преодоления трудностей.
8		«Мой первый план на неделю»	<p>Цель: закрепить навык составления индивидуального плана, подвести итоги блока.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение: «Что такое план? Зачем он нужен?». 2. Индивидуальная работа: заполнение «Плана на неделю» (шаблон с днями и строками). 3. Презентация планов в кругу. 4. Рефлексия: «Что я научился делать?».

			<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление индивидуального плана; - презентация плана; - рефлексивный круг «Мои успехи в планировании».
9	Блок 2. Формирование деятельностно-практического компонента саморегуляции (моделирование и программирование)	«Алгоритм – это просто!»	<p>Цель: ввести понятие «алгоритм», научить составлять простые алгоритмы.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение: «Алгоритм - последовательность шагов». 2. Примеры алгоритмов из жизни (рецепт, инструкция к игрушке, алгоритм выполнения учебного задания). 3. Практикум: составление алгоритма «Поливать цветок» (картинки - текст). 4. Игра «Живой алгоритм» (дети выполняют шаги по очереди). <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ готовых алгоритмов; - составление алгоритма по картинкам; - «Живой алгоритм» (двигательная активность).
10		«Следуем инструкциям»	<p>Цель: развить умение выполнять задания по пошаговой инструкции, замечать пропуски.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение: «Что такое инструкция?». 2. Практикум: сборка головоломки по схеме. 3. Упражнение «Повторяй за мной» (учитель называет шаги, дети выполняют). 4. Рефлексия: «Что бывает, если пропустить шаг?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сборка по схеме; - «Повторяй за мной»; - поиск пропущенного шага в алгоритме.
11		«Моделируем ситуации»	<p>Цель: научить действовать по сценарию, корректировать поведение в ролевой игре.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: «Что значит играть по правилам?». 2. Ролевая игра «Магазин».

			<p>3. Обсуждение: «Что было по плану? Что изменили?».</p> <p>4. Рефлексия: «Как договориться, если мнения расходятся?».</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ролевая игра по сценарию; - анализ отклонений от плана; - обсуждение способов согласования действий.
12		«Программируем робота»	<p>Цель: сформировать навык точных формулировок инструкций, понять роль последовательности действий.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История о роботе, который выполняет команды. 2. Игра: один ребёнок - робот, другой - программист (даёт команды). 3. Усложнение: добавление препятствий (например, обойти стул). 4. Рефлексия: «Что усложняло задачу? Как вы преодолели трудности?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Программист и робот»; - анализ точности инструкций.
13		«Исправляем ошибки»	<p>Цель: научить находить и исправлять ошибки в алгоритмах, не сдаваться при неудачах.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа: «Почему возникают ошибки?». 2. Работа с ошибочными алгоритмами (например, заварить чай без кипятка). 3. Упражнение «Доведи до конца» (завершение прерванного задания). 4. Рефлексия: «Как не сдаваться, если что-то не получается?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск ошибок в алгоритме; - «Доведи до конца»; - обсуждение стратегий исправления.
14		«План + творчество»	<p>Цель: сочетать следование плану с элементами творчества, оценивать результат.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: обсуждение, можно ли корректировать план.

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Практическая работа: дается шаблон плана для поделки (например, аппликация «Дом»); дети выполняют основные шаги по инструкции, а затем добавляют собственные детали (окна, деревья, солнце). 3. Презентация работ: каждый ученик рассказывает, что сделал по плану и что придумал сам; группа задает вопросы: «Почему ты добавил это?», «Как это улучшило работу?». 4. Рефлексия: «Что было легче: делать по плану или придумывать своё?»; «Как план помог в творчестве?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение задания по шаблону; - творческое дополнение плана; - презентация и защита идей; - взаимооценка с акцентом на баланс плана и творчества.
15		«Групповой проект»	<p>Цель: отработать навыки совместной работы по плану, распределить роли, контролировать выполнение этапов.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: «Что такое проект? Зачем нужен план?». 2. Выбор темы (например, «Сказка в картинках»): создать коллаж по мотивам известной сказки). 3. Планирование: составление общего плана (5–6 шагов); распределение ролей (художник, сборщик материалов, оформитель, контролёр); определение сроков для каждого этапа. 4. Реализация: работа в группах по 3–4 человека; учитель выступает как консультант, помогает корректировать план. 5. Презентация: каждая группа показывает результат; рассказывает, как следовали плану, что изменили. 6. Рефлексия: «Что получилось лучше всего? Что было сложно в командной работе?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповое планирование; - распределение ролей;

			<ul style="list-style-type: none"> - совместная реализация проекта; - публичная презентация; - анализ командной работы.
16		«Мой алгоритм успеха»	<p>Цель: составить личный алгоритм для сложной задачи, отработать его на примере школьного задания.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение: «Что такое алгоритм? Зачем он нужен?». 2. Обсуждение: «Какие школьные задания кажутся сложными? Почему?». 3. Составление личного алгоритма: выбор задачи (например, «Решение задачи по математике»); выделение шагов (прочитать условие, нарисовать схему, решить по действиям, проверить); запись алгоритма в виде списка или блок-схемы. 4. Практика: применение алгоритма к реальному заданию; фиксация, что получилось, что нужно улучшить. 5. Рефлексия: «Как алгоритм помог мне? Что я добавлю в свой алгоритм в следующий раз?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ сложных задач; - составление личного алгоритма; - применение алгоритма на практике; - самооценка эффективности.
17	Блок 3. Формирование умения контроля и оценки (рефлексия)	«Что я сделал?»	<p>Цель: познакомить с понятиями «контроль» и «оценка», научить фиксировать результаты собственных действий.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: обсуждение, как понять, что работа выполнена хорошо; примеры из жизни: «Как мама проверяет, убрал ли ты игрушки?». 2. Упражнение «Расскажи о своём дне»: дети по кругу делятся 2 - 3 конкретными действиями за день (например, «Я помыл посуду», «Решил задачу по математике»); акцент на фактах, а не на оценках («Я был хорошим»). 3. Игра «Да/Нет»: учитель называет условие (например, «Тетрадь подписана», «Задание выполнено», «Руки вымыты»); ученики показывают карточку «Да»

			<p>или «Нет»; обсуждение: «Как ты понял, что условие выполнено?».</p> <p>4. Рефлексия: «Почему важно знать, что ты сделал?», «Как это помогает в учёбе?»; заполнение карточки: «3 дела, которые я сегодня завершил».</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Расскажи о своём дне»; - «Да/Нет» (проверка условий); - заполнение рефлексивной карточки.
18		«Проверяем себя»	<p>Цель: сформировать навык самопроверки по чек-листу, научиться находить ошибки.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение: что такое контроль и зачем он нужен. 2. Практикум «Чек-лист»: раздаются чек-листы для проверки тетради по любому предмету (например, «Есть дата», «Есть заголовок», «Поля соблюдены», «Нет помарок»); дети проверяют свою тетрадь по пунктам, ставят + или –. Обсуждение: «Что было легко проверить? Что вызвало трудности?». 3. Парная взаимопроверка: обмен тетрадями с соседом. Проверка по тем же критериям, комментарии («У тебя всё верно», «Здесь пропущена дата»). 4. Рефлексия: «Что я узнал о своей работе?», «Как проверка помогает стать лучше?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самопроверка по чек-листу; - парная взаимопроверка; - формулировка комментариев.
19		«Оцениваю себя»	<p>Цель: освоить шкалу самооценки, научиться аргументировать свою оценку.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: объяснение, что такое самооценка. Пример шкалы: «Смогу сделать сам» - «Нужно помочь» - «Не понимаю». 2. Практика «Лист самооценки»: после выполнения задания (например, математического примера) дети заполняют лист: «Я понял условие» (да/нет); «Решил без ошибок» (да/нет); «Могу объяснить решение другу» (да/нет). 3. Игра «Почему я так оценил?»: ученики по очереди озвучивают свою оценку и

			<p>1 - 2 аргумента; класс задаёт вопросы.</p> <p>4. Рефлексия: «Что мне помогло честно оценить себя?», «Что хочу улучшить?».</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заполнение «Листа самооценки»; - аргументация своей оценки; - вопросы-уточнения от одноклассников.
20		«Учимся на ошибках»	<p>Цель: сформировать позитивное отношение к ошибкам, научить находить в них пользу.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа: «Почему люди ошибаются? Можно ли избежать всех ошибок?». Примеры из жизни великих людей (ученых, спортсменов). 2. Анализ ошибок: на доске - 3 типичные ошибки в школьных работах (например, пропущенная буква, неверный знак в примере); группа ищет причину каждой ошибки («Не заметил», «Забыл правило») и предлагает способы исправления. 3. Упражнение «Преврати ошибку в успех»: каждый ученик вспоминает свою недавнюю ошибку; вспоминает, как она помогла ему чему-то научиться (например, «Я забыл про домашнее задание, теперь ставлю напоминание в телефоне»). 4. Рефлексия: «Что нового я узнал об ошибках?», «Как буду использовать это в будущем?». <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ типичных ошибок; - поиск причин; - трансформация ошибки в полезный опыт.
21		«Сравнение результатов»	<p>Цель: научить сопоставлять запланированное и достигнутое, выявлять причины расхождений.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение: зачем нужно сравнивать план и результат. 2. Практическая работа: дети получают свой план из занятия 8 («Мой план на неделю») и отмечают, что выполнено; заполняют таблицу (что планировал; что сделал; почему не совпало). Обсуждение: «Что помешало? Что помогло?».

Продолжение Таблицы 7

			<p>3. Графическая рефлексия: рисование «дорожки успеха»: старт (начало недели) - финиш (конец недели); отметки на пути: «препятствие», «помощь друга», «мое усилие».</p> <p>4. Рефлексия: «Что я буду учитывать при планировании следующей недели?».</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сопоставление плана и результата; - заполнение таблицы анализа; - графическая рефлексия («дорожка успеха»).
22		«Обратная связь»	<p>Цель: научиться принимать и давать конструктивную обратную связь.</p> <p>Описание:</p> <p>1. Вводная беседа: «Что такое обратная связь?» Правила: «Говорить о действиях, а не о человеке», «Предлагать решение».</p> <p>2. Практика «Благодарю за совет». Работа в парах: один ученик показывает свою работу (рисунок, задание), другой даёт 1 положительный комментарий и 1 предложение по улучшению (примеры фраз: «Мне нравится, как ты раскрасил...», «Можно попробовать...»).</p> <p>3. Ролевая игра «Получаю обратную связь». Один ученик - получатель, другой - советчик. Получатель тренируется отвечать: «Спасибо за совет, я попробую», советчик тренируется формулировать рекомендации.</p> <p>4. Рефлексия: «Что было сложно в получении обратной связи?», «Как я могу использовать советы?».</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимооценка с конструктивными комментариями; - ролевая игра «получатель/советчик»; - отработка фраз благодарности.
23		«Мой прогресс»	<p>Цель: осознать личный рост, научиться фиксировать достижения.</p> <p>Описание:</p> <p>1. Работа с портфолио. Обучающиеся просматривают свои работы за год (планы, рисунки, задания), отмечают 2–3 самых гордых момента («Я научился...», «Я смог...»).</p> <p>2. Упражнение «Было - стало»: сравнение двух работ (например, сентябрьской</p>

			<p>и майской) по вопросному плану: - что изменилось? - какие навыки появились? - запись выводов в «Дневник успехов».</p> <p>3. Групповое обсуждение: добровольцы делятся своими достижениями; класс задает вопросы: «Как тебе это удалось?», «Что было самым трудным?».</p> <p>4. Рефлексия: «Чему я научился за это время?», «Что хочу освоить дальше?».</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр и анализ портфолио работ за учебный период; - упражнение «Было - стало» с фиксацией выводов в «Дневнике успехов»; - устная презентация личных достижений; - рефлексивный круг «Чему я научился».
24		«Я - мастер саморегуляции!»	<p>Цель: подвести итоги программы, закрепить полученные навыки, мотивировать на дальнейшее развитие саморегуляции.</p> <p>Описание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная беседа о том, что такое саморегуляция и зачем она нужна; вспоминание ключевых навыков, освоенных за время программы. 2. Презентация достижений: каждый ученик рассказывает о своём самом значимом достижении за время программы; демонстрация 1–2 работ из портфолио (например, план на неделю, исправленная ошибка, групповой проект). 3. Создание «Памятки саморегуляции». В группах дети формулируют 3 главных правила саморегуляции (например, «Сначала составь план», «Проверяй свою работу», «Не бойся ошибок - учись на них»). Оформление правил в виде мини-плаката, презентация памяток классу. 4. Рефлексия. Заполнение анкеты («Что я узнал о себе за эти занятия?»; «Какой навык я буду использовать чаще всего?»; «Что мне ещё хочется научиться?»). <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устная презентация личных достижений; - групповое создание «Памятки саморегуляции»; - заполнение рефлексивной анкеты.

Программа выстроена по трём ключевым направлениям, которые последовательно формируют саморегуляцию.

В первом блоке идёт работа над умением ставить цели и планировать. Сначала обучающиеся знакомятся с самим понятием «цель»: через беседы о том, зачем люди ставят цели, устные презентации своих задач на день и игру, где нужно сопоставить цель с ожидаемым результатом. Затем отрабатывают постановку краткосрочных целей – составляют списки, фиксируют задачи на «Листе целей» и учатся понимать, по каким признакам можно сказать, что цель достигнута. Дальше переходят к планированию: на примерах простых бытовых задач по типу «Собрать портфель» или «Приготовить бутерброд» учатся разбивать дело на шаги, коллективно и индивидуально составляют планы, а потом тренируются находить и исправлять ошибки в готовых алгоритмах.

Важная часть работы – связь плана и времени: с помощью песочных часов и игр на выбор задач в ограниченный срок обучающиеся осознают, от чего зависит скорость выполнения дел. Постепенно навыки переносят в учебную сферу: ставят конкретные задачи (например, выучить несколько слов или решить задачки), отслеживают прогресс через «Карту успехов» и анализируют, что помогало, а что мешало. Отдельная линия – преодоление трудностей: через ролевые карточки с проблемными ситуациями и переформулирование фраз («не могу» меняют на «как могу») обучающиеся учатся искать способы справиться с трудностями. Завершает блок составление индивидуального плана на неделю: это позволяет закрепить весь освоенный комплекс навыков.

Во втором блоке акцент смещается на деятельностно-практический компонент саморегуляции: обучающиеся учатся действовать по плану, чётко формулировать шаги и корректировать свои действия. Они разбирают, что такое алгоритм, на понятных примерах из жизни – например, по рецепту или инструкции к игрушке, – и сами составляют простые алгоритмы для бытовых ситуаций, таких как «Поливать цветок». Дальше тренируют следование

инструкциям: собирают головоломки по схемам, выполняют задания по шагам и учатся замечать, если какой-то этап пропущен. Ролевые игры вроде «Программист и робот», где один ребёнок даёт команды, а другой их буквально выполняет, помогают прочувствовать, насколько важна точность формулировок и последовательность действий.

Отдельный пласт работы – умение видеть ошибки и доводить начатое до конца: обучающиеся анализируют заведомо некорректные алгоритмы и учатся исправлять логические сбои. При этом программа не сводит всё к слепому следованию плану: на занятии «План + творчество» обучающиеся сначала выполняют основные шаги по шаблону, а потом добавляют собственные детали – так они учатся сочетать структуру и инициативу. В групповой работе над проектом (например, созданием коллажа по сказке) обучающиеся распределяют роли, контролируют этапы и при необходимости корректируют общий план. Завершает блок составление личного алгоритма для сложной учебной задачи: ребёнок выделяет шаги (прочитать условие, нарисовать схему, решить по действиям, проверить), записывает их в виде списка или блок-схемы и пробует применить на реальном задании.

Третий блок посвящён контролю, оценке и рефлексии – именно эти умения позволяют ребёнку осознанно управлять своей деятельностью. Сначала идёт знакомство с базовыми понятиями контроля и оценки: обучающиеся учатся фиксировать конкретные результаты своих действий, рассказывая о 2 – 3 делах за день и опираясь на факты, а не на общие оценки себя. Затем осваивают самопроверку по чек-листам: например, проверяют свою тетрадь по чётким критериям (есть ли дата, заголовок, соблюдены ли поля), а потом переходят к парной взаимопроверке и учатся формулировать комментарии.

Параллельно формируется навык самооценки: через «Лист самооценки» с простыми критериями («понял условие», «решил без ошибок», «могу объяснить») ребёнок учится аргументировать свою оценку. Большое внимание уделяется отношению к ошибкам: разбирая типичные

ошибки в школьных работах и вспоминая собственные ситуации, обучающиеся ищут причины и превращают их в полезный опыт.

Дальше идёт сопоставление плана и результата: обучающиеся берут свой недельный план и отмечают, что удалось выполнить, а что нет, заполняют таблицу с причинами расхождений и рисуют «дорожку успеха», отмечая на ней препятствия, помощь и собственные усилия.

Обратная связь является важным элементом занятий: в парах обучающиеся учатся давать конструктивные комментарии (сначала положительный момент, потом предложение по улучшению) и принимать советы, отрабатывая вежливые и спокойные реакции. В конце программы ребёнок смотрит на свой прогресс в целом: просматривает портфолио, сравнивает ранние и поздние работы, фиксирует, какие навыки появились, и рассказывает о своих достижениях.

Итоговое занятие подводит черту: обучающиеся презентуют самые значимые для них результаты, вместе формулируют главные правила саморегуляции и оформляют их в виде памятки, а затем заполняют рефлексивную анкету - это помогает закрепить полученные умения и наметить, что хотелось бы освоить дальше.

Поскольку формирование саморегуляции в младшем школьном возрасте является комплексной работой, учитель, в рамках реализации данной программы, может познакомить родителей с отдельными играми и упражнениями для выполнения их вне школы.

Таким образом, реализация данной программы в рамках классных часов будет способствовать формированию и развитию компонентов саморегуляции младших школьников. Игровая форма и формат работы (классный час) позволят обучающимся в более неформальной обстановке освоить ключевые умения саморегуляции, а связь как с учебными дисциплинами, так и с жизнью вне школы, будет способствовать осознанию универсальности и значимости данных умений.

Выводы по Главе 2

Результаты эмпирического исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Общий актуальный уровень сформированности умения саморегуляции у обучающихся 3 класса находится преимущественно на среднем и низком уровне.

2. Высокий общий уровень саморегуляции продемонстрировали 19% обучающихся. Для данной группы младших школьников характерны умение удерживать и грамотно воспроизводить ведущую цель урока, способность определять и достаточно чётко формулировать задачи урока в соответствии с целью, умение определить результат деятельности. Обучающиеся активны и самостоятельны, умеют распределять усилия и способны самостоятельно контролировать и корректировать собственную деятельность. Однако навык рефлексии на способ действия у них сформирован на среднем или низком уровне.

3. Средний общий уровень навыка саморегуляции наблюдается у 41% обучающихся. Обучающиеся со средним уровнем саморегуляции демонстрируют сочетание высоких и низких уровней по разным компонентам саморегуляции, что говорит о необходимости целенаправленной работы по формированию этих «проблемных» компонентов.

4. Низкий общий уровень саморегуляции продемонстрировали 40% обучающихся. Анализ результатов по компонентам показал, что у данной группы обучающихся целеполагание, учебная рефлексия и умение действовать по инструкции и контролировать свои действия находятся на низком уровне.

5. Развитие саморегуляции у младших школьников – это комплексный процесс, который требует участия всех субъектов образовательной среды: учителя, родителей и самих детей [42]. Формирование навыков

саморегуляции способствует повышению учебной мотивации, снижению тревожности и развитию самостоятельности [58]. Воспитательная работа должна быть направлена на осознанность, самооценку и формирование положительного отношения к преодолению трудностей.

6. Формирование умения саморегуляции младших школьников возможно как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Описанная программа классных часов может стать инструментом педагога в организации внеурочной деятельности и достижении целого спектра результатов, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, так как умение саморегуляции охватывает широкий перечень регулятивных, коммуникативных и личностных компетенций.

Заключение

В результате проведенного исследования была изучена проблема формирования саморегуляции в младшем школьном возрасте. Теоретический анализ показал, что саморегуляция – комплексное умение, включающее в себя несколько компонентов: мотивационный, деятельностно-практический и рефлексивно-оценочный. В работе понятие саморегуляция рассматривается как процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Младший школьный период считается наиболее благоприятным для формирования умений саморегуляции. Анализ научных работ, посвященных развитию саморегуляции, позволил выявить важные ресурсы. К ним относятся произвольность всех психических функций, способность к рефлексии и внутренний план действий. Все эти элементы являются ключевыми достижениями психического развития детей младшего школьного возраста.

Экспериментальная часть исследования подтвердила необходимость целенаправленной работы по формированию саморегуляции в младшем школьном возрасте с опорой на выделенные структурные компоненты. Установлено, что высокий общий уровень саморегуляции продемонстрировали 19% обучающихся. Они эффективно удерживают и воспроизводят цель урока, четко формулируют задачи, определяют результат деятельности, демонстрируют активность, самостоятельность, умение распределять усилия, а также самостоятельный контроль и коррекцию своих действий. Однако рефлексия на способ действия находится преимущественно на среднем и низком уровне, что говорит о необходимости формирования отдельных умений-компонентов саморегуляции. Средний общий уровень навыка саморегуляции наблюдается у 41% обучающихся. У большинства (60%) из них навык целеполагания находится на среднем уровне: есть трудности в определении задач, смешение цели и задач, обобщенное понимание цели. У 40% целеполагание находится на низком уровне и

характеризуется обобщенностью формулировок и/или неумением сформулировать цели и задачи. Для этой группы характерно выполнение заданий по инструкции, но исправление ошибок происходит с помощью учителя. У большинства (67%) не сформирована рефлексия на способ действия. Обучающиеся со средним уровнем саморегуляции демонстрируют неравномерное развитие компонентов саморегуляции, что требует целенаправленной работы. Низкий общий уровень саморегуляции продемонстрировали 40% обучающихся. У них низкие показатели по всем компонентам: целеполагание, учебная рефлексия, умение действовать по инструкции и контролировать действия. Цель и результат урока формулируются обобщенно, задачи не ставятся. Рефлексия на способ действия отсутствует, ошибки не исправляются. Таким образом, гипотеза подтвердилась: саморегуляция в младшем школьном возрасте характеризуется разным уровнем развития отдельных компонентов и требует комплексной работы по их формированию.

Результаты исследования легли в основу разработки программы классных часов для формирования умения саморегуляции в младшем школьном возрасте. Программа включает в себя системную работу по формированию и развитию умений мотивационного, деятельностно-практического и рефлексивно-оценочного компонента саморегуляции.

Разработанная программа и выявленные на констатирующем этапе данные могут быть использованы педагогами и классными руководителями при организации работы по формированию универсальных учебных действий как в рамках учебных дисциплин, так и во внеурочной работе. Кроме того, отдельные элементы программы могут быть полезны родителям в целях реализации комплексного подхода к формированию саморегуляции.

Список используемых источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] // Единое содержание общего образования. – Москва: 2021 г. – URL: <https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/08/Приказ-№286-от-31.05.2021> (дата обращения: 24.04.2025).
2. Азизова Н. И., Миназова З. М., Саутиева Ф. Б. Учебная деятельность как фактор формирования самооценки у младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №. 75-4. – С. 12-15.
3. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – М., 2015. – 300 с.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
5. Асмолов, А.Г., Бурменская, И.В., Володарская, Л.Л. Психология саморегуляции. М.: Смысл, 2010. – 160 с.
6. Бандура А. Самоэффективность: упражнение контроля. – СПб.: Питер, 2019. – 320 с.
7. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. – 378 с.
8. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1978. – № 2. - № 4. – С. 24-28.
9. Боркина Н. П. Основы развития саморегуляции ребенка. М: Педагогика, 2010. – 184 с.
10. Братусь Б.С. Общая психология как университетская наука // Вестник Московского университета. - 2015. - №3. - С. 73-82.
11. Вареца Е.С. Возможности формирования личностной саморегуляции младших школьников // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2015. -

№2. - С. 147-151.

12. Веремеенко Е. Р. Особенности становления навыков саморегуляции в учебной деятельности у детей младшего школьного возраста //МОЛОДОЙ УЧЕНЫЙ Учредители: ООО" Издательство Молодой ученый". – 2026. – Т. 2. – №. 41. – С. 336-338.

13. Волкова Т.Г. Психология саморегуляции: практикум : учеб. пособие для студентов спец. - Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2014. – 80 с.

14. Выготский Л.С. Проблемы общей психологии. - М.: Педагогика, 1982. – 504 с.

15. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – М.: Юрайт, 2017. – 480 с.

16. Галакова О. В., Серякова С. Б. Психолого-педагогические условия развития социальной компетентности младших школьников //Наука и бизнес: пути развития. – 2013. – №. 4. – С. 72-75.

17. Гордеев И. П. Саморегуляция в младшем школьном возрасте : монография; науч. ред. А. В. Петрова. – М: Просвещение, 2020. – 156 с.

18. Гумерова Н. Л. Развитие педагогического целеполагания у учителей общеобразовательных школ (аксиологический подход) : дис. – Московский государственный университет культуры и искусств (МГУКИ), 2008.

19. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и дополн. СПб.: Питер, 2004. 194 с.

20. Давыдов В. В. О понятии развивающего обучения //Педагогика. – 1995. – Т. 995. – С. 29-40.

21. Давыдов В.В. Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения. – М: Директ-медиа, 2014. – 331 с.

22. Денхэм С.А. Эмоциональный интеллект и обучение детей: программа PATHS. – Вашингтон: George Mason University Press, 2022. – 240 с.

23. Дубровина И.В., М. К. Акимова, Е. М. Борисова Рабочая книга

школьного психолога 1991 - 303с М. Просвещение под ред Дубровиной

24. Зак А.З. Условия формирования рефлексивных действий у младших школьников // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. №7-1 (82). С. 164-172.

25. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. - 1989. - №2

26. Земляченко Л.В., Тараскина О.И., Ляпина В.А. Специфика формирования у младших школьников универсальных компетентностей целеполагания и планирования // Проблемы современного педагогического образования. - 2022. - №77. - С. 145-148.

27. Иванова Л.В., Слав М.Г. Формирование саморегуляции детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования / Л.В. Иванова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 157–166.

28. Ильин Е.П. Психология воли. - 2-е изд. - СПб: Питер, 2009. - 368 с.

29. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции. Игры, упражнения, техники. – М.: Феникс, 2013. – 352 с.

30. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. - 2004. - № 2. - С. 127-135

31. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М.: Стереотип, 2018. - 320 с.

32. Конопкин О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. Журнал ВШЭ. 2005. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-funktsionalnyu-i-soderzhatelno-psihologicheskiiy-aspekty-osoznannoy-samoregulyatsii> (дата обращения: 04.05.2025).

33. Корнилов А.П. Саморегуляция человека в условиях социального перелома

34. Кузьмина Л.В. Роль семьи в развитии саморегуляции младших

- школьников // Начальная школа плюс До и После. – 2022. – № 5. – С. 14-19.
35. Купцова С.А. Психическая саморегуляция как компонент культуры здоровья // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. - № 2. – С. 221-227.
36. Лупанова Е.П. Самоконтроль у младших школьников и его развитие в учебной деятельности // Народной образование. – 2015. – С.44-46.
37. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. - М.: Издательство Московского университета, 1973. - 374 с.
38. Лысенко Н.И. Развитие рефлексивных умений у младших школьников // Психология обучения. – 2020. – № 2. – С. 37-42
39. Мамонова Е.Б. Игровые методы формирования самоконтроля у младших школьников // Коррекционная педагогика. – 2023. – № 6. – С. 11-17.
40. Мищенчук Т.Н. Формирование навыков саморегуляции младших школьников // Вестник Северо-Казахстанского государственного университета имени Манаша Козыбаева. - 2015. - №2. - С. 119-125.
41. Моросанова В.И. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения // Мир психологии. - 2013. - №2. - С. 189-200.
42. Моросанова В.И., Кондакова Е.А. Школа саморегуляции: формирование регуляторных умений у младших школьников. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 214 с.
43. Моросанова В.И., Цыганов И.Ю., Ванин А.В., Филиппова Е.В. Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения // Психологические исследования. - 2012. - №24. - С. 5.
44. Олпорт Г. Диспозициональное направление в теории личности. – СПб, 2015. – 309 с.
45. Осадько О.Ю. Психологические особенности формирования системы саморегуляции деятельности у младших школьников : диссертация канд. псих. наук. – Киев, 2011. – 170 с.
46. Осницкий А. К. Саморегуляция деятельности школьника и

формирование активной личности // Знание. Сер.: Педагогика и психология. – 1986. № 6. 80 с.

47. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 5(7). URL: <http://psystudy.ru> (датаобращения: 03.04.2025).

48. Осницкий А.К. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся // Вопросы психологии. – 1992. – №. 1. – С. 52–59.

49. Парыгин Б.П. Анатомия общения: учебное пособие. – М.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 301 с.

50. Прохоров О.А. Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности: монография. - М: ПЕР СЭ, 2005. – 350 с.

51. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности: монография. - Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009. - 565 с.

52. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / под ред. В. А. Ядова. Л.: Наука, 1979. 263 с

53. Седова Е.О. Коррекция нарушений формирования саморегуляции у младших школьников : диссертация кан.псих.наук 19.00.10 ; Московский городской псих.-пед.ун-т. – Москва, 2015. – 155 с.

54. Сипачев Н.О. Особенности становления произвольной саморегуляции в дошкольном и младшем школьном возрасте // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / под ред. В.И. Моросановой. – М.: ПИ РАО, 2006. – С. 235-270.

55. Ульенкова У.В., Кисова В.В. Экспериментальное изучение формирования саморегуляции в структуре общей способности к учению у шестилетних детей с задержкой психического развития

56. // Дефектология. – 2001. – № 1. – С. 26-33.

57. Федосеева Е.С. Современные подходы к проблеме личностной

саморегуляции младших школьников // Начальная школа плюс до и после. – 2007. – №11. – С. 44-48.

58. Федосеева Е.С. Формирование личностной саморегуляции младших школьников // Грани познания. - 2009. - №2(3). - С. 63-68.

59. Циммерман Б. Становление саморегулируемого ученика: обзор. – М.: Вильямс, 2020. – 250 с.

60. Чалич Е.И. Формирование навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников // Форум молодых ученых. - 2018. - №25. - С. 819-823.

61. Шаехова А.А. Формирование навыков самоконтроля и самооценки учащихся начальных классов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. - 2022. - №9. - С. 5-14.

62. Щербаков А.И. Практикум по возрастной и педагогической психологии. – М., 2015. – 226 с.

63. Bandura A. Social cognitive theory: Mechanisms of personal agency. New York: W.H. Freeman, 1991

64. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects // Psychological Inquiry. 2015. №1

Приложение А

Сводная таблица актуального уровня сформированности компонентов саморегуляции

№	ФИ	Мотивационный компонент	Деятельностно - практический компонент	Рефлексивно - оценочный компонент	Общий уровень саморегуляции
1	А.У.	Средний	Средний	Средний	Средний
2	А.М.	Высокий	Высокий	Низкий	Высокий
3	В.К.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
4	В.В.	Высокий	Средний	Низкий	Средний
5	В.Н.	Низкий	Высокий	Высокий	Средний
6	Д.Р.	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
7	Д.А.	Средний	Средний	Низкий	Средний
8	Д.Н.	Средний	Средний	Низкий	Средний
9	Д.Б.	Средний	Средний	Низкий	Средний
10	Е.Д.	Высокий	Средний	Средний	Высокий
11	Е.И.	Средний	Средний	Низкий	Средний
12	З.Н.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
13	И.Я.	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
14	К.М.	Средний	Высокий	Низкий	Средний
15	К.П.	Высокий	Средний	Средний	Высокий
16	Л.К.	Средний	Средний	Высокий	Средний
17	Л.Р.	Низкий	Средний	Средний	Средний
18	М.П.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
19	М.Ж.	Средний	Средний	Низкий	Средний
20	М.К.	Средний	Средний	Низкий	Средний
21	М.Ф.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий
22	Р.Н.	Низкий	Высокий	Низкий	Средний
23	С.Т.	Высокий	Средний	Низкий	Средний

24	С.Л.	Высокий	Высокий	Низкий	Высокий
25	С.Б.	Низкий	Высокий	Низкий	Средний
26	Т.Б.	Высокий	Высокий	Средний	Высокий

Программа классных часов для развития саморегуляции младших школьников

Общая цель программы: сформировать у обучающихся базовые умения саморегуляции как компонента учебной деятельности и социального взаимодействия.

Программа решает задачи в трех ключевых направлениях.

Целеполагание и планирование:

- формирование умения ставить краткосрочные цели (на день/неделю);
- формирование умения составлять и корректировать простой план (3–5 шагов);
- развивать умение распределения времени.

Моделирование и программирование:

- освоение понятия «алгоритм» и его применение;
- формирование умения следовать инструкциям;
- отработка моделирования ситуаций и составления алгоритмов.

Контроль и оценка (рефлексия):

- формирование умения осуществлять самоконтроль и самооценку по критериям;
- формирование умения анализировать причины успехов/неудач;
- формирование умения взаимооценки;
- формирование умения сопоставлять план и результат;
- формирование позитивного отношения к ошибкам.

Режим: 1 занятие в неделю, продолжительность — 35 - 40 минут.

Общее количество занятий: 24 (по 8 в каждом блоке).

Блок 1. Формирование умения целеполагания и планирования. Цель блока: создать условия для формирования умения ставить простые цели, составлять план действий, распределять время. Ожидаемые результаты блока:

- умение формулировать краткосрочные цели (на день, урок);
- навык составления простого плана действий (3–4 шага);
- понимание взаимосвязи «цель - план - результат»;
- начальные навыки распределения времени;
- способность корректировать план при изменении условий.

Блок 2. Формирование деятельностно-практического компонента саморегуляции (моделирование и программирование). Цель блока: создать условия для формирования умения следовать плану, корректировать действия, использовать и создавать алгоритмы. Ожидаемые результаты блока:

- умение следовать алгоритму/инструкции;
- навык корректировки действий при изменении условий;
- способность моделировать ситуации по заданному сценарию;
- опыт реализации группового проекта по плану;
- понимание роли программирования действий в достижении результата.

Блок 3. Формирование умения контроля и оценки (рефлексия). Цель блока: создать условия для формирования умения обучающихся анализировать свои действия, оценивать результаты, выявлять причины успехов/неудач. Ожидаемые результаты блока:

- умение проверять свою работу по критериям;
- навык самооценки и взаимооценки;
- способность анализировать причины успехов и неудач;
- владение приемами рефлексии (устной и письменной);
- понимание ценности обратной связи.

Блок 1. Формирование умения целеполагания и планирования

Занятие 1. Что такое цель?

Цель: познакомить с понятием «цель», сформировать первичное умение формулировать цели.

Задачи:

- дать представление о понятии «цель»;
- научить формулировать простые цели;
- показать связь между целью и результатом;
- развить умение выстраивать цепочку целей от малого к большому;
- способствовать формированию навыков саморегуляции через целеполагание.

Оборудование:

- доска и мел/маркеры;
- карточки с целями и результатами для игры (по 10–15 штук каждого типа);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого ученика;
- стикеры или цветные листочки для фиксации целей.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Приветствие и настрой на работу. Учитель приветствует детей, создает доброжелательную атмосферу.

Беседа по вопросам:

1. Как вы думаете, зачем люди ставят цели?
2. Приведите примеры целей из вашей жизни или жизни ваших близких (например, выучить стихотворение, научиться кататься на

велосипеде, построить замок из песка).

3. Что будет, если не ставить цели? Как это повлияет на наши дела?

Учитель подводит детей к выводу: цели помогают нам добиваться того, чего мы хотим, делают нашу жизнь более организованной и успешной.

2. Основная часть (20 – 25 минут)

Упражнение «Назови свою цель на день» (7 – 8 минут).

Сегодня каждый из вас подумает о том, какую цель он хотел бы достичь сегодня. Это может быть что-то простое: например, помочь маме, нарисовать красивый рисунок, выучить три новых слова.

Обучающиеся в течение 2–3 минут обдумывают свою цель.

По очереди каждый обучающийся озвучивает свою цель. Учитель фиксирует цели на доске (доска разделена на две колонки: «Цель» и «Как я её достигну»).

После презентации целей учитель задаёт уточняющие вопросы: «Как ты поймешь, что достиг цели?», «Что тебе поможет её выполнить?».

Игра «Цель – результат» (7–8 минут).

Учитель раздаёт обучающимся карточки: на одних написаны цели («научиться завязывать шнурки», «выучить стихотворение»), на других – результаты («шнурки завязаны аккуратно», «стихотворение рассказано без ошибок»).

Задача: сопоставить цель с соответствующим результатом. Работа в парах или малых группах.

После выполнения задания Обучающиеся по очереди зачитывают пары и объясняют свой выбор. Учитель корректирует ответы, подчеркивая логическую связь между целью и результатом.

Упражнение «Цепочка целей» (6–9 минут).

Мы можем ставить не только маленькие цели, но и большие. Чтобы достичь большой цели, нужно выполнить несколько маленьких шагов.

Например, чтобы научиться играть в футбол, сначала нужно научиться бегать, потом – бить по мячу, затем – играть с друзьями.

Каждый обучающийся выбирает большую цель (например, «стать круглым отличником», «научиться кататься на роликах»). На листе бумаги обучающиеся записывают цепочку из 3–4 маленьких целей, которые помогут достичь большой. Например: большая цель – научиться кататься на роликах; маленькие цели: купить ролики, научиться стоять на роликах, проехать 10 метров без падения, прокатиться вокруг парка.

Несколько учеников делятся своими цепочками с классом.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия «Почему важно знать, чего хочешь добиться?»

Беседа по вопросам:

1. Что нового вы узнали сегодня?
2. Зачем нужно ставить цели?
3. Поможет ли вам умение ставить цели в учебе и жизни? Как?
4. Какое упражнение вам понравилось больше всего и почему?

Подведение итогов. Совместное обобщение: цель – это то, чего мы хотим достичь; цели могут быть маленькими и большими; чтобы достичь большой цели, нужно выполнять маленькие шаги; постановка целей помогает нам быть организованными и успешными.

Завершение занятия. Учитель благодарит детей за работу, отмечает их активность и предлагает в течение дня постараться выполнить свои цели, озвученные в начале занятия.

Занятие 2. Мои маленькие цели

Цель: отработать навык постановки краткосрочных целей, научиться фиксировать их визуально.

Задачи:

- повторить и закрепить понятие «цель»;

- научить детей формулировать краткосрочные цели (на день);
- сформировать навык визуализации целей через заполнение «Листа целей»;
- развить самоконтроль через рефлексию и проверку достижения целей;
- способствовать формированию ответственности за выполнение поставленных задач.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- «Лист целей» для каждого ученика (шаблон с колонками: «Моя цель», «Как я её достигну», «Отметка о выполнении»);
- цветные карандаши или фломастеры;
- стикеры разных цветов;
- образец заполненного «Листа целей» на доске.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Учитель приветствует детей, создаёт позитивную атмосферу.

Повторение понятия «цель». Беседа по вопросам:

1. Что такое цель?
2. Приведите примеры целей, которые вы ставили раньше (например, выучить стихотворение, нарисовать картинку, помочь маме).
3. Зачем нужно ставить цели? Что будет, если их не ставить?

Учитель подводит обучающихся к выводу: цель – это то, чего мы хотим достичь; постановка целей помогает нам быть организованными и добиваться успеха.

2. Основная часть (20–25 минут)

Практикум: составление списка из 3 целей на текущий / следующий день

Сегодня мы будем учиться ставить маленькие цели – такие, которые можно выполнить за один день. Например: «почитать 10 страниц книги», «сделать зарядку», «помочь убрать со стола после обеда».

Обучающиеся в течение 3–4 минут обдумывают и записывают в тетради 3 цели на текущий или следующий день. Учитель напоминает, что цели должны быть конкретными и выполнимыми.

Несколько обучающихся по желанию зачитывают свои цели вслух. Учитель корректирует формулировки, если есть необходимость (например, вместо «вести себя хорошо на переменах» – «провести перемены с книгой или настольной игрой»).

Работа с «Листом целей»

Учитель раздает готовые шаблоны «Листа целей». На доске демонстрирует образец заполнения:

Моя цель: выучить три новых английских слова.

Как я её достигну: посмотрю карточки с словами, повторю их вслух 3 раза, попрошу маму проверить.

Отметка о выполнении: пустая клетка для галочки или смайлика.

Обучающиеся переносят свои 3 цели из тетради в «Лист целей», заполняют колонку «Как я её достигну». Учитель помогает тем, кто затрудняется.

По желанию несколько обучающихся зачитывают одну из своих целей и план ее достижения.

Обсуждение: «Как вы поймете, что выполнили цель? Например, как проверить, что вы действительно выучили три слова?».

Обучающиеся вместе с учителем выбирают «знаки выполнения»
Варианты:

- галочка в «Листе целей»;
- смайлик (😊 – выполнено, 😐 – частично, 😞 – не выполнено);
- цветной стикер (зелёный – выполнено, жёлтый – почти, красный – не получилось).

Учитель предлагает выбрать один знак для отметки в «Листе целей» (например, галочку).

3. Заключительная часть (5–8 минут)

В конце дня или завтра утром посмотрите на свой «Лист целей». Поставьте галочку напротив каждой выполненной цели. Если какая-то цель не выполнена, подумайте: почему так получилось? Что можно сделать в следующий раз?

Беседа по вопросам:

1. Что нового вы узнали сегодня?
2. Легко ли было ставить цели? Почему?
3. Поможет ли вам «Лист целей» выполнять задуманное? Как?
4. Какая из ваших целей кажется самой интересной?

Завершение занятия. Учитель хвалит детей за активность, напоминает, что завтра они поделятся результатами — выполнили ли свои цели.

Занятие 3. План - наш помощник

Цель: ввести понятие «план», научить составлять простой план для бытовой задачи.

Задачи:

- познакомить с понятием «план» и его значением в повседневной жизни;
- сформировать умение выделять последовательные шаги для выполнения задачи;
- развить навыки коллективного и индивидуального планирования;

- научить находить и исправлять ошибки в готовом алгоритме;
- способствовать развитию логического мышления и саморегуляции через планирование.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- карточки с шагами для игры «Исправь план»;
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого ученика;
- иллюстрации к сказке;
- образец правильного плана «Собрать портфель» на доске.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Учитель приветствует обучающихся, создает доброжелательную атмосферу.

Сказка о персонаже, который добился успеха благодаря плану.

Жил-был мальчик Петя. Он всегда опаздывал в школу, потому что долго искал учебники, забывал сменную обувь и терял завтрак. Однажды мудрая сова посоветовала ему составить план: «Сначала собери все учебники, потом положи сменную обувь, затем упакуй завтрак». Петя так и сделал — и с тех пор всегда приходил в школу вовремя!

Беседа по вопросам:

1. Почему Петя опаздывал?
2. Что ему помогло?
3. Как вы думаете, что такое план?
4. Зачем нужен план?

Учитель подводит детей к выводу: план — это последовательность шагов, которые помогают выполнить задачу быстро и правильно.

2. Основная часть (20–25 минут)

Коллективное составление плана «Собрать портфель» (7–8 минут).

Учитель предлагает составить план для знакомой задачи – собрать портфель в школу.

Обучающиеся по очереди называют шаги (например, достать учебники по расписанию, положить тетради, добавить пенал, проверить наличие сменной обуви и т. д.).

Учитель записывает шаги на доске в виде нумерованного списка.

Вместе с классом проверяют логичность и полноту плана: «Все ли шаги на месте? Ничего не пропустили?».

План - наш помощник: создание плана «Приготовить бутерброд»

Теперь каждый из вас составит свой план для другой задачи – приготовить бутерброд. Подумайте, какие шаги нужно выполнить.

Обучающиеся на листах бумаги записывают или рисуют план из 4–5 шагов (взять хлеб, намазать масло, положить сыр, накрыть вторым куском хлеба, порезать на половинки).

Несколько учеников зачитывают свои планы. Учитель при необходимости корректирует.

Игра «Исправь план» (5–7 минут).

Учитель раздаёт карточки с «неправильными» планами (для задачи «Полить цветок»: 1. Взять лейку. 2. Полить цветок. 3. Набрать воду. 4. Поставить лейку на место).

Задача обучающихся: найти ошибки и исправить последовательность.
Работа в парах.

Обсуждение по вопросам: «Что было не так? Как правильно? Почему важно соблюдать порядок?».

Обучающиеся с учителям подводит итог: «План должен быть логичным и полным – тогда задача выполнится без проблем».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что такое план?
2. Зачем он нужен?
3. Какое упражнение вам понравилось больше всего и почему?
4. Где вы можете использовать план в жизни?

Обучающиеся с учителям обобщают знания: план – это шаги, которые помогают выполнить задачу; важно составлять план до начала работы; нужно проверять план на логичность и полноту.

Учитель благодарит детей за активность, предлагает дома составить план для какой-нибудь домашней задачи (например, «Убраться в комнате» или «Помочь маме на кухне») и принести на следующий классный час.

Занятие 4. Время и планы

Цель: сформировать начальные навыки тайм-менеджмента, понять связь «план – время».

Задачи:

- познакомить обучающихся с базовыми принципами управления временем;
- развить умение оценивать длительность простых задач;
- отработать навык выбора приоритетных дел в ограниченном временном промежутке;
- сформировать понимание факторов, влияющих на скорость выполнения задач;
- способствовать развитию самоконтроля и ответственности за выполнение запланированного.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- песочные часы на 1, 3 и 10 минут (по 1–2 экземпляра);
- карточки с заданиями разного типа (например, «нарисовать солнце», «написать своё имя 3 раза», «сложить оригами», «выучить короткое стихотворение из 4 строк»);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- таймер или секундомер;
- плакат с вопросами для рефлексии.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. «Бывало ли так, что вы не успели что-то сделать? Почему?
2. Что мешает нам всё успевать?
3. Как можно решить эту проблему?».

Педагог подводит обучающихся к выводу: чтобы всё успевать, нужно планировать время и понимать, сколько минут или часов занимает то или иное дело.

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение «Песочные часы»

Педагог раздаёт обучающимся карточки с простыми заданиями (по одной на каждого).

Обучающиеся получают песочные часы на 3 минуты и должны

выполнить задание ровно за это время.

После выполнения педагог задаёт вопросы: «Успели ли вы закончить? Что помогло/помешало? Было ли задание слишком сложным или лёгким для этого времени?».

Несколько обучающихся по желанию делятся впечатлениями. Педагог подчёркивает: важно правильно оценивать свои возможности и время.

Игра «Что успеем за 10 минут?»

На доске вывешиваются карточки с разными заданиями (5 – 7 вариантов), рядом с каждым указана примерная длительность (1, 2 или 3 минуты).

Обучающиеся в парах выбирают, какие задания они смогут выполнить за 10 минут, и составляют мини-план.

Запускается таймер на 10 минут. Обучающиеся выполняют выбранные задачи по своему плану.

По окончании времени педагог проверяет результаты: «Что успели сделать? Всё ли получилось по плану? Почему?».

Обсуждение факторов, влияющих на скорость выполнения (2 - 3 минуты).

Обсуждение по вопросам: «Почему одни справились быстрее, а другие медленнее? Что влияет на скорость?».

Совместно с обучающимися формулируются факторы:

- сложность задания;
- опыт выполнения подобных задач;
- концентрация внимания;
- внешние помехи (шум, отвлекающие моменты);
- настроение и самочувствие.

Педагог вместе с обучающимися подводит итог: зная эти факторы, мы можем лучше планировать своё время и учитывать возможные трудности.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что нового вы узнали о времени и планах?
2. Какой вывод вы сделали для себя о том, как лучше успевать выполнять задачи?
3. Какое упражнение было самым полезным и почему?
4. Будете ли вы использовать планирование в своей жизни? Как?

Учитель вместе с обучающимися обобщает: планирование помогает всё успевать; важно учитывать время, которое занимает каждая задача; на скорость выполнения влияют разные факторы — их нужно учитывать при составлении плана; тайм-менеджмент — это навык, который можно развивать.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома составить план на завтрашний день с учётом времени на каждое дело и попробовать его выполнить.

Занятие 5. Цели в учебе

Цель: научить ставить учебные цели, отслеживать их достижение.

Задачи:

- сформировать представление о разных видах учебных целей;
- отработать навык постановки конкретной, достижимой учебной цели;
- научить фиксировать и отслеживать прогресс через «Карту успехов»; развить умение анализировать причины успеха и трудностей;
- способствовать формированию ответственности за результаты своей учебной работы.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- карточки с примерами учебных целей (например, «выучить 5

английских слов», «решить 3 задачи по математике», «выучить стихотворение», «написать 10 строчек красивого почерка»);

- индивидуальные «Карты успехов» для каждого обучающегося (листы с колонками: «Моя цель», «Дата постановки», «План достижения», «Отметка о выполнении», «Что помогло / что мешало»);
- набор наклеек разных видов для отметки достижений;
- образцы заполнения «Карты успехов» на доске.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт позитивную атмосферу.

Обсуждение по вопросам:

1. Какие цели вы ставите себе в школе?
2. Приведите примеры целей по разным предметам (русский язык, математика, английский, ИЗО и т. д.)
3. Зачем нужно ставить учебные цели?

Педагог подводит обучающихся к выводу: учебные цели помогают лучше учиться, быть организованными и видеть свой прогресс.

2. Основная часть (20–25 минут)

Практикум: постановка учебной цели

Педагог раздаёт карточки с примерами учебных целей. Обучающиеся выбирают одну цель (например, «выучить 5 слов по английскому» или «решить 3 задачи по математике») или формулируют свою. На «Карте успехов» записывают цель в колонку «Моя цель» и дату постановки. В колонке «План достижения» кратко описывают шаги (например, для цели «выучить 5 слов»: 1. Прочитать слова вслух 3 раза. 2. Записать их в тетрадь. 3. Попросить маму проверить).

Несколько обучающихся по желанию зачитывают свои цели и планы. Педагог корректирует формулировки.

Работа с «Картой успехов»

Педагог объясняет, как работать с картой: после выполнения цели нужно поставить отметку в колонке «Отметка о выполнении» (галочка, смайлик) и наклеить наклейку. В колонке «Что помогало / что мешало» кратко записать факторы успеха или трудности (например, помогло: я повторял слова перед сном, мешало: меня отвлекал телевизор).

Обучающиеся заполняют «Карту успехов» для выбранной цели. Педагог помогает тем, кто затрудняется.

Анализ причин успеха и неудачи (5–7 минут).

Педагог организует обсуждение: «Что помогло вам достичь цели? Что могло помешать?».

Совместно с обучающимися формулируются типичные факторы:

- помогли: четкий план, повторение, помощь взрослых, отсутствие отвлекающих факторов;
- мешали: усталость, шум, сложность задания, отсутствие времени.

Педагог вместе с обучающимися подводит итог: «Зная эти факторы, мы можем лучше планировать учебу и преодолевать трудности».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что нового вы узнали о постановке учебных целей?
2. Поможет ли вам «Карта успехов» следить за своими достижениями? Как?
3. Какой фактор чаще всего помогает вам в учебе?
4. Что вы будете делать, если цель не получится выполнить с первого раза?

Учитель вместе с обучающимися обобщает знания: учебные цели

должны быть конкретными и достижимыми; «Карта успехов» помогает видеть прогресс и анализировать трудности; понимание причин успеха и неудач позволяет улучшать результаты; постановка целей — важный навык для хорошей учёбы.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает в течение недели выполнять учебные цели и заполнять «Карту успехов», а на следующем занятии поделиться результатами.

Занятие 6. Планируем вместе

Цель: развить умение согласовывать планы в группе, распределять роли.

Задачи:

- сформировать понимание преимуществ совместного планирования;
- отработать навыки группового обсуждения и принятия решений;
- научить распределять роли с учётом интересов и способностей;
- развить умение презентовать и защищать общий план;
- способствовать формированию навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- листы ватмана (по 1 на группу);
- наборы цветной бумаги, картона, фломастеров, ножниц, клея;
- карточки с названиями ролей («художник», «редактор», «оформитель», «координатор»);
- шаблоны элементов оформления стенда (рамки, надписи, значки);
- стикеры для обратной связи;
- критерии оценки плана на доске (чёткость, креативность, распределение ролей, реалистичность сроков).

Продолжительность: 40–45 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Бывало ли так, что вы что-то делали вместе с друзьями или семьей?
2. Что легче: делать дело одному или в команде? Почему?
3. Зачем нужно планировать работу, если ее выполняют несколько человек?

Педагог подводит обучающихся к выводу: совместное планирование помогает распределить задачи, избежать путаницы и сделать работу качественнее и быстрее.

2. Основная часть (25–30 минут)

Групповое планирование: составление плана оформления стенда «Наши достижения»

Обучающиеся делятся на 3–4 группы (по 4–5 человек). Каждая группа получает лист ватмана, материалы для оформления и задание: составить план оформления стенда «Наши достижения» (на стенде должны быть рисунки, фотографии, надписи).

Педагог напоминает этапы планирования:

1. Определить, какие элементы будут на стенде.
2. Решить, в каком порядке их размещать
3. Оценить, сколько времени займёт каждый этап.

Распределение ролей. В каждой группе обучающиеся выбирают роли с помощью карточек или по договорённости:

- художник – отвечает за рисунки и иллюстрации;
- редактор – подбирает и редактирует тексты, подписи;
- оформитель – размещает элементы на стенде, клеит, вырезает;
- координатор – следит за ходом работы, помогает решать споры, напоминает о времени.

Группы обсуждают и записывают / рисуют свой план на отдельном листе. Педагог помогает группам договориться, если возникают сложности.

Защита плана перед классом

Каждая группа презентует свой план: показывает набросок стенда, рассказывает о последовательности работы и распределении ролей. Другие группы задают уточняющие вопросы (например, «Сколько времени уйдёт на рисование?», «Кто будет клеить фотографии?»).

Педагог оценивает планы по заранее объявленным критериям (чёткость, креативность, распределение ролей, реалистичность сроков).

3. Заключительная часть (8–10 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что было самым сложным в совместной работе?
2. Как вы договаривались о плане и ролях?
3. Что помогло вам прийти к общему решению?
4. Чему вы научились сегодня?

Учитель вместе с обучающимися обобщает: совместное планирование экономит время и силы; распределение ролей помогает каждому внести вклад в общее дело; важно слушать других и учитывать их идеи; командная работа приносит больше радости и результатов.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает в течение недели оформить стенд по выбранному плану и представить результат на следующем занятии.

Занятие 7. Преодолеваем трудности

Цель: сформировать умение находить способы преодоления помех при достижении целей.

Задачи:

- познакомить обучающихся с понятием «трудности на пути к цели»;
- развить умение анализировать проблему и искать пути её решения;
- сформировать навык переформулирования негативных установок («не могу») в конструктивные вопросы («как могу?»);
- отработать стратегии преодоления трудностей через практические упражнения;
- способствовать развитию уверенности в своих силах и настойчивости.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- иллюстрации к сказке;
- карточки с описанием трудностей (например, «забыл дома тетрадь», «не понял задание», «не хватило времени закончить рисунок», «сломался карандаш»);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- плакат с фразами «Я не могу...» и «Как я могу...»;
- стикеры для отметки идей.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

История о персонаже, столкнувшемся с трудностями. Педагог рассказывает короткую сказку:

Жил-был мальчик Миша. Он решил нарисовать красивый замок для конкурса. Но сначала у него сломался карандаш, потом он пролил воду на бумагу, а в конце понял, что не знает, как нарисовать башни. Миша расстроился и хотел бросить работу. Но потом он подумал: «Что я могу сделать?» Взял новый карандаш, высушил бумагу феном и посмотрел в книжке, как рисуют башни. В итоге его рисунок занял первое место!

Беседа по истории:

1. С какими трудностями столкнулся Миша?
2. Что он сделал, чтобы их преодолеть?
3. Как вы думаете, почему он не бросил работу?
4. Бывало ли у вас так, что что-то мешало выполнить задуманное?

Педагог подводит обучающихся к выводу: трудности – это нормально, но их можно преодолеть, если искать способы решения.

2. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение «Придумай решение»

Обучающиеся делятся на пары. Каждая пара получает карточку с одной трудностью («не понял домашнее задание», «потерял закладку в книге», «не хватило красок для рисунка»).

Задача: придумать 2–3 способа решения проблемы и записать их на листе.

Пары по очереди зачитывают проблему и свои решения. На доске педагог фиксирует самые удачные способы в виде списка «Способы преодоления трудностей».

Игра «Замени "не могу" на "как могу"»

Педагог демонстрирует плакат с фразами:

1. Я не могу решить эту задачу.

2. Я не смогу добежать до финиша».

3. У меня не получится выучить стихотворение.

Обучающиеся по очереди выходят к доске и переформулируют фразы.

1. Как я могу решить эту задачу? Попросить помощи у учителя или посмотреть пример.

2. Как я могу добежать до финиша? Начать с коротких дистанций и тренироваться.

3. Как я могу выучить стихотворение? Разделить его на строчки и учить по частям.

Педагог подчёркивает: переформулировка помогает переключиться с проблемы на поиск решения.

Обсуждение стратегий преодоления трудностей

Педагог организует обсуждение по вопросам: «Какие способы решения проблем мы сегодня нашли? Что чаще всего помогает?».

Совместно с обучающимися формулируются стратегии:

- попросить помощи;
- разбить задачу на части;
- попробовать ещё раз;
- найти другой способ;
- отдохнуть и вернуться к задаче позже.

Учитель вместе с обучающимися подводит итог: «Зная эти стратегии, мы можем справляться с трудностями и достигать целей».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Какой способ решения трудностей вам запомнился больше всего?

Почему?

2. Будете ли вы использовать переформулировку "не могу" – "как могу"? Когда?

3. Что вам было легче всего делать сегодня? Что было сложно?
4. Как вы теперь будете действовать, если столкнетесь с помехой на пути к цели?

Учитель вместе с обучающимися обобщает знания обобщает: трудности встречаются на пути к любой цели; важно не сдаваться, а искать способы их преодоления; переформулировка «не могу» в «как могу» помогает настроиться на решение; есть много стратегий, которые помогают справиться с помехами.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает в течение недели замечать трудности, с которыми они сталкиваются, и пробовать применять изученные стратегии. На следующем занятии можно поделиться результатами.

Занятие 8. Мой первый план на неделю

Цель: закрепить навык составления индивидуального плана, подвести итоги блока.

Задачи:

- повторить понятие «план» и его значение в повседневной жизни;
- отработать навык составления индивидуального плана на неделю с учётом реальных возможностей;
- развить умение презентовать свой план и объяснять выбор задач;
- сформировать способность анализировать собственные достижения в области планирования;
- способствовать развитию ответственности и самодисциплины.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- шаблоны «Плана на неделю» для каждого обучающегося (таблица с колонками: «День недели», «Мои задачи», «Отметка о выполнении»);

- цветные карандаши или фломастеры;
- стикеры разных цветов для отметки выполненных задач;
- памятка «Как составить хороший план» (с пунктами: «цели должны быть выполнимыми», «распределяй задачи равномерно», «оставляй время для отдыха»);
- образцы заполненных планов на доске.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт позитивную атмосферу.

Беседа по вопросам:

1. Что мы называем планом?
2. Зачем люди составляют планы?
3. Какие планы вы уже составляли на наших занятиях?
4. Как план помогает нам в учёбе и жизни?

Педагог подводит обучающихся к выводу: план – это последовательность действий для достижения цели, он помогает всё успевать и быть организованным.

2. Основная часть (20–25 минут)

Составление индивидуального плана

Учитель раздаёт шаблоны «План на неделю». На доске демонстрирует образец заполнения (например, для понедельника: сделать домашнее задание по математике, прочитать 10 страниц книги, помочь маме убрать со стола).

Обучающиеся самостоятельно заполняют план на ближайшие 5 учебных дней. Для каждого дня записывают 2–3 задачи (учебные, бытовые, творческие).

Педагог напоминает правила хорошего плана:

- задачи должны быть выполнимыми;
- нужно распределять нагрузку равномерно;
- важно оставлять время для отдыха и игр.

Педагог помогает тем, кто затрудняется.

Презентация плана

Обучающиеся по очереди выходят к доске и кратко представляют свой план (например, «В среду я планирую выучить стихотворение, нарисовать открытку для бабушки и поиграть с друзьями после школы»).

Остальные обучающиеся могут задать уточняющие вопросы: «Сколько времени займёт рисование?», «Что поможет тебе всё успеть?».

Педагог хвалит за продуманность, разнообразие задач и реалистичность сроков. Отмечает тех, кто учёл время для отдыха.

Рефлексивный круг «Мои успехи в планировании»

Обучающиеся садятся в круг. Беседа по вопросам:

1. Что я научился делать за этот блок занятий?
2. Какой вид планирования мне понравился больше всего?
3. Что было самым сложным в составлении плана на неделю?
4. Как я буду использовать планирование в жизни?

Педагог дополняет ответы при необходимости, подчеркивает прогресс каждого, отмечает общие достижения группы.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Обучающиеся вместе с учителем обобщают знания блока: мы научились ставить цели и составлять планы разного вида; поняли, как планировать время и распределять задачи; освоили способы преодоления трудностей на пути к цели; увидели, как планирование помогает быть организованными и успешными.

Учитель благодарит обучающихся за активность, отмечает тех, кто

проявил особую осознанность и креативность в планировании. Предлагает взять «План на неделю» домой, выполнить задачи и принести заполненный шаблон на следующее занятие для обсуждения результатов.

Блок 2. Формирование деятельностно-практического компонента саморегуляции (моделирование и программирование)

Занятие 9. Алгоритм – это просто!

Цель: ввести понятие «алгоритм», научить составлять простые алгоритмы.

Задачи:

- сформировать представление об алгоритме как последовательности шагов для достижения результата;
- научить анализировать готовые алгоритмы и выделять в них отдельные шаги;
- отработать навык составления простых алгоритмов на бытовых примерах;
- развить умение действовать по алгоритму и корректировать его при необходимости;
- способствовать развитию логического мышления и саморегуляции через алгоритмизацию действий.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- плакаты с примерами алгоритмов (рецепт приготовления бутерброда, инструкция по сборке простой игрушки, алгоритм выполнения домашнего задания);
- набор карточек с картинками для составления алгоритма «Поливать цветок» (например: «взять лейку», «набрать воду», «подойти к цветку», «полить почву», «поставить лейку на место»);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;

- бейджи с номерами шагов для игры «Живой алгоритм»;
- стикеры для отметки успехов.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Педагог даёт определение: «Алгоритм — это чёткая последовательность действий, которая помогает выполнить задачу правильно и быстро».

Примеры алгоритмов из жизни. Педагог демонстрирует плакаты и организует обсуждение по вопросам:

1. Как приготовить бутерброд? Какие шаги нужно выполнить?
2. Как собрать игрушку по инструкции?
3. Какой алгоритм выполнения домашнего задания по математике?

Педагог подводит обучающихся к выводу: алгоритмы окружают нас повсюду – они помогают выполнять задачи без ошибок и пропусков.

2. Основная часть (20–25 минут)

Анализ готовых алгоритмов

Педагог раздаёт обучающимся карточки с короткими алгоритмами (например, «Как помыть руки»: открыть кран, намочить руки, намылить, смыть пену, вытереть руки).

Обучающиеся читают алгоритм, обсуждают каждый шаг и рассуждают, почему порядок важен. Педагог задаёт вопросы: «Что будет, если пропустить шаг?», «Можно ли поменять шаги местами?».

Составление алгоритма по картинкам

Обучающиеся делятся на пары. Каждая пара получает набор картинок для алгоритма «Поливать цветы». Задача: расположить картинки в правильной последовательности (например: 1. Взять лейку, 2. Набрать воду, 3. Подойти к цветку, 4. Поливать цветы, 5. Убрать лейку на место).

Несколько пар представляют свой алгоритм классу. Педагог корректирует по необходимости.

На доске формируется общий правильный алгоритм, который все записывают в тетради.

«Живой алгоритм» (двигательная активность)

Педагог выбирает 5–6 обучающихся и раздаёт им бейджи с номерами шагов алгоритма «Поливать цветы».

По очереди обучающиеся выполняют действия в соответствии со своим шагом (например, первый берёт воображаемую лейку, второй набирает воду и т.д.).

Остальные обучающиеся следят за правильностью выполнения и хлопают, если шаг выполнен верно. Педагог предлагает «сломать» алгоритм (пропустить шаг или поменять порядок) и обсудить, что произойдет.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что такое алгоритм?
2. Зачем нужны алгоритмы?
3. Какое упражнение было самым интересным и почему?
4. Где вы можете использовать алгоритмы в жизни?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: алгоритм – это последовательность шагов для выполнения задачи; алгоритмы помогают делать работу правильно и быстро; важно соблюдать порядок шагов и не пропускать их; составлять и выполнять алгоритмы можно в учебе, быту и играх.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома придумать свой алгоритм (например, «Собратся на прогулку» или «Приготовить завтрак») и нарисовать его на листе бумаги. На следующем занятии можно поделиться результатами.

Занятие 10. Следуем инструкциям

Цель: развить умение выполнять задания по пошаговой инструкции, замечать пропуски.

Задачи:

- закрепить понятие «инструкция» и её роль в выполнении задач;
- отработать навык следования пошаговой инструкции без пропусков и ошибок;
- развить внимание к деталям и последовательности действий;
- научить находить пропущенный шаг в алгоритме;
- способствовать формированию самоконтроля и аккуратности при выполнении заданий.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- простые головоломки или конструкторы с пошаговыми схемами сборки (по 1 на пару обучающихся);
- карточки с алгоритмами действий, в одном из которых пропущен шаг (например, «Нарисовать домик»: 1. Нарисовать квадрат. 2. Нарисовать окно. 3. Нарисовать дверь);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- бейджи с номерами шагов для упражнения «Повторяй за мной»;
- стикеры для отметки успехов.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт позитивную атмосферу.

Беседа по вопросам:

1. Что мы называем инструкцией?
2. Где мы встречаем инструкции в жизни?
3. Зачем нужны инструкции?
4. Что будет, если выполнять действия не по инструкции?

Педагог приводит примеры: инструкция к игрушке, рецепт приготовления блюда, правила игры. Подводит обучающихся к выводу: инструкция – это пошаговое руководство, которое помогает выполнить задачу правильно и без ошибок.

2. Основная часть (20–25 минут)

Сборка по схеме

Обучающиеся делятся на пары. Каждая пара получает конструктор с пошаговой схемой сборки.

Задача – собрать конструкцию, строго следуя схеме.

По завершении пары проверяют друг у друга правильность сборки.

Беседа по вопросам: «Все ли шаги были понятны? Что было сложно? Что помогло выполнить задание правильно?».

«Повторяй за мной» (6–8 минут).

Педагог озвучивает пошаговую инструкцию, обучающиеся выполняют действия.

1. Встать
2. Сделать два шага вперёд
3. Повернуться направо
4. Присесть
5. Поднять руки вверх

Затем педагог намеренно пропускает один шаг (например, не говорит «повернуться направо»). Обучающиеся выполняют действия и замечают несоответствие.

Обсуждение: «Что произошло? Почему не получилось выполнить правильно? Какой шаг пропустили?».

Педагог подчёркивает: пропуск даже одного шага может нарушить весь процесс.

Поиск пропущенного шага в алгоритме (6–7 минут).

Обучающиеся получают карточки с алгоритмами, в одном из которых пропущен шаг. Например: «Нарисовать солнце»:

1. Нарисовать круг.
2. Раскрасить жёлтым.

(Пропущен шаг «Нарисовать лучи»)

Задача – найти пропущенный шаг и вписать его в алгоритм.

Обучающиеся обсуждают свои решения в парах, затем озвучивают ответы. Педагог корректирует по необходимости.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что такое инструкция?
2. Почему важно выполнять шаги по порядку?
3. Что бывает, если пропустить шаг? Приведите пример
4. Какое упражнение было самым интересным и почему?
5. Где вам пригодится умение следовать инструкциям?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: инструкция – это последовательность шагов для выполнения задачи; важно выполнять шаги строго по порядку и не пропускать их; пропуск шага может привести к ошибке или неудаче; умение следовать инструкциям помогает в учебе, быту

и играх.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома найти инструкцию (к игрушке, бытовой технике, рецепту) и попробовать выполнить её шаг за шагом, отмечая, всё ли получается. На следующем занятии можно поделиться опытом.

Занятие 11. Моделируем ситуации

Цель: научить действовать по сценарию, корректировать поведение в ролевой игре.

Задачи:

- сформировать понимание важности соблюдения правил и сценариев в совместной деятельности;
- развить умение действовать в рамках заданной роли и сценария;
- отработать навык анализа отклонений от плана и их причин;
- научить способам согласования действий при расхождении мнений;
- способствовать развитию коммуникативных навыков и саморегуляции через ролевое взаимодействие.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- карточки с ролями для игры «Магазин» (продавец, покупатель, кассир, охранник, директор магазина);
- реквизиты для ролевой игры (игрушечные деньги, товары, касса, таблички с названиями отделов);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- плакат с вопросами для обсуждения: «Что было по плану?», «Что изменили?», «Почему?», «Как договориться, если мнения расходятся?»;
- стикеры для отметки успешных решений.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Что такое правила?
2. Где мы встречаем правила в жизни?
3. Зачем нужны правила в играх?
4. Что будет, если кто-то не будет соблюдать правила?

Педагог подводит обучающихся к выводу: правила и сценарии помогают организовать совместную деятельность, избежать конфликтов и добиться результата.

2. Основная часть (20–25 минут)

Ролевая игра по сценарию «Магазин»

Сегодня мы поиграем в магазин. В нём есть разные роли: продавец, покупатель, кассир, охранник, директор.

Обучающиеся делятся на группы по 4 – 5 человек. Каждая группа получает карточки с ролями и краткие инструкции (например, для покупателя: «Купить 3 товара, расплатиться на кассе», для продавца: «Предложить товар, подсказать цену»).

Обучающиеся распределяют роли внутри группы и разыгрывают сценарий. Педагог наблюдает, при необходимости помогает скорректировать действия.

По завершении педагог задает вопросы каждой группе: «Все ли действовали по сценарию? Были ли отклонения?».

Анализ отклонений от плана

Каждая группа кратко рассказывает, что происходило в их «магазине» по плану:

1. Какие действия выполнялись строго по сценарию?
2. Что изменилось в процессе игры?
3. Почему произошли эти изменения?

Педагог фиксирует ответы на доске в виде таблицы:

По плану	Изменилось	Причина
Покупатель выбрал	Покупатель попросил скидку	Продавец предложил акцию

Педагог подчеркивает: отклонения могут быть полезными, если они согласованы и не нарушают общий ход игры.

Обсуждение способов согласования действий

Педагог организует обсуждение: «Как договориться, если мнения расходятся?».

Совместно с обучающимися формулируются способы:

- выслушать друг друга;
- предложить компромисс (договориться);
- проголосовать;
- обратиться к старшему за решением;
- изменить сценарий по общему согласию.

Педагог приводит примеры из игры: «Если покупатель хочет скидку, а продавец не может её дать, как можно договориться?».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что значит действовать по сценарию?
2. Было ли сложно выполнять свою роль? Почему?
3. Как вы решали разногласия в группе?

4. Какой способ согласования действий вам понравился больше всего?

5. Где вам пригодится умение договариваться?

Педагог вместе с обучающимися обобщает: сценарий и правила помогают организовать совместную работу; отклонения от плана возможны, если они согласованы; договариваться нужно уважительно, учитывая мнение других; умение действовать по сценарию и корректировать поведение полезно в учебе и жизни.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома придумать свой сценарий игры (например, «Кафе», «Путешествие») и продумать правила для разных ролей. На следующем занятии можно поделиться идеями.

Занятие 12. Программируем робота

Цель: сформировать навык точных формулировок инструкций, понять роль последовательности действий.

Задачи:

- познакомить с понятием четкой и последовательной инструкции на примере управления «роботом»;
- развить умение формулировать команды конкретно и однозначно;
- отработать навык выполнения действий строго по инструкции;
- научить анализировать причины ошибок в выполнении команд;
- способствовать развитию внимания, логического мышления и навыков взаимодействия.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- карточки с заданиями для «программистов» (например, «дойти до окна», «обойти стул справа», «взять книгу с полки»);

- небольшие предметы для создания препятствий (стулья, кубики, мягкие игрушки);
- бейджи с надписями «Робот» и «Программист»;
- листы бумаги А4 и карандаши для записи команд;
- стикеры для отметки успешных пар.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

История о роботе, который выполняет команды:

«Жил-был робот по имени Бип. Он очень хотел помогать людям, но мог делать только то, что ему говорили. Однажды ему сказали: "Иди вперёд!" Бип пошёл и врезался в стену. Тогда ему сказали точнее: "Сделай три шага вперёд, поверни направо, сделай два шага". И Бип успешно добрался до стола! Он понял: чтобы выполнять задачи, нужны четкие и последовательные команды».

Беседа по истории:

1. Почему Бип сначала не справился с задачей?
2. Что изменилось, когда команды стали точнее?
3. Как вы думаете, почему важно давать четкие команды роботу?

Педагог подводит обучающихся к выводу: чтобы робот (или человек) выполнил задачу правильно, инструкции должны быть точными и последовательными.

2. Основная часть (20–25 минут)

«Программист и робот»

Обучающиеся делятся на пары. Один получает бейдж «Программист»,

другой – «Робот».

«Программист» получает карточку с заданием (например, «дойти до двери») и должен дать четкие команды «роботу» (например: сделай два шага вперед, поверни налево, сделай три шага).

«Робот» выполняет команды строго по инструкции. Если команда неточная, «робот» останавливается и просит уточнить.

После выполнения задания пары меняются ролями.

Педагог наблюдает, помогает формулировать четкие команды, хвалит за точность.

Усложнение: добавление препятствий.

Обучающиеся в парах меняются ролями. Педагог расставляет на пути «роботов» препятствия (стулья, кубики).

«Программисты» получают новые карточки с заданиями, включающими обход препятствий (например, дойди до окна, обойди стул справа).

Обучающиеся отрабатывают составление более сложных инструкций с учётом препятствий.

Педагог задаёт вопросы: «Что усложняло задачу?», «Как вы уточнили команды, чтобы обойти препятствие?».

Анализ точности инструкций

Педагог организует обсуждение: «Какие команды были самыми точными? Что мешало роботу выполнить задание? Как можно улучшить инструкцию?»

Совместно с обучающимися формулируются правила точных команд:

- говорить конкретно («поверни направо» вместо «поверни»);
- указывать количество шагов («сделай три шага» вместо «иди вперед»);
- учитывать препятствия и заранее продумывать маршрут;
- проверять, понимает ли робот команду.

Педагог подводит итог: «Чем точнее команда, тем лучше результат».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что было самым сложным в роли программиста? В роли робота?
2. Что усложняло задачу? Как вы преодолели трудности?
3. Зачем нужны точные инструкции? Где это пригодится?
4. Чему вы научились сегодня?

Педагог вместе с обучающимися обобщает: точные и последовательные инструкции помогают достичь цели без ошибок; важно учитывать все детали (препятствия, расстояние) при составлении команд; умение давать четкие указания пригодится в учебе (при выполнении заданий), играх и жизни; работа в паре учит слушать и понимать друг друга.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома придумать свой набор команд для «робота» (например, «пройти по комнате и взять игрушку») и записать их пошагово. На следующем занятии можно поделиться своими инструкциями.

Занятие 13. Исправляем ошибки

Цель: научить находить и исправлять ошибки в алгоритмах, не сдаваться при неудачах.

Задачи:

- сформировать понимание, что ошибки – естественная часть обучения;
- развить умение находить ошибки в последовательности действий (алгоритмах);
- отработать навык исправления ошибок и завершения начатого дела;
- научить стратегиям преодоления трудностей и сохранения мотивации;

- способствовать развитию самоконтроля, настойчивости и уверенности в своих силах.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- карточки с алгоритмами, содержащими ошибки (например, «Заварить чай»: 1. Положить чайный пакетик в чашку. 2. Налить холодную воду. 3. Добавить сахар. 4. Пить);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- незаконченные рисунки для упражнения «Доведи до конца»;
- плакат с позитивными установками («Ошибки помогают учиться», «Я могу попробовать ещё раз», «Каждый шаг — прогресс»);
- стикеры для отметки успешных решений.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Беседа по вопросам:

1. Бывало ли так, что вы что-то сделали не так, как планировали?
2. Почему могут возникать ошибки?
3. Что вы чувствуете, когда ошибаетесь?
4. Могут ли ошибки быть полезными? Как?

Педагог подводит обучающихся к выводу: ошибки случаются у всех, они помогают нам учиться и становиться лучше. Важно не сдаваться, а искать способы их исправить.

2. Основная часть (20–25 минут)

Поиск ошибок в алгоритме

Обучающиеся делятся на пары. Каждая пара получает карточку с алгоритмом, содержащим ошибку.

Задача – найти ошибку и предложить способ ее исправления. Например, в алгоритме «Заварить чай» ошибка – использование холодной воды вместо кипятка. Пары обсуждают решение, записывают исправленный алгоритм на листе. Несколько пар представляют свои результаты классу.

На доске формируется список типичных ошибок в алгоритмах и способов их исправления.

«Доведи до конца»

Каждый обучающийся получает незаконченный рисунок (например, половину симметричного узора). Задача: завершить задание, используя логику и внимание к деталям.

Педагог напоминает: «Если что-то не получается сразу, попробуйте еще раз. Разбейте задачу на шаги».

По завершении обучающиеся показывают результаты, рассказывают, что помогло довести дело до конца.

Обсуждение стратегий исправления

Педагог организует обсуждение: «Как вы находили ошибки? Что делали, чтобы их исправить? Как не сдаваться, если что-то не получается?»

Совместно с обучающимися формулируются стратегии:

- проверить каждый шаг алгоритма по порядку;
- попросить помощи у товарища или педагога;
- разбить сложную задачу на более простые части;
- сделать перерыв и вернуться к задаче позже;
- попробовать другой способ решения.

Педагог подчёркивает: настойчивость и анализ помогают преодолеть любые трудности.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что нового вы узнали про ошибки?
2. Какой способ исправления ошибок вам запомнился больше всего?
3. Как вы будете действовать, если снова столкнетесь с ошибкой?
4. Что помогает не сдаваться, когда что-то не получается?
5. Чему вы научились сегодня?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: ошибки – это не провал, а возможность научиться чему-то новому; важно внимательно проверять каждый шаг алгоритма; если что-то не получается, можно использовать разные стратегии исправления; настойчивость и самоконтроль помогают доводить дела до конца.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома найти пример ошибки (в книге, игре, рецепте) и подумать, как её можно исправить. На следующем занятии можно поделиться находками.

Занятие 14. План + творчество

Цель: сочетать следование плану с элементами творчества, оценивать результат.

Задачи:

- сформировать понимание, что план может быть основой для творчества, а не ограничением;
- развить умение выполнять задание по шаблону, соблюдая последовательность действий;
- отработать навык творческого дополнения плана собственными идеями;
- научить презентовать и обосновывать свои творческие решения;

- способствовать развитию навыков самооценки с акцентом на баланс плана и творчества;
- укрепить уверенность в своих творческих способностях при работе с готовыми инструкциями.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- заготовки для аппликации «Дом» (цветная бумага, клей, ножницы, картон-основа);
- шаблоны плана выполнения аппликации (пошаговая инструкция с иллюстрациями: 1. Вырезать большой квадрат – дом. 2. Вырезать треугольник – крыша. 3. Приклеить дом и крышу на основу);
- дополнительные материалы для творчества (блестки, фломастеры, цветная бумага разных форм, наклейки);
- листы бумаги А4 и карандаши для эскизов;
- карточки с вопросами для самооценки (Что сделано по плану? Что добавлено творчески? Как это улучшило работу? Что можно было сделать иначе?);
- стикеры разных цветов для отметки удачных решений (зелёные – хорошо выполнено по плану, жёлтые – интересное творческое дополнение).

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт творческую атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Что такое план? Зачем он нужен?
2. Можно ли что-то менять в плане? Когда это можно делать?
3. Бывает ли так, что вы что-то делали по инструкции, а потом

решили добавить что-то своё?

4. Может ли творчество мешать выполнению плана? А помогать?

Педагог подводит обучающихся к выводу: план – это основа, которая помогает выполнить задачу правильно, а творчество позволяет сделать работу уникальной и интересной.

2. Основная часть (20–25 минут)

Выполнение задания по шаблону

Обучающиеся получают шаблон плана для аппликации «Дом» и заготовки материалов. Задача: выполнить первые шаги строго по инструкции: вырезать и приклеить дом и крышу.

Педагог наблюдает, помогает тем, кто затрудняется с вырезанием или приклеиванием.

Творческое дополнение плана

После выполнения основных шагов обучающиеся добавляют собственные детали: окна, двери, деревья, солнце, облака, дорожку и т.д. Можно нарисовать детали фломастерами или использовать дополнительные материалы (блестки, наклейки).

Педагог поощряет оригинальные идеи, задаёт наводящие вопросы: «Что ещё можно добавить, чтобы дом стал уютным? Как показать, что на улице весна?».

Презентация и защита идей

Каждый обучающийся кратко представляет свою работу:

1. По плану я сделал(а) дом и крышу.
2. Я добавил(а) ..., потому что
3. Это улучшило работу, потому что

Взаимооценка с акцентом на баланс плана и творчества

Обучающиеся обмениваются работами и оценивают их по критериям:

- выполнено ли задание по плану (точность форм, аккуратность);
- есть ли творческие дополнения (оригинальность, уместность);
- как дополнения улучшили работу.

На работу клеятся стикеры: зелёные – за точное выполнение по плану, жёлтые – за интересное творческое решение.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что было легче: делать по плану или придумывать своё? Почему?
2. Как план помог в творчестве?
3. Что нового вы узнали о сочетании плана и творчества?
4. Где ещё можно использовать этот подход (в учебе, играх, домашних делах)?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: план помогает выполнить работу аккуратно и правильно; творчество делает работу уникальной и интересной; сочетание плана и творчества даёт лучший результат, чем что-то одно; важно уметь и следовать инструкции, и проявлять фантазию.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома придумать свой шаблон для какой-либо поделки (например, «Машина», «Цветок») и дополнить его творческими деталями. На следующем занятии можно принести шаблон и рассказать, как его можно творчески развить.

Занятие 15. Групповой проект

Цель: отработать навыки совместной работы по плану, распределить роли, контролировать выполнение этапов.

Задачи:

- сформировать понимание структуры проекта и роли

планирования в совместной работе;

- развить умение составлять общий план с этапами выполнения;
- отработать навык распределения ролей с учётом способностей и интересов;
- научить контролировать выполнение этапов проекта в группе;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, взаимопомощи и ответственности;
- закрепить умение презентовать результаты коллективной работы.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- листы ватмана (по 1 на группу);
- наборы цветной бумаги, картона, фломастеров, ножниц, клея;
- карточки с ролями и их описанием (художник – рисует основные элементы, сборщик материалов – подбирает картинки, вырезки, оформитель – размещает элементы на коллаже, контролер – следит за планом и сроками);
- шаблоны этапов плана на доске (1. Выбрать сказку. 2. Обсудить идеи. 3. Распределить роли. 4. Собрать материалы. 5. Создать коллаж. 6. Подготовить презентацию);
- стикеры разных цветов для отметки этапов (зелёные – выполнено, жёлтые – в работе, красные – трудности);
- критерии оценки проекта на доске (четкость плана, слаженность работы, качество результата, презентация).

Продолжительность: 40–45 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Что такое проект? Приведите примеры проектов (поделка, праздник, выставка).
2. Зачем нужен план при выполнении большого дела?
3. Что будет, если работать без плана?
4. Какие роли могут быть в команде?

Педагог подводит обучающихся к выводу: проект – это общее дело с целью и планом; план помогает распределить задачи и выполнить работу слаженно.

2. Основная часть (25 – 30 минут)

Групповое планирование

Обучающиеся делятся на группы по 3 – 4 человека. Каждая группа выбирает тему проекта «Сказка в картинках» (например, «Колобок», «Теремок», «Гуси-лебеди»).

Группы составляют общий план из 5 – 6 шагов на листе бумаги. Педагог предлагает шаблон этапов на доске, помогает группам сформулировать четкие задачи для каждого этапа.

Распределение ролей

В каждой группе обучающиеся распределяют роли с помощью карточек или по договорённости.

Роли и их обязанности:

- художник – рисует ключевые элементы коллажа;
- сборщик материалов – подбирает вырезки, картинки, украшения;
- оформитель – размещает элементы на ватмане, клеит, оформляет;
- контролер – следит за выполнением плана, напоминает о сроках, помогает решать споры.

Учитель консультирует, помогает договориться, если возникают

сложности.

Совместная реализация проекта

Группы работают над коллажем по мотивам выбранной сказки, следуя своему плану.

Педагог выступает как консультант: помогает корректировать план, если что-то не получается, напоминает о распределении задач.

На каждом этапе группы отмечают прогресс стикерами на плане (зелёные – выполнено, жёлтые – в работе).

Публичная презентация

Каждая группа показывает свой коллаж классу. Представители группы представляют проект по плану:

1. Какую сказку мы выбрали?
2. Как мы следовали плану? Какие этапы выполнили?
3. Что изменили в процессе работы и почему?
4. Кто какую роль выполнял?

Другие группы задают вопросы: «Почему вы выбрали эту сказку?», «Что было самым сложным?», «Как вы договорились?».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Педагог организует обсуждение:

1. Что получилось лучше всего в вашей группе?
2. Что было сложно в командной работе? Как вы это преодолели?
3. Помог ли план выполнить проект?
4. Какая роль была для вас самой интересной? Почему?
5. Что вы узнали о работе в команде?

Рефлексия по вопросам:

1. Что нового вы узнали о планировании?
2. Чему вас научила работа в группе?

3. Где вы сможете использовать эти навыки?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: проект требует четкого плана и распределения задач; в команде важно слушать друг друга и помогать; контроль этапов помогает завершить работу вовремя и качественно; навыки планирования и командной работы пригодятся в учебе и жизни.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома обсудить с семьей, какие совместные проекты можно реализовать (например, фотоальбом, открытка к празднику). На следующем занятии можно поделиться идеями.

Занятие 16. Мой алгоритм успеха

Цель: составить личный алгоритм для сложной задачи, отработать его на примере школьного задания.

Задачи:

- закрепить понятие «алгоритм» и его роль в решении сложных задач;
- развить умение анализировать задание и выделять в нём ключевые этапы;
- отработать навык составления личного алгоритма в виде списка или блок-схемы;
- научить применять алгоритм на практике для выполнения школьного задания;
- сформировать способность оценивать эффективность алгоритма и вносить улучшения;
- способствовать развитию самоконтроля и уверенности в решении трудных задач.

Оборудование:

- доска и маркеры;

- карточки с примерами школьных заданий разной сложности (математические задачи, упражнения по русскому языку, логические головоломки);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- шаблоны блок-схем (овалы для начала/конца, прямоугольники для шагов, ромбы для проверок);
- памятка «Как составить алгоритм» (шаги: 1. Выбери задачу. 2. Раздели на шаги. 3. Запиши порядок. 4. Проверь логику);
- стикеры для отметки успешных шагов (зелёные – выполнено хорошо, жёлтые – нужно улучшить);
- листы самооценки с вопросами (Что получилось? Что было сложно? Что добавлю в следующий раз?).

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт позитивную атмосферу.

Повторение по вопросам:

1. Что мы называем алгоритмом?
2. Где мы встречаем алгоритмы в жизни?
3. Зачем нужен алгоритм для решения сложной задачи?
4. Бывало ли так, что вы не знали, с чего начать сложное задание?

Педагог подводит обучающихся к выводу: алгоритм помогает разбить сложную задачу на простые шаги и выполнить её без ошибок.

2. Основная часть (20–25 минут)

Анализ сложных задач

Педагог раздаёт карточки с примерами школьных заданий (например, математическая задача: «У Пети 5 яблок, у Маши на 3 больше. Сколько

яблок у них вместе?»).

Обучающиеся обсуждают в парах:

1. Что делает это задание сложным? Какие ошибки можно допустить?
2. С чего нужно начать решение?
3. Какие шаги помогут решить задачу?

Педагог записывает на доске общие трудности (непонимание условия, пропуск шага, ошибка в вычислениях) и способы их преодоления.

Составление личного алгоритма

Каждый обучающийся выбирает одно задание с карточки. Задача: составить личный алгоритм решения в виде списка шагов или блок-схемы.

Например, для математической задачи:

1. Прочитать условие два раза.
2. Выделить главные слова (числа, действия).
3. Нарисовать схему или рисунок.
4. Решить по действиям.
5. Проверить ответ.

Педагог помогает тем, кто затрудняется, напоминает о шаблонах блок-схем.

Применение алгоритма на практике

Обучающиеся применяют свой алгоритм к выбранному заданию. В процессе работы отмечают стикерами: зелёные – шаг выполнен успешно; жёлтые – возникли трудности, нужно улучшить.

Педагог наблюдает, консультирует, помогает скорректировать алгоритм, если что-то не получается.

Самооценка эффективности

Обучающиеся заполняют листы самооценки:

1. Что получилось хорошо?
2. Что было сложно?
3. Какой шаг алгоритма помог больше всего?
4. Что я добавлю в свой алгоритм в следующий раз?

Несколько обучающихся делятся выводами с классом.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Как алгоритм помог вам решить задачу?
2. Что вы добавите в свой алгоритм в следующий раз?
3. Где ещё можно использовать личный алгоритм?
4. Чему вы научились сегодня?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: алгоритм превращает сложную задачу в последовательность простых шагов; важно проверять и улучшать свой алгоритм после выполнения задания; навык составления алгоритмов пригодится в учебе (математика, русский язык) и жизни (планирование дел, решение проблем); самоконтроль и анализ помогают добиваться успеха.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома выбрать домашнее задание (например, упражнение по русскому языку) и применить к нему свой алгоритм. На следующем занятии можно поделиться результатами и обсудить, что улучшилось.

Блок 3. Формирование умения контроля и оценки (рефлексия)

Занятие 17. Что я сделал?

Цель: познакомить с понятиями «контроль» и «оценка», научить фиксировать результаты собственных действий.

Задачи:

- сформировать понимание, что такое контроль и оценка в повседневной деятельности;

- развить умение объективно фиксировать свои действия и результаты;
- отработать навык проверки выполнения условий/задач;
- научить различать факты («я сделал») и субъективные оценки («я был хорошим»);
- способствовать развитию самоконтроля и осознанного отношения к своим действиям;
- закрепить умение рефлексировать и фиксировать достижения.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- карточки «Да» и «Нет» (по 2 на каждого обучающегося);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- готовые шаблоны рефлексивных карточек «3 дела, которые я сегодня завершил» (с местами для записи и смайликами для самооценки);
- плакаты с примерами: «Факт: я убрал игрушки. Оценка: я молодец»;
- стикеры для отметки активных участников.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Как понять, что вы хорошо выполнили задание?
2. Как мама проверяет, убрали ли вы игрушки? Что она смотрит?
3. Что значит "проверить"?
4. Чем отличается "я убрал игрушки" от "я был хорошим

мальчиком/девочкой"?

Педагог подводит обучающихся к выводу: важно уметь фиксировать конкретные действия («я сделал»), а не только давать себе общую оценку.

Объяснение понятий: контроль – проверка, выполнено ли действие; оценка – определение качества выполнения (хорошо / плохо, правильно / неправильно).

2. Основная часть (20–25 минут)

«Расскажи о своём дне»

Обучающиеся по кругу делятся 2–3 конкретными действиями, которые они совершили за день или накануне. Педагог акцентирует внимание на фактах, а не оценках.

Примеры правильных ответов: помыл посуду, решил задачу по математике, покормил кота». Примеры неправильных (под корректировку): был хорошим, я всё сделал правильно.

Педагог задает уточняющие вопросы: «Что именно ты сделал?», «Как ты понял, что это сделано?».

На доске записываются 3 – 4 примера фактов, подчеркивается их конкретность.

«Да/Нет» (проверка условий)

Каждый обучающийся получает карточки «Да» и «Нет». Педагог называет условие, обучающиеся показывают соответствующую карточку и кратко объясняют свой выбор. Условия:

1. Тетрадь подписана
2. Задание выполнено
3. Руки вымыты
4. Книга положена на полку
5. Слова в тетради написаны аккуратно

После каждого ответа педагог задаёт вопрос: «Как ты понял, что




условие выполнено? Что ты проверил?»).

Обсуждаются критерии проверки для каждого условия (подпись есть/нет, все примеры решены, руки мокрые/сухие и т.д.).

Заполнение рефлексивной карточки

Обучающиеся получают шаблон карточки «3 дела, которые я сегодня завершил». Задача: записать три конкретных действия, выполненных в этот день (например: 1. Поздоровался с учителем. 2. Решил 3 примера по математике. 3. Аккуратно сложил тетради в портфель).

Рядом с каждым действием нужно поставить смайлик:

-  — сделал легко и хорошо;
-  — было сложно, но справился;
-  — было очень трудно, нужна помощь.

Педагог помогает тем, кто затрудняется сформулировать факты, напоминает о разнице между фактом и оценкой.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Почему важно знать, что ты сделал?
2. Как фиксация действий помогает в учёбе?
3. Что легче: назвать свои действия или оценить себя? Почему?
4. Где ещё можно использовать контроль и оценку?».

Педагог вместе обучающимися обобщает знания: контроль – это проверка выполнения действий; оценка – это определение качества выполнения; важно уметь называть конкретные действия, а не только давать себе общие оценки; фиксация достижений помогает видеть прогресс и понимать, где нужна помощь; навыки контроля и оценки пригодятся в учебе и жизни.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома вечером записать ещё 3 дела, которые были сделаны за день, и поставить

смайлики. На следующем занятии можно поделиться, какие дела дались легко, а какие – сложно.

Занятие 18. Проверяем себя

Цель: сформировать навык самопроверки по чек-листу, научиться находить ошибки.

Задачи:

- закрепить понимание понятий «контроль» и «самопроверка»;
- развить умение сверять работу с заданными критериями (чек-листом);
- отработать навык нахождения ошибок и недочётов в собственной и чужой работе;
- научить давать конструктивные комментарии при взаимопроверке;
- способствовать формированию ответственности за качество выполненной работы;
- укрепить уверенность в возможности улучшения результатов через самоконтроль.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- чек-листы для самопроверки (по 1 на каждого обучающегося) с критериями (есть дата, есть заголовок, поля соблюдены, строки не пропущены, нет помарок, почерк аккуратны)»;
- тетради обучающихся по любому предмету (с последними выполненными заданиями);
- листы бумаги А4 и карандаши для записи комментариев;
- шаблоны карточек с фразами для конструктивной обратной связи (У тебя всё верно! Здесь пропущена дата. Обрати внимание на почерк. Молодец, аккуратно написал!);

- стикеры для отметки успешных проверок.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Повторение по вопросам:

1. Что значит "проверить работу"?
2. Зачем нужно проверять свою работу?
3. Бывало ли так, что вы находили ошибку после сдачи тетради?

Как это можно было избежать?

4. Что помогает проверить работу точнее — самому или с чьей-то помощью?

Педагог подводит обучающихся к выводу: контроль помогает найти ошибки до сдачи работы и улучшить результат. Объясняет: самопроверка по чек-листу – это способ ничего не упустить.

2. Основная часть (20–25 минут)

Самопроверка по чек-листу

Обучающиеся получают чек-листы и открывают свои тетради с последними выполненными заданиями. Задача – проверить тетрадь по каждому пункту чек-листа, поставить «+» (выполнено) или «-» (не выполнено/ошибка) в соответствующей графе.

Педагог демонстрирует на доске пример заполнения чек-листа на образце тетради. Обучающиеся самостоятельно проверяют свои работы, отмечают результаты.

Педагог наблюдает, помогает тем, кто затрудняется применить критерии.

Парная взаимопроверка

Обучающиеся обмениваются тетрадями с соседом по парте. Используя тот же чек-лист, проверяют работу соседа. Фиксируют результаты («+»/«-») в чек-листе.

Педагог напоминает: «Проверяйте внимательно, но будьте доброжелательны».

Формулировка комментариев

Обучающиеся возвращают тетради владельцам. На листах бумаги записывают 1–2 комментария по результатам проверки, используя шаблоны фраз или свои слова. Примеры:

1. У тебя всё верно, аккуратная работа!
2. Здесь пропущена дата, добавь, пожалуйста.
3. Обрати внимание на поля, они немного неровные.
4. Молодец, нет помарок!».

Комментарии передаются владельцу тетради.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Педагог организует обсуждение по вопросам:

1. Что было легко проверить по чек-листу?
2. Какие пункты вызвали трудности? Почему?
3. Чем отличается самопроверка от взаимопроверки? Что полезнее?
4. Как комментарии соседа помогли увидеть ошибки?

Рефлексия по вопросам:

1. Что я узнал о своей работе сегодня?
2. Как проверка помогает стать лучше?
3. Буду ли я использовать чек-лист для самопроверки дома?

Почему?

4. Чему я научился на занятии?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: чек-лист помогает ничего не пропустить при проверке; самопроверка учит быть внимательным к деталям; взаимопроверка дает новый взгляд и помогает увидеть то, что пропустил сам; конструктивные комментарии поддерживают и направляют на улучшение; навык самоконтроля пригодится в учебе и жизни.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома выбрать любое домашнее задание и проверить его по самосоставленному мини-чек-листу (3–4 пункта). На следующем занятии можно поделиться, что получилось лучше после проверки.

Занятие 19. Оцениваю себя

Цель: освоить шкалу самооценки, научиться аргументировать свою оценку.

Задачи:

- познакомить с понятием «самооценка» и её ролью в обучении;
- сформировать навык использования шкалы самооценки («Смогу сделать сам» – «Нужно помочь» – «Не понимаю»);
- отработать умение оценивать свои знания и умения по четким критериям;
- научить аргументировать свою самооценку, приводя конкретные примеры;
- развить умение задавать уточняющие вопросы для понимания чужой самооценки;
- способствовать формированию честного и осознанного отношения к своим возможностям.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- шкала самооценки на плакате с тремя уровнями: «Смогу сделать сам» (зелёный цвет), «Нужно помочь» (жёлтый цвет), «Не понимаю»

(красный цвет);

- листы «Листа самооценки» (по 1 на каждого обучающегося) с вопросами («Я понял условие задания» (да/нет), «Решил без ошибок» (да/нет), «Могу объяснить решение другу» (да/нет));

- карточки с математическими заданиями разного уровня сложности (по 1 на обучающегося);

- стикеры разных цветов (зелёные, жёлтые, красные) для отметки самооценки на доске;

- шаблоны фраз для аргументации («Я поставил себе "Смогу сделать сам", потому что...», «Мне нужна помощь, так как...», «Я пока не понимаю, потому что...»).

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Что значит "оценить себя"?
2. Зачем нужно понимать, что ты уже умеешь, а что пока сложно?
3. Бывало ли так, что вы думали: „Я смогу“, а потом оказалось сложно? Или наоборот?

Педагог объясняет: самооценка – это понимание своих возможностей. Показывает шкалу самооценки на плакате и поясняет уровни:

1. «Смогу сделать сам» – я всё понимаю и могу выполнить задание самостоятельно;
2. «Нужно помочь» – я частично понимаю, но мне нужна подсказка или объяснение;
3. «Не понимаю» – мне пока сложно, я не знаю, как начать.

2. Основная часть (20–25 минут)

Заполнение «Листа самооценки»

Обучающиеся получают карточки с математическим заданием (например, найти значение выражения $45 + 17$, используя вычисление в столбик). Выполняют задание самостоятельно. Заполняют «Лист самооценки»:

1. «Я понял условие задания» – отмечают «да» или «нет»;
2. «Решил без ошибок» – отмечают «да» или «нет»;
3. «Могу объяснить решение другу» – отмечают «да» или «нет».

На основе ответов выбирают уровень самооценки по шкале и отмечают его на листе (зелёный/жёлтый/красный). Педагог наблюдает, помогает тем, кто затрудняется оценить себя.

Аргументация своей оценки

Обучающиеся по очереди озвучивают свою самооценку (например: «Я выбрал "Смогу сделать сам"») и приводят 1–2 аргумента, используя шаблоны фраз («Я поставил себе "Смогу сделать сам", потому что решил пример без ошибок и могу объяснить его другу»; «Мне нужна помощь, так как я понял условие, но ошибся в вычислениях»; «Я пока не понимаю, потому что не разобрался в условии»).

Педагог хвалит за честность и четкость аргументации.

Вопросы-уточнения от одноклассников

После каждого выступления другие обучающиеся задают 1–2 вопроса для уточнения:

1. Почему ты решил, что можешь объяснить другу?
2. Что именно тебе было сложно?
3. Как тебе можно помочь?
4. Что ты сделаешь, чтобы разобраться?

Выступающий кратко отвечает на вопросы. Педагог направляет обсуждение, поощряет доброжелательные и конструктивные вопросы.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что мне помогло честно оценить себя?
2. Что хочу улучшить в следующий раз?
3. Как самооценка поможет мне в учёбе?
4. Зачем нужно уметь аргументировать свою оценку?

Педагог вместе с обучающимися обобщает знания: самооценка помогает понять, что ты уже умеешь, а где нужна помощь; шкала самооценки («Смогу сам» – «Нужна помощь» – «Не понимаю») – это инструмент для честной оценки своих возможностей; аргументация делает самооценку осознанной и полезной; вопросы одноклассников помогают увидеть ситуацию с другой стороны и найти решение; умение оценивать себя пригодится в учебе и жизни.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома после выполнения любого домашнего задания оценить себя по той же шкале и записать 1 аргумент. На следующем занятии можно поделиться, что изменилось после самооценки.

Занятие 20. Учимся на ошибках

Цель: сформировать позитивное отношение к ошибкам, научить находить в них пользу.

Задачи:

- познакомить с идеей, что ошибки — естественная часть обучения и развития;
- развить умение анализировать ошибки и выявлять их причины;
- научить преобразовывать негативный опыт в полезный;

- сформировать навык поиска способов предотвращения подобных ошибок в будущем;
- способствовать развитию самоконтроля и ответственности за свои действия;
- укрепить уверенность в возможности улучшения результатов через осмысление ошибок.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- плакаты с цитатами известных людей об ошибках (например, Томас Эдисон: «Я не терпел поражений. Я просто нашёл 10 000 способов, которые не работают»);
- карточки с примерами типичных ошибок в школьных работах (пропущенная буква в слове, неверный знак в математическом примере, пропуск строки в тетради);
- листы бумаги А4 и карандаши для каждого обучающегося;
- шаблоны для упражнения «Преврати ошибку в успех» (с графами: «Моя ошибка», «Почему это произошло», «Чему я научился», «Как избежать в будущем»);
- стикеры разных цветов для отметки идей (зелёные – полезная мысль, жёлтые – интересный подход);
- «Дерево успехов» – плакат с изображением дерева, где вместо листьев – карточки с историями о том, как ошибка помогла чему-то научиться.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную

атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Бывало ли так, что вы ошибались? Что вы чувствовали?
2. Можно ли совсем не ошибаться? Почему?
3. Как вы думаете, ошибаются ли взрослые? Учёные? Спортсмены?
4. Может ли ошибка быть полезной? Как?

Педагог рассказывает короткий пример из жизни известного человека (например, о Томасе Эдисоне, который много раз ошибался, прежде чем изобрел лампочку). Подводит обучающихся к выводу: ошибки помогают учиться и добиваться успеха, если их анализировать.

2. Основная часть (20–25 минут)

Анализ типичных ошибок

Педагог записывает на доске 3 типичные ошибки из школьных работ:

- пропущенная буква в слове (например, «машна» вместо «машина»);
- неверный знак в примере ($5+3=2$);
- пропуск строки в тетради.

Обучающиеся в группах обсуждают каждую ошибку:

1. Почему могла возникнуть эта ошибка?
2. Что помешало сделать правильно?
3. Как можно было избежать этой ошибки?

Группы предлагают способы исправления и профилактики (например: «Перепроверить написание слова по словарю / образцу», «Проверить знаки перед решением», «Считать строки перед записью»).

Педагог фиксирует идеи на доске.

Поиск причин

На основе анализа педагог вместе с обучающимися формулирует общие причины ошибок:

- невнимательность;
- забывание правила;
- спешка;
- усталость.

Обсуждаются способы их преодоления:

- проверять работу дважды;
- повторять правила перед выполнением задания;
- делать перерывы при усталости.

Трансформация ошибки в полезный опыт

Обучающиеся получают шаблоны «Преврати ошибку в успех».

Каждый вспоминает свою недавнюю ошибку (в учёбе или жизни) и заполняет шаблон:

1. «Моя ошибка» (например, «Забыл про домашнее задание»);
2. «Почему это произошло» («Не записал в дневник, отвлекся на игру»);
3. «Чему я научился» («Теперь ставлю напоминание в телефоне»);
4. «Как избежать в будущем» («Записывать все задания сразу, проверять список перед уходом из школы»).

Несколько обучающихся делятся своими историями. Педагог поощряет честность и конструктивный подход. Истории прикрепляются к «Дереву успехов».

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что нового я узнал об ошибках?
2. Как ошибка может помочь стать лучше?
3. Что я буду делать, если снова ошибусь?
4. Как я могу использовать этот опыт в учёбе?

Педагог обобщает: ошибки случаются у всех, это нормально; анализ

ошибки помогает понять её причину; если найти способ исправить ошибку и предотвратить её в будущем, она становится полезным опытом; позитивное отношение к ошибкам помогает учиться с удовольствием и добиваться успехов; навыки самоанализа и самоконтроля делают нас сильнее.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома обсудить с семьей или друзьями, какие ошибки помогли чему-то научиться, и записать одну такую историю. На следующем занятии можно дополнить «Дерево успехов».

Занятие 21. Сравнение результатов

Цель: научить сопоставлять запланированное и достигнутое, выявлять причины расхождений.

Задачи:

- закрепить понимание важности сопоставления плана и результата;
- развить умение анализировать расхождения между запланированным и выполненным;
- отработать навык выявления причин успехов и неудач;
- научить фиксировать результаты в табличной форме;
- способствовать развитию навыков графического представления прогресса;
- сформировать готовность учитывать опыт при планировании будущих задач.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- индивидуальные планы из занятия 8 («Мой план на неделю») для каждого обучающегося;
- шаблоны таблицы анализа (по 1 на каждого обучающегося) с колонками («Что планировал»; «Что сделал»; «Почему не совпало»

(причины: «не хватило времени», «отвлекся», «было сложно», «помогли», «старался» и т.д.);

- листы бумаги А4 и цветные карандаши для создания «дорожки успеха»;

- плакаты с примерами «дорожек успеха» (старт – начало недели, финиш – конец недели, отметки: «препятствие», «помощь друга», «мое усилие»);

- стикеры разных цветов для отметки достижений и трудностей (зелёные – успех, красные – препятствие, жёлтые – помощь);

- памятка «Как анализировать план» (шаги: 1. Сравни план и результат. 2. Найди расхождения. 3. Определи причины. 4. Подумай, как улучшить планирование).

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Повторение по вопросам

1. Зачем нужно записывать план?
2. Что будет, если не проверять, выполнен ли план?
3. Как понять, что в планировании нужно изменить?
4. Может ли расхождение между планом и результатом быть полезным?

Педагог подводит обучающихся к выводу: сравнение плана и результата помогает понять, что получилось хорошо, а что нужно улучшить в будущем.

2. Основная часть (20–25 минут)

Сопоставление плана и результата

Обучающиеся получают свои планы из занятия 8 («Мой план на неделю»). Педагог напоминает, какие задачи были запланированы. Обучающиеся отмечают, какие пункты выполнены, какие – нет.

Педагог задаёт наводящие вопросы: «Что удалось сделать точно по плану?», «Что не получилось?», «Что добавилось сверх плана?».

Заполнение таблицы анализа

Обучающиеся заполняют таблицу, используя свои планы и результаты:

- в колонке «Что планировал» кратко записывают пункты плана;
- в колонке «Что сделал» отмечают, что выполнено, а что нет;
- в колонке «Почему не совпало» указывают причины расхождений (например: «Не успел из-за игры», «Помог брат — сделал быстрее», «Было сложно, но я постарался»).

Педагог помогает тем, кто затрудняется сформулировать причины, предлагает варианты из памятки.

Несколько обучающихся зачитывают по 1–2 строки из таблицы, класс обсуждает, какие причины наиболее распространены.

Графическая рефлексия («дорожка успеха»)

Обучающиеся рисуют на листе бумаги «дорожку успеха»:

- старт (начало недели) – слева;
- финиш (конец недели) – справа;
- путь между ними – линия с отметками.

На дорожке отмечают:

- «препятствия» (трудности) – красным стикером или кружком;
- «помощь друга/семьи» – желтым стикером;
- «моё усилие» (когда старался, преодолел сложность) – зеленым стикером.

Педагог демонстрирует пример на доске, помогает визуализировать

прогресс.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Педагог организует обсуждение по вопросам:

1. Что чаще всего мешало выполнить план?
2. Что помогало справляться с трудностями?
3. Какие пункты плана выполнялись легко? Почему?
4. Как дорожка успеха показывает ваш прогресс?

Рефлексия по вопросам:

1. Что я узнал о своём планировании?
2. Что буду учитывать при составлении плана на следующую неделю?
3. Как сравнение плана и результата поможет мне в учёбе и жизни?
4. Какой вывод я сделал сегодня?

Педагог обобщает: сравнение плана и результата помогает увидеть успехи и трудности; анализ причин расхождений позволяет улучшить планирование; графическая рефлексия наглядно показывает прогресс и препятствия; учёт опыта делает будущие планы более реалистичными и выполнимыми; самоконтроль и анализ — важные навыки для достижения целей.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома доработать «дорожку» (добавить детали, подписи) и подумать над новым планом на следующую неделю с учётом выявленных трудностей. На следующем занятии можно поделиться планами и обсудить, как избежать прежних ошибок.

Занятие 22. Обратная связь

Цель: научиться принимать и давать конструктивную обратную связь.

Задачи:

- познакомить с понятием «обратная связь» и её значением в

обучении и общении;

- сформировать понимание правил конструктивной обратной связи;
- развить умение давать конкретные, доброжелательные комментарии по работе другого;
- отработать навык принятия замечаний без обид, с фокусом на улучшение;
- научить использовать фразы благодарности и готовности к изменениям;
- способствовать развитию эмпатии и взаимоуважения в коллективе.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- плакаты с правилами обратной связи («Говорить о действиях, а не о человеке»; «Начинать с положительного»; «Предлагать решение, а не просто указывать на ошибку»);
- образцы работ (рисунки, решённые примеры, короткие тексты) для демонстрации;
- карточки с фразами-подсказками (для дающего обратную связь: «Мне нравится, как ты...», «Хорошо получилось...», «Можно попробовать...», «Было бы ещё лучше, если...»; для принимающего: «Спасибо за совет, я попробую», «Я учту это в следующий раз», «Давай обсудим, как это сделать»);
- листы бумаги А4 и карандаши (для выполнения заданий в парах);
- стикеры разных цветов для отметки успешных взаимодействий (зелёные – хороший комментарий, жёлтые – удачная реакция на совет).

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа по вопросам:

1. Что значит "дать обратную связь"?
2. Зачем люди дают друг другу советы?
3. Как вы чувствуете себя, когда вам говорят: "У тебя плохо получилось"? А когда: "Ты хорошо нарисовал, но можно добавить ещё деталей"?
4. Какие слова помогают не обидеться на замечание?

Педагог объясняет: обратная связь – это информация о том, что получилось хорошо, а что можно улучшить. Показывает плакаты с правилами и разбирает примеры:

- неправильно: «Ты плохо нарисовал дом»;
- правильно: «Дом получился интересный, но окна можно сделать ровнее».

2. Основная часть (20–25 минут)

Взаимооценка с конструктивными комментариями

Обучающиеся делятся на пары. Каждый показывает партнёру свою работу (рисунок, решённый пример, короткое сочинение). Партнёр даёт обратную связь по схеме:

- 1 положительный комментарий («Мне нравится, как ты раскрасил небо», «Ты аккуратно записал примеры»);
- 1 предложение по улучшению («Можно попробовать нарисовать деревья выше», «Проверь ответ ещё раз»).

Используются карточки-подсказки с фразами. Педагог наблюдает, помогает формулировать замечания корректно, хвалит за соблюдение правил.

Ролевая игра «Получатель/советчик»

В каждой паре один обучающийся – получатель, другой – советчик. Советчик даёт обратную связь по образцу работы (использует фразы-подсказки). Получатель тренируется отвечать:

1. «Спасибо за совет, я попробую»;
2. «Я учту это в следующий раз»;
3. «Давай обсудим, как это сделать».

Пары меняются ролями. Педагог корректирует взаимодействие, отмечает удачные формулировки.

Отработка фраз благодарности

Обучающиеся по кругу произносят фразы благодарности за гипотетический совет (например, «Спасибо, я добавлю больше цветов», «Понял, исправлю ошибки»).

Педагог предлагает ситуации:

- «Тебе сказали, что буквы неровные»;
- «Заметили, что в рисунке не хватает деталей»;
- «Подсказали, как решить пример быстрее».

Обучающиеся выбирают подходящую фразу и произносят её вслух. Педагог хвалит за корректные ответы, предлагает альтернативные варианты.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Рефлексия по вопросам:

1. Что было сложно в получении обратной связи?
2. Как я могу использовать советы для улучшения своей работы?
3. Какая фраза благодарности показалась вам самой удобной?
4. Что нового вы узнали о конструктивной обратной связи?

Педагог обобщает: обратная связь помогает становиться лучше, если она конкретная и доброжелательная; важно начинать с похвалы, затем

предлагать улучшение; реакция на совет должна быть спокойной и благодарной; фразы типа «Спасибо, я попробую» помогают сохранить хорошие отношения; умение давать и принимать обратную связь пригодится в учебе, творчестве и общении.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома после выполнения любого задания попросить у члена семьи обратную связь (по правилам занятия) и поблагодарить за неё. На следующем занятии можно поделиться, как это прошло.

Занятие 23. Мой прогресс

Цель: осознать личный рост, научиться фиксировать достижения.

Задачи:

- сформировать понимание ценности личных достижений и прогресса;
- развить умение анализировать свои работы за период обучения;
- отработать навык сравнения результатов на разных этапах («было — стало»);
- научить фиксировать успехи в письменной форме («Дневник успехов»);
- способствовать развитию уверенности в своих силах и мотивации к дальнейшему развитию;
- развить навыки устной презентации и конструктивного обсуждения достижений.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- персональные портфолио обучающихся (с работами за учебный год: планы, рисунки, выполненные задания);
- «Дневники успехов» (тетради или листы с графами: «Что я научился делать», «Что получилось лучше, чем раньше», «Что хочу освоить

далее»);

- шаблоны для упражнения «Было — стало» с вопросным планом (Что изменилось? Какие навыки появились? Что стало получаться лучше?);
- стикеры разных цветов для отметки достижений (зелёные – большой успех, жёлтые – прогресс, синие – цель на будущее);
- плакаты с мотивационными фразами («Каждый шаг важен!», «Ты стал лучше, чем вчера!», «Прогресс – это победа над собой»);
- карточки с вопросами для группового обсуждения: «Как тебе это удалось?», «Что было самым трудным?», «Что тебе помогло?», «Что ты посоветуешь другим?»).

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную атмосферу.

Вводная беседа:

1. Что значит "стать лучше"?
2. Можно ли увидеть, как мы меняемся за год? Как?
3. Бывало ли так, что вы заметили: "Раньше у меня не получалось, а теперь получается"? Приведите пример.
4. Зачем нужно замечать свои успехи?».

Педагог подводит обучающихся к выводу: прогресс – это когда мы учимся чему-то новому или делаем что-то лучше, чем раньше. Показывает плакаты с мотивационными фразами, объясняет: замечать свои достижения важно, чтобы верить в себя и ставить новые цели.

2. Основная часть (20–25 минут)

Просмотр и анализ портфолио работ за учебный период

Обучающиеся получают свои портфолио с работами за год. Задача: просмотреть работы и выбрать 2–3 момента, которыми они особенно гордятся (например: «Я научился решать задачи в два действия», «Я стал писать буквы ровнее», «Я нарисовал большой пейзаж»).

Педагог задаёт наводящие вопросы: «Какая работа показывает, что ты чему-то научился? Что раньше было сложно, а теперь легко? Что тебя радует в своих работах?».

Обучающиеся отмечают выбранные достижения стикерами (зелёные – большой успех).

Упражнение «Было — стало» с фиксацией выводов в «Дневнике успехов»

Обучающиеся выбирают две работы на одну тему, но выполненные в разное время (например, рисунок в сентябре и в мае; математический диктант в начале и в конце года). Сравнивают их по вопросному плану из шаблона:

1. Что изменилось? (например: «Буквы стали ровнее», «Рисунки более детализированные»)
2. Какие навыки появились? («Научился использовать линейку», «Стал подбирать цвета»)
3. Что стало получаться лучше? («Решаю примеры быстрее», «Пишу без помарок»).

Записывают выводы в «Дневник успехов» в разделе «Что я научился делать» и «Что получилось лучше, чем раньше». Педагог помогает тем, кто затрудняется сформулировать прогресс, предлагает варианты.

Устная презентация личных достижений

Добровольцы выходят к доске и делятся своими достижениями (по 1–2 примера). Используют конструкцию: «Я научился...», «Я смог...», «Раньше у меня не получалось, а теперь...».

Класс задаёт вопросы по карточкам (например: «Как тебе это удалось?», «Что было самым трудным?», «Что тебе помогло?»).

Выступающий кратко отвечает. Педагог хвалит за честность и конкретность, отмечает прогресс.

3. Заключительная часть

Рефлексивный круг «Чему я научился» по блоку / курсу:

1. Чему я научился за это время?
2. Что хочу освоить дальше?
3. Какой навык я буду развивать в следующем году?
4. Что мне помогло добиться успеха?

Педагог обобщает: прогресс – это не только большие победы, но и маленькие шаги вперед; сравнение «было – стало» помогает увидеть, чему мы научились; фиксация достижений в «Дневнике успехов» мотивирует и помогает ставить новые цели; обсуждение успехов с другими даёт поддержку и идеи для развития; осознание прогресса укрепляет уверенность в себе.

Педагог благодарит обучающихся за активность, предлагает дома показать портфолио и «Дневник успехов» членам семьи, рассказать о своих достижениях и планах. На следующем занятии можно дополнить «Дневник» новыми целями.

Занятие 24. Я – мастер саморегуляции!

Цель: подвести итоги программы, закрепить полученные навыки, мотивировать на дальнейшее развитие саморегуляции.

Задачи:

- обобщить знания о саморегуляции и её значении в учёбе и жизни;
- развить умение анализировать личный прогресс и презентовать достижения;
- отработать навык формулирования правил саморегуляции на

основе опыта;

- научить оформлять идеи в наглядной форме (мини-плакат);
- способствовать формированию устойчивой мотивации к дальнейшему развитию навыков саморегуляции;
- укрепить уверенность в собственных силах через осознание достижений.

Оборудование:

- доска и маркеры;
- персональные портфолио обучающихся с работами за время программы (планы, исправленные ошибки, групповые проекты и т. д.);
- листы бумаги А3 и цветные карандаши для создания «Памятки саморегуляции»;
- шаблоны рефлексивной анкеты (по 1 на каждого обучающегося) с вопросами (Что я узнал о себе за эти занятия? Какой навык я буду использовать чаще всего? Что мне ещё хочется научиться?)
- плакаты с ключевыми понятиями: «саморегуляция», «план», «контроль», «оценка», «прогресс»;
- стикеры разных цветов для отметки активных участников и удачных идей (зелёные — отличная идея, жёлтые — интересное предложение, синие — важная мысль);
- образцы мини-плакатов с правилами саморегуляции для демонстрации.

Продолжительность: 35–40 минут.

Ход занятия

1. Вводная часть (5–7 минут)

Педагог приветствует обучающихся, создаёт доброжелательную и торжественную атмосферу, подчёркивая значимость итогового занятия.

Вводная беседа:

1. Что такое саморегуляция?
2. Зачем человеку нужно уметь себя контролировать и оценивать?
3. Какие навыки саморегуляции мы освоили за время программы?
4. Как эти навыки помогают в учёбе и повседневной жизни?

Педагог подводит обучающихся к выводу: саморегуляция – это умение планировать, контролировать и оценивать свои действия, чтобы добиваться целей. Напоминает ключевые навыки, освоенные за время программы: планирование, самопроверка, анализ ошибок, получение обратной связи, фиксация прогресса. Показывает плакаты с понятиями, кратко обсуждает каждое.

2. Основная часть (20–25 минут)

Устная презентация личных достижений

Обучающиеся по очереди рассказывают о своём самом значимом достижении за время программы. Демонстрируют 1 – 2 работы из портфолио в качестве примера (например: «Я научился составлять план на неделю и выполнять его»; «Раньше я не замечал ошибок, а теперь проверяю работу по чек-листу»; «Я боялся ошибаться, а теперь понимаю, что ошибки – это опыт»).

Педагог задаёт уточняющие вопросы: «Что тебе помогло добиться этого? Как ты почувствовал себя, когда достиг результата? Будешь ли ты использовать этот навык дальше?».

Остальные обучающиеся слушают, задают вопросы (например: «Как ты научился это делать? Что было самым сложным?»), отмечают достижения стикерами.

Групповое создание «Памятки саморегуляции»

Обучающиеся делятся на 3–4 группы. Задача: сформулировать 3 главных правила саморегуляции на основе опыта программы (например:

«Сначала составь план», «Проверяй свою работу», «Не бойся ошибок – учись на них»).

Оформляют правила в виде мини-плаката на листе А3: пишут правило, рисуют символ или иллюстрацию (например, календарь для планирования, лупа для проверки, восклицательный знак для ошибки как урока).

Педагог помогает группам, предлагает варианты правил, следит за конструктивным взаимодействием.

Презентация памяток классу

Представители каждой группы выходят к доске, показывают мини-плакат и зачитывают правила. Кратко объясняют, почему выбрали именно эти правила и как они помогают в учёбе.

Класс задаёт вопросы (например: «Как это правило помогло тебе? В каких ситуациях его использовать?»).

Педагог хвалит за креативность и осмысленность, отмечает наиболее универсальные правила.

3. Заключительная часть (5–8 минут)

Заполнение рефлексивной анкеты

Обучающиеся получают шаблоны анкеты и отвечают на вопросы:

1. «Что я узнал о себе за эти занятия?» (например: «Я могу планировать своё время», «Я научился замечать ошибки»);
2. «Какой навык я буду использовать чаще всего?» (например: «Проверять работу по чек-листу», «Составлять план»);
3. «Что мне ещё хочется научиться?» (например: «Быстрее решать задачи», «Не отвлекаться на уроках»).

Педагог помогает тем, кто затрудняется сформулировать мысли, предлагает варианты.

Педагог обобщает: саморегуляция помогает достигать целей и учиться с удовольствием; за время программы обучающиеся освоили важные навыки:

планирование, контроль, оценка, анализ ошибок; каждый добился личного прогресса и может гордиться своими достижениями; правила саморегуляции – это инструменты, которые можно использовать в учёбе и жизни; развитие саморегуляции продолжается, и новые навыки сделают обучающихся ещё сильнее.

Педагог благодарит обучающихся за активность. Вручаются символические сертификаты «Мастер саморегуляции». Предлагает дома показать анкету и мини-плакат членам семьи, обсудить, какие правила будут применять вместе.