

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 70/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«На ступеньку выше»
для обучающихся 5 классов

Составитель: педагог-психолог

Санкт-Петербург, 2025/2026 учебный год

Рабочая программа разработана с учётом требований следующих **нормативных документов**:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении Федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
5. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга.

Пояснительная записка

Программа «На ступеньку выше» для учащихся 5-х классов в основном звене» разработана в соответствии с требованиями Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Содержание и направленность программы отвечают требованиям ФЗ «Об образовании в РФ» в последней редакции. Реализация программы позволяет содействовать образовательным организациям, учащимся и их родителям в формировании универсальных учебных действий (коммуникативных, личностных и регулятивных), отраженных в ФГОС ООО и соответствует основным целям и направлениям деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ст. 42 ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в текущей редакции).

1.1. Введение. Актуальность темы. Теоретическое обоснование.

Переход из начального звена в основное связан с изменением требований, предъявляемых ученикам. В этот период качественно меняется атмосфера и система школьного обучения. Учащиеся сталкиваются не только с умственными нагрузками, но так, же и с физическими и эмоциональными. В связи с этим возникают повышенные требования к личностному развитию, степени сформированности учебных навыков, способности к саморегуляции. У учащихся могут возникать трудности в процессе адаптации в связи с данной перестройкой и новыми требованиями, в частности в связи с необходимостью к самоорганизации своего времени и пространства для качественного усвоения школьной программы.

Изменения, связанные с переходом из начальной школы в основную, могут затруднять процесс адаптации и проявляться в высоком уровне тревожности, в заниженной самооценке, а также в негативном отношении к процессу обучения в целом или локально к какому-либо отдельному предмету, учителю

Одним из важных направлений решения данной проблемы является использование специальных развивающих программ.

В основу программы положены следующие подходы: А.Н. Леонтьев в своих трудах рассматривал адаптацию, как успешную, через освоение ведущего вида деятельности. Таким образом, программа составлена с учетом взаимодействия с учащимися через деятельность. Адаптация, как один из этапов жизни человека, представлена в работах А.В. Петровского. Им адаптация рассматривается как этап

самореализации личности, целью которого является присвоение социальных ценностей и норм. Следовательно, работа с учащимися выстраивается через акцент на их личности, что способствует лучшему закреплению и принятию изучаемого и отрабатываемого материала.

А.Н. Вазин, А.П. Сорокин, Г.В. Стрельникова указывают на влияние факторов среды и их значение в адаптационном процессе, И.Д. Калайков исследовал роль адаптации в развитии общества. Таким образом, необходимо делать акцент на групповой работе и направлять динамику в продуктивное русло, то есть создать атмосферу благоприятную и безопасную для самораскрытия учащихся и проработке их трудностей.

Адресат программы

- учащиеся с трудностями адаптации в основной школе.

Цель программы

Создание условий для успешной адаптации пятиклассников к условиям основной школы.

Задачи программы:

1. Формирование у учащихся:

- навыков взаимодействия с другими людьми;
- адекватной самооценки.

2. Ознакомление учащихся:

- с системой самоорганизации для оптимального выполнения домашних заданий и других учебных требований.

3. Создание условий для:

- осознания своих эмоций, снижения тревожности;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками.

Условия реализации программы

Программа реализуется очно на базе образовательных организаций района (в сетевой форме), в том числе с использованием дистанционных технологий обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные УУД:

- потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический, жизненный опыт;
- основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;
- основы ценностных суждений и оценок;
- уважение к величию человеческого разума, позволяющего преодолевать невежество и предрассудки, развивать теоретические знания, продвигаться в установлении взаимопонимания между отдельными людьми и культурами;
- основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов, характерных для разных социокультурных сред и эпох.

Метапредметные УУД:

- самоопределение в области познавательных интересов;
- умение искать необходимую информацию в открытом, неструктурированном информационном пространстве с использованием Интернета, цифровых образовательных ресурсов и каталогов библиотек;
- умение на практике применять уже имеющиеся знания и осваивать специфические знания для выполнения условий проекта;
- умение определять проблему как противоречие, формулировать задачи для решения проблемы;
- владение специальными технологиями, необходимыми в процессе создания итогового проектного продукта;
- умение взаимодействовать в группе, работающей над исследованием проблемы или на конкретный результат;
- умение представлять и продвигать к использованию результаты и продукты проектной деятельности;
- способность к согласованным действиям с учётом позиции другого;
- владение нормами и техникой общения;
- учёт особенностей коммуникации партнёра;
- повышение предметной компетенции подростков;
- расширение кругозора в различных областях;
- умение оперировать качественными и количественными моделями явлений;
- формирование умений организации системы доказательств и её критики;
- способность к согласованным действиям с учётом позиции другого;
- владение нормами и техникой общения;
- учёт особенностей коммуникации партнёра.
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- основам реализации проектной деятельности;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач;
- осуществлять контроль по результату и способу действия.

Предметные результаты:

- приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;
- в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Также ожидается:

- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение групповой сплоченности;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных условиях и ситуациях;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы;
- позитивная динамика эмоционального развития обучающихся, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;
- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях;
- формирование устойчивой учебной мотивации и позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам;
- благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в школе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Здравствуй, пятый класс! (1ч)

Дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности. Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

Тема 2. Находим друзей (1ч)

Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе. Повысить самооценку детей.

Тема 3. Узнай свою школу (1ч)

Помочь обучающимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Тема 4. Что поможет мне учиться? (1ч)

Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке. Способствовать формированию учебных навыков, самораскрытию детей и развитию эмпатии.

Тема 5. Легко ли быть учеником? (1ч)

Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику. Способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности

Тема 6. Чего я боюсь? (1ч)

Научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления. Снизить школьную тревожность.

Тема 7. Трудно ли быть настоящим учителем? (2ч)

Расширение и обогащение навыков общения с учителями. Формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки. Коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.

Тема 8. Конфликт или взаимодействие? (2ч)

Развить навыки общения и разрешения конфликтов. Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Тема 9. Работа с негативными переживаниями (1ч)

Повышение эмоциональной устойчивости детей. Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Тема 10. Кто Я, какой Я? (2ч)

Способствовать осознанию своих качеств, повышение самооценки. «Я могу!»

Тема 11. Я нужен! (1ч)

Формирование позитивной Я-концепции.

Тема 12. Я мечтаю (1ч)

Научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

Тема 13. Я – это мои цели! (1ч)

Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.

Тема 14. Я – это мое детство (1ч)

Формирование позитивной Я-концепции.

Тема 15. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее (1ч)

Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем.

Тема 16. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные (2ч)

Способствовать рефлексии эмоциональных состояний, адекватному самовыражению. Стыдно ли бояться? Развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем.

Тема 17. Имею ли я право сердиться и обижаться? (1ч)

Формирование навыков принятия собственных негативных эмоций

Тема 18. Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему (1ч)

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Тема 19. Любой внутренний мир ценен и уникален (1ч)

Подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека.

Тема 20. Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации? (1ч)

Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли.

Тема 21. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется (1ч)

Научить находить и использовать психологические ресурсы.

Тема 22. Я и ТЫ. Я и мои друзья (1ч)

Обсудить проблемы подростковой дружбы.

Тема 23. Я и мои «колючки» (1ч)

Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Тема 24. Что такое одиночество? (2ч)

Способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. «Я не одинок в этом мире».

Тема 25. Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться? (2ч)

Помочь подросткам осознать свои изменения. Самое важное – захотеть меняться. Мотивировать подростков к позитивному само изменению.

Тема 26. Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия (2ч)

Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью.

Как реагировать на агрессию со стороны. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других.

Тема 27. Учимся договариваться. Итоговое занятие (1ч)

Формы оценки курса: самопрезентации, анкетирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Здравствуй, пятый класс!	1
2	Находим друзей	1
3	Узнай свою школу	1
4	Что поможет мне учиться?	1
5	Легко ли быть учеником?	1
6	Чего я боюсь?	1
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	2
8	Конфликт или взаимодействие?	2
9	Работа с негативными переживаниями	1
10	Кто Я, какой Я?	2
11	Я нужен!	1
12	Я мечтаю	1
13	Я – это мои цели!	1
14	Я – это мое детство	1
15	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
16	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные	2
17	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
18	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
19	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
20	Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?	1
21	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
22	Я и ТЫ. Я и мои друзья	1
23	Я и мои «колючки»	1
24	Что такое одиночество?	2
25	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	2
26	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия	2
27	Учимся договариваться	1
Всего		34