


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

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
  
О.В.Протасова  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

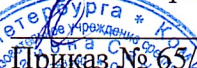
**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

  
Н.В.Михайлова

**УТВЕРЖДЕНА**

Врио директора  
ГБОУ школы №199  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

  
О.В.Протасова  
Приказ № 65/1 от 29.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«На ступеньку выше»**

**для обучающихся 5 классов**

**Составитель: педагог-психолог**

**Санкт-Петербург, 2023/2024 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 (приказ от 29.08.2023 г. № 65).

### **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