

**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 31.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 85/2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00895B5FDCFF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

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

Составитель: педагог-психолог

Санкт-Петербург, 2026/2027 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НА СТУПЕНЬКУ ВЫШЕ»

Уровень образования: основное общее образование

Класс: 5

Направление внеурочной деятельности: внеурочная деятельность, направленная на организацию педагогической поддержки обучающихся

Форма организации: тренинг

Объём программы: 34 часа (1 час в неделю)

Продолжительность занятия: 40 минут

Срок реализации: 1 год

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в текущей редакции).
2. ФГОС ООО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 в ред. приказа от 18.06.2025 № 467).
3. ФОП ООО (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370, с учётом изменений).
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга.
5. СанПиН 2.4.2.4283-26 (постановление от 02.06.2026 № 19).
6. Методическое письмо Минпросвещения России от 09.07.2026 № ОК-1984/03.

Программа соответствует основным целям и направлениям деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ст. 42 ФЗ «Об образовании в РФ»).

Пояснительная записка

Актуальность. Переход из начального звена в основное связан с изменением требований, предъявляемых обучающимся. Качественно меняется атмосфера и система школьного обучения: учащиеся сталкиваются не только с умственными нагрузками, но и с физическими и эмоциональными. Возникают повышенные требования к личностному развитию, степени сформированности учебных навыков, способности к саморегуляции. У обучающихся могут возникать трудности адаптации: высокий уровень тревожности, заниженная самооценка, негативное отношение к процессу обучения или к отдельному предмету, учителю.

Теоретическое обоснование. В основу программы положены следующие подходы:

А. Н. Леонтьев рассматривал адаптацию как успешную через освоение ведущего вида деятельности. Программа составлена с учётом взаимодействия с обучающимися через деятельность. А. В. Петровский представлял адаптацию как этап самореализации личности, цель которого — присвоение социальных ценностей и норм. Работа выстраивается через акцент на личности обучающихся. А. Н. Вазин, А. П. Сорокин, Г. В. Стрельникова указывают на влияние факторов среды в адаптационном процессе; И. Д. Калайков исследовал роль адаптации в развитии общества. Необходимо делать акцент на групповой работе, создавать атмосферу, благоприятную и безопасную для самораскрытия обучающихся и проработки их трудностей.

Адресат программы: обучающиеся 5-х классов с трудностями адаптации в основной школе.

Направление внеурочной деятельности: внеурочная деятельность, направленная на организацию педагогической поддержки обучающихся.

Форма организации: тренинг (допустимая форма по ФОП ООО 2026).

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 учебные недели, 34 часа в год. Продолжительность занятия — 40 минут. Перерыв между последним уроком и началом внеурочной деятельности — не менее 40 минут (СанПиН 2.4.2.4283-26).

Домашние задания не предусмотрены.

Связь с программой воспитания. Программа соотнесена с рабочей программой воспитания образовательной организации и поддерживает модуль «Адаптация обучающихся к новой образовательной среде». Тематическое планирование

синхронизировано с ключевыми воспитательными событиями первого полугодия (День знаний, Неделя пятиклассника, Новогодние праздники и др.).

Условия реализации. Программа реализуется очно на базе образовательной организации, в том числе с использованием дистанционных технологий обучения (интерактивные упражнения, видеоматериалы). Допускается реализация в сетевой форме.

Цель программы — создание условий для успешной адаптации пятиклассников к условиям основной школы.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся навыков взаимодействия с другими людьми и адекватной самооценки.
2. Ознакомление обучающихся 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.

РАЗДЕЛ 1. Содержание курса

Содержание программы выстроено по трём блокам, соответствующим этапам адаптационного процесса.

Блок 1. Знакомство и сплочение (темы 1–5, 5 часов). Создание доверительной атмосферы в группе, формирование групповой сплочённости. Знакомство детей друг с другом, прояснение целей на период обучения в 5 классе. Осознание качеств, важных в дружбе. Ознакомление со школьными правилами, осознание особенностей поведения в разных школьных ситуациях. Осознание правил работы на уроке, формирование учебных навыков. Осознание качеств, необходимых хорошему ученику, развитие воображения и навыков совместной деятельности.

Блок 2. Преодоление трудностей (темы 6–9, 6 часов). Распознавание школьных страхов, поиск способов их преодоления, снижение школьной тревожности. Расширение навыков общения с учителями, формирование правильного отношения к оценке, коррекция мотивации избегания неудачи. Развитие навыков общения и разрешения конфликтов, умения свободно высказывать свои мысли. Повышение эмоциональной устойчивости, формирование навыков принятия собственных негативных эмоций, умения адекватно воспринимать обидные замечания.

Блок 3. Я-концепция и внутренний мир (темы 10–21, 16 часов). Осознание своих качеств, повышение самооценки. Формирование позитивной Я-концепции. Развитие умения видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем. Рефлексия эмоциональных состояний, адекватное самовыражение. Осознание ценности и уникальности внутреннего мира каждого человека. Ответственность за свои чувства и мысли. Нахождение и использование психологических ресурсов в трудных ситуациях.

Блок 4. Отношения и саморегуляция (темы 22–27, 7 часов). Обсуждение проблем подростковой дружбы. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с одноклассниками, учителями и другими сотрудниками школы. Осознание изменений, происходящих с подростком, мотивация к позитивному самоизменению. Осознание различий между агрессией и агрессивностью, обучение контролю собственного агрессивного поведения и правильному поведению в ситуации проявления агрессии со стороны других. Подведение итогов, закрепление навыков конструктивного взаимодействия.

Проектная деятельность. В рамках курса организуется групповой мини-проект «Правила нашего класса» — совместная выработка и оформление светы правил жизни классного коллектива. Образовательный продукт — плакат/презентация «Правила нашего класса».

РАЗДЕЛ 2. Планируемые результаты освоения курса

2.1. Личностные результаты

Гражданское воспитание:

- принятие участия в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи;
- уважение к окружающим людям, готовность к диалогу и достижению взаимопонимания.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности эмоционального благополучия;
- формирование навыков саморегуляции, снижение уровня тревожности;
- понимание важности заботы о своём психологическом состоянии.

Ценность научного познания:

- потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие личный, социальный, жизненный опыт;
- основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;
- основы ценностных суждений и оценок.

Саморазвитие и самоопределение:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;
- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки.

2.2. Метапредметные результаты**Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации в открытом информационном пространстве с использованием цифровых образовательных ресурсов;
- построение логического рассуждения, включающее установление причинно-следственных связей;
- основы реализации проектной деятельности;
- осуществление выбора наиболее эффективных способов решения задач.

Коммуникативные действия:

- взаимодействие в группе, работающей над решением проблемы или на конкретный результат;
- учёт позиции другого, способность к согласованным действиям;
- владение нормами и техникой общения, учёт особенностей коммуникации партнёра;
- умение аргументировать и обосновывать свою позицию, задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества;
- адекватное использование языковых средств для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.

Регулятивные действия:

- целеполагание, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- планирование путей достижения целей, установление целевых приоритетов;
- осуществление контроля по результату и способу действия;
- внесение необходимых корректив в выполнение действия по ходу его реализации;
- основы прогнозирования как предвосхищения будущих событий.

2.3. Предметные результаты

В рамках психолого-педагогической программы предметные результаты формулируются как практические достижения обучающихся:

- освоение навыков саморегуляции и управления эмоциями в школьных ситуациях;
- овладение базовыми приёмами разрешения конфликтов;
- приобретение опыта групповой работы и совместной деятельности;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных условиях;
- развитие навыков самоорганизации для выполнения учебных требований.

Ожидаемые эффекты:

- снижение уровня школьной тревожности;
- повышение групповой сплочённости;

- позитивная динамика эмоционального развития — возрастание степени осознания чувств;
- формирование устойчивой учебной мотивации и позитивного отношения к школе, учителям и одноклассникам;
- благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.

РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Часы	Форма проведения	ЭОР / ЦОР	Воспитательный потенциал
1	Здравствуй, пятый класс!	1	Тренинг (знакомство, круг общения)	Интерактивное упражнение «Снежный ком» (презентация)	«Адаптация»
2	Находим друзей	1	Ролевая игра, дискуссия	Видеоролик «Что такое дружба?» (Единое содержание образования, edsoo.ru)	«Адаптация»
3	Узнай свою школу	1	Экскурсия по школе, беседа	Виртуальная экскурсия (презентация с фото школы)	«Школьные традиции»
4	Что поможет мне учиться?	1	Дискуссия, практикум	Интерактивная инфографика «Правила работы на уроке»	«Адаптация»
5	Легко ли быть учеником?	1	Групповая работа, мозговой штурм	Аудио- и видеоматериалы для ролевых игр	«Адаптация»
6	Чего я боюсь?	1	Арт-терапия, тренинг	Интерактивное упражнение «Школьные страхи» (онлайн)	«Адаптация» (снижение тревожности)
7	Трудно ли быть настоящим учителем?	2	Ролевая игра, дискуссия	Видеосюжеты «Урок глазами учителя»	«Адаптация» (взаимодействие с педагогами)

№	Тема занятия	Ча сы	Форма проведения	ЭОР / ЦОР	Воспита тельный потенциал
8	Конфликт или взаимодействие?	2	Тренинг, моделирование ситуаций	Видеопримеры конфликтных ситуаций и их разрешения	«Адаптация»
9	Работа с негативными переживаниями	1	Арт-терапия, тренинг	Аудиоупражнения на релаксацию	«Адаптация» (эмоциональное благополучие)
10	Кто Я, какой Я?	2	Психологическое рисование, дискуссия	Интерактивный тест «Мои качества» (онлайн)	«Адаптация» (Я-концепция)
11	Я нужен!	1	Групповая работа, тренинг	Презентация «Каждый человек уникален»	«Адаптация» (самооценка)
12	Я мечтаю	1	Арт-терапия, беседа	Аудиозапись метафорической истории	«Адаптация» (самовыражение)
13	Я — это мои цели!	1	Индивидуальная работа, целеполагание	Шаблон «Мои цели» (интерактивный)	«Адаптация» (учебная мотивация)
14	Я — это моё детство	1	Арт-терапия, воспоминания	Видеоролик «Дерево жизни»	«Адаптация» (Я-концепция)
15	Я — это моё настоящее. Я — это моё будущее	1	Дискуссия, моделирование	Презентация «Линия времени»	«Адаптация» (самоопределение)
16	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные	2	Тренинг, арт-терапия	Интерактивная презентация «Эмоции и их выражение»	«Адаптация» (эмоциональная регуляция)

№	Тема занятия	Ча сы	Форма проведения	ЭОР / ЦОР	Воспита тельный потенциал
17	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	Дискуссия, ролевая игра	Видеосюжеты «Право на эмоцию»	«Адаптаци я» (эмоциона льное благополу чие)
18	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему	1	Арт-терапия, метафорические истории	Аудио- и видеоматериалы с метафорическими притчами	«Адаптаци я» (рефлекси я)
19	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	Групповая работа, тренинг	Интерактивное упражнение «Комплименты»	«Адаптаци я» (Я- концепция)
20	Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?	1	Дискуссия, анализ ситуаций	Презентация «Ответственность за свои чувства»	«Адаптаци я» (саморегу ляция)
21	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдётся	1	Тренинг, арт-терапия	Видеоролик «Внутренние ресурсы»	«Адаптаци я» (копинг- стратегии)
22	Я и ТЫ. Я и мои друзья	1	Дискуссия, ролевая игра	Видеоматериалы о подростковой дружбе	«Адаптаци я» (коммуник ация)
23	Я и мои «колючки»	1	Групповая работа, тренинг	Интерактивное упражнение «Мои колючки»	«Адаптаци я» (самосозна ние)
24	Что такое одиночество?	2	Дискуссия, арт-терапия	Аудиозапись притчи об одиночестве	«Адаптаци я» (эмоциона льное благополу чие)

№	Тема занятия	Часы	Форма проведения	ЭОР / ЦОР	Воспитательный потенциал
25	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	2	Тренинг, рефлексия	Презентация «Подростковые изменения»	«Адаптация» (самопознание)
26	Агрессия и её роль в жизни человека. У меня появилась агрессия	2	Тренинг, моделирование ситуаций	Видеоматериалы о контроле агрессии	«Адаптация» (саморегуляция)
27	Учимся договариваться. Итоговое занятие	1	Тренинг, рефлексия, защита проекта	Презентация «Правила нашего класса» (защита мини-проекта)	«Адаптация» (подведение итогов)
	Итого	34			

Поурочное 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?	1
8.	Трудно ли быть настоящим учителем?	1
9.	Конфликт или взаимодействие?	1
10.	Конфликт или взаимодействие?	1
11.	Работа с негативными переживаниями	1
12.	Кто Я, какой Я?	1
13.	Кто Я, какой Я?	1
14.	Я нужен!	1
15.	Я мечтаю	1
16.	Я – это мои цели!	1
17.	Я – это мое детство	1
18.	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	1
19.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные	1
20.	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Чувства бывают разные	1
21.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
22.	Я и мой внутренний мир. Каждый видит мир и чувствует по-своему	1
23.	Любой внутренний мир ценен и уникален	1

24.	Кто в ответе за мой внутренний мир. Чему меня могут научить трудные ситуации?	1
25.	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	1
26.	Я и ТЫ. Я и мои друзья	1
27.	Я и мои «колючки»	1
28.	Что такое одиночество?	1
29.	Что такое одиночество?	1
30.	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	1
31.	Мы начинаем меняться. Нужно ли человеку меняться?	1
32.	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия	1
33.	Агрессия и ее роль в жизни человека. У меня появилась агрессия	1
34.	Учимся договариваться	1
Всего		34

Система оценивания

Внеурочная деятельность реализуется на **безотметочной основе**. Контроль достижений обучающихся осуществляется через:

- **педагогическое наблюдение** — фиксация динамики поведения, эмоционального состояния, коммуникативных навыков в процессе занятий;
- **анкетирование** — входная (сентябрь) и итоговая (май) диагностика уровня школьной тревожности, самооценки, социометрического статуса;
- **самопрезентацию** — представление обучающимся своих достижений на итоговом занятии;
- **защиту мини-проекта** — групповой проект «Правила нашего класса»;
- **портфолио** — творческие работы обучающихся (рисунки, размышления), результаты анкетирования.

Критерии оценки динамики адаптации: снижение уровня школьной тревожности; повышение групповой сплочённости; формирование адекватных форм поведения в школьных ситуациях; развитие коммуникативных умений; позитивная динамика Я-концепции и самооценки; формирование учебной мотивации.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Печатные источники:

1. Дубровина И. В. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. — М.: Просвещение, 2021.
2. Коблик Е. Г. Программа адаптации пятиклассников.
3. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе. — М.: Генезис, 2019.
4. Овчарова Р. В. Практическая психология образования. — М.: Академия, 2008.
5. Флоренская Т. А. Диалог в практике воспитания и психологической помощи. — М.: Владос, 2019.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР / ЦОР):

1. Единое содержание образования — (методические материалы, видеоролики).
2. Федеральный портал «Российское образование» — .
3. Институт психологии РАН — материалы по психологии развития и адаптации.
4. Портал психологических изданий — .
5. Интерактивные упражнения и тесты для групповой работы (бесплатные онлайн-сервисы).

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованное помещение для групповой работы (кабинет психолога / класс);
- мультимедийный проектор и экран;

- ноутбук / компьютер с доступом в интернет;
- набор для арт-терапии (бумага, карандаши, краски, пластилин);
- раздаточные материалы (карточки с ситуациями, бланки анкет).