

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСР Красносельского района)

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю

Директор

Приказ от 29.08.25 № 119-29



Дополнительная общеразвивающая
программа социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности

**«Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс.
«Новые вызовы и новые возможности»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Объем: 3 часа

Разработчик: Моисеенко Наталья Валерьевна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс. «Новые вызовы и новые возможности» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность. Программа направлена на формирование социальной компетенции обучающихся как основы социализации.

Адресат программы: учащиеся 5-х классов образовательных организаций Красносельского района. Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях.

С осторожностью следует применять в группах, где есть дети с ОВЗ, (ЗПР, с нарушениями интеллектуального развития, с комплексными нарушениями интеллектуального развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Актуальность

Одним из важных этапов в становлении социально зрелой личности является школьный период. На этом отрезке жизненного пути закладываются основные социальные потребности и способности человека, формируются основные черты личности, которые сохраняются в течение последующей жизни.

Закон Российской Федерации предусматривает, что содержание образования должно быть ориентировано на «самоопределение личности, создание условий для ее самореализации», должно быть направлено на формирование человека и гражданина. Подростковый период оказывается весьма сенситивным к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию. Особенно это касается формирования эмоциональной компетентности, подразумевающей распознавание собственных эмоций и чувств, владение ими, способности понимать эмоции других людей. В этом периоде закладывается основа будущих взаимоотношений с социумом, появляется рефлексия, которая действует через малые группы, в которых состоит подросток. Именно отношения с окружающими определяют развитие личности. Общение с окружающими дает устойчивое представление ребенка о самом себе, создает возможность отражения в сознании о том, что о нем думают другие, дает возможность корректировать свое поведение - так возникает самоконтроль.

Эти глубокие и бурные внутренние процессы самоопределения, самопознания требуют помощи и поддержки школьников в стремлении к улучшению своего характера, своего поведения. На этом сложном этапе требуется объективная самооценка, умение адекватно оценивать свои способности и уметь пользоваться разнообразными техниками регулирования, чтобы уверенно чувствовать себя в группе. Особенно важно это при переходе из начальной школы в среднюю, когда осуществляется переход из одного типа учебной среды в другую, где на первый план выходит умение быстро адаптироваться к новым учебным требованиям, к новым одноклассникам и преподавателям. Программа «Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс» призвана помочь учащимся обрести навык взаимодействия в новой учебной среде, успешно социализироваться в средней школе.

Методологические, научные, нормативно-правовые и методические основания программы

Современная психология опирается на труды выдающегося психолога Выготского Л. С., разработавшего динамический подход к развитию личности, при котором процесс адаптации рассматривается как комбинация отдельных процессов, взаимообуславливающих

друг друга, где каждый процесс, заканчиваясь в определенное время, переходит в следующий.

Предложенное Л.С. Выготским понятие социальной ситуации развития, которое состоит из двух элементов: факторов внешней среды и активного отношения к ним ребенка, — является важным в решении проблем, связанных с дезадаптационными процессами среди обучающихся, часто возникающих при переходе в среднюю школу. Развитие психики происходит от социальной формы к индивидуальной. «Психологическая природа человека представляет собой совокупность человеческих отношений, перенесенных внутрь и ставших функциями личности и формами ее структуры».

Нормативно-правовая база

- статья 67.1 Конституции Российской Федерации, согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. №2233 «О Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22 марта 2017 г. №520-р (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-р;
- национальный проект «Молодежь и дети»;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г.

- №287);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - письмо Минобразования России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
 - Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16 января 2020 г. №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-Р);
 - распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению».
 - Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-р.
 - План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2024 года №964-р;
 - План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-р;
 - Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
 - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Отличительной особенностью программы является возможность ее применения в сочетании с другими программами ЦППМСП Красносельского района и использования ее результатов другими специалистами для групповой и индивидуальной работы.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 3 часа коррекционно-развивающих занятий.

Цель:

Повышение адаптивных возможностей учащихся через формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения в различных жизненных ситуациях;
- обучение способам самоконтроля за психосоматическим состоянием;
- отработка навыков владения способами саморегуляции.

Развивающие:

- развитие умения анализировать свои личностные качества;
- развитие культуры общения;
- развитие межличностных взаимодействий;
- развитие умения анализировать собственные действия.

Воспитательные:

- воспитание культуры общения и поведения в социуме;
- формирование комфортного межличностного взаимодействия внутри классного коллектива;
- формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию;
- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным действиям.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
- Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
- Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование доброжелательных межличностных отношений в классном коллективе.

Метапредметные

- Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение работать индивидуально и в группе.

Предметные

- Формирование представлений о межличностном общении.
- Формирование готовности учащихся к саморазвитию, умение работать индивидуально и в группе.
- Формирование простейших навыков снятия психофизического напряжения, привычек заботы о психологическом и физическом здоровье.

–

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса: сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСП Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Условия набора в группу: групповые интерактивные занятия с учащимися проводятся в соответствии с Соглашениями о совместной реализации дополнительных общеразвивающих программ на учебный год между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией на базе образовательной организации.

Условия формирования групп: группы разновозрастные; смешанные.

Количество детей в группе: не более 15 человек, таким образом, класс делится на 2 группы.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий предполагают сочетание уроков-лекций, эвристических бесед с занятиями с элементами тренинга. При этом групповой психологический тренинг понимается как совокупность активных методов, используемых для формирования навыков самопознания и саморазвития.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Материально-техническое оснащение: доска, мел, ручки, цветные карандаши, бумага А4.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс «Новые вызовы и новые возможности»

№	Наименование темы	Количество часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Я и мои товарищи	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.	Кто Я? Какой Я?	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.	Стресс и саморегуляция	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение, анкетирование
Итого		3	1,5	1,5	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Помощь в адаптации обучающимся при переходе в 5-й класс «Новые вызовы и новые возможности»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 уч. год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	3	3	По согласованию с образовательной организацией