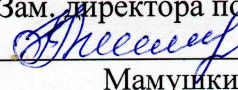
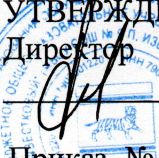


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Еврейской автономной области
Муниципальное образование «Облученский муниципальный район»
МБОУ СОШ № 9 п. Известковский

РАССМОТРЕНО
Председатель ШМО

Еремеева О.А.
Протокол № 1
от «28» 08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

Мамушкина Е.Н..
«28» 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Шумилина Л.С.
Приказ № 84
от «28» 08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Я–старшеклассник»
по адаптации обучающихся десятого класса

п. Известковский, 2026 год.

Пояснительная записка

Для современных десятиклассников, находящихся в условиях обновления содержания образования, важнейшим является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения. К ней, в свою очередь, можно отнести такие проблемы, как адаптация в новом коллективе, адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к системе деятельности (новая учебная ситуация, новые педагогические технологии, формы и методы обучения). Сегодня все чаще учащиеся почти полностью «меняют» коллектив в десятом классе – кто-то переходит из школы в школу, кто-то меняет «профиль» класса (при создании профильных классов большинство коллективов формируют из учеников разных классов, выбравших определенное направление обучения). Другими словами, классный коллектив оказывается другим. При этом меняются критерии оценок, теряется «статус» ученика среди сверстников и подростку вновь приходится формировать представления о себе в глазах окружающих. Этот процесс протекает параллельно с процессом увеличения учебной нагрузки.

Начало учебы в 10 классе—особый этап в школьной жизни ребенка. У старшеклассников может наблюдаться достаточно высокая тревожность, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Проблема адаптации весьма актуальна для десятиклассников. Необходимым условием успешной деятельности для них является освоение новых для них особенностей учебы. На протяжении обучения происходит вхождение десятиклассников в школьный коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

Для оказания помощи ребенку в рамках образовательного учреждения, необходимо несколько этапов:

1. **Психологическая диагностика.** На этапе адаптации детей в старшем звене, психологическая диагностика направлена, в первую очередь, на изучение степени и особенностей приспособления детей к новой социальной ситуации. Она проводится в начале учебного года наряду с педагогическими наблюдениями.

2. **Консультативная работа с педагогами и родителями.** Работа с педагогами чаще всего проводится в виде семинаров, круглых столов. Консультирование родителей, чьи дети показали тревожные результаты в процессе тестирования и могут испытывать трудности приспособления к школе, осуществляется индивидуально.

3. **Коррекционно-развивающая работа.** Проводится с учащимися, испытывающими трудности в адаптации. Такая работа проводится в форме групповых занятий. Так как занятия направлены, в том числе на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

4. **Аналитическая работа.** Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой психологической работы, деятельности по адаптации детей к условиям старшей школы, оценку эффективности работы и коррекции рабочих планов.

Цели программы

- Предупреждение и преодоление трудностей адаптационного периода у учащихся десятого класса.
- Сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка при переходе в старшее звено.
- Повышение уровня психологической готовности детей к новым формам и методам обучения, общению.

Задачи программы

- выявить особенности психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- способствовать становлению группового коллектива;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку обучающихся в период адаптации, позволяющую им не только приспособиться к новым условиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности;
- актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения старшеклассников;

- создать условия для развития прикладных умений (способности действовать в ситуации выбора, строить перспективные планы на будущее, решать практические проблемы, составлять алгоритм достижения цели);
- содействовать формированию умений самоконтроля и самооценки (самокритичность, умение работать над ошибками, реалистичность в оценке собственных способностей);
- осуществлять развивающую коррекционную работу с обучающимися, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Основные принципы программы

1. Соблюдение интересов ребенка.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах: началу коррекционной работы предшествует этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность сложностей, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.
4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
5. Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий/упражнений, при решении которых возникают какие-либо препятствия. Их преодоление способствует развитию учащегося, раскрытию возможностей и способностей.
6. Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации работы таким образом, чтобы у учащегося развивался навык переноса обработки информации, следовательно, механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения
7. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

Методы и приемы работы с обучающимися

Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. Применяются следующие приемы и методы:

- использование дозированной педагогической помощи (обучающей, стимулирующей, организующей, направляющей);
- пошаговость предъявления материала;
- учет индивидуально-психологических и возрастных особенностей;
- эмоционально окрашенная подача материала.

Формы работы:

- Беседа.
- Обсуждение.
- Дискуссия.
- Игры в тренинге (в том числе работа с метафорическими картами)

Ожидаемые результаты

- снижение уровня школьной тревожности.
- развитие навыков уверенного поведения, умения ориентироваться в новых школьных ситуациях.
- формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.
- повышение уровня мотивации к обучению.
- определение своей позиции в среде профессиональной деятельности.
- овладение умениями для продуктивного решения групповых задач.
- эмоциональная готовность к предстоящей итоговой аттестации.
- повышение уровня психологической компетентности педагогов и родителей по проблемам адаптационного периода.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Для мониторинга эмоционального состояния и адаптации обучающихся, а также для отслеживания результатов коррекционно-развивающей работы рекомендуется использовать следующие диагностические методики:

1. Экспресс-методика исследования доминирующих мотивов учения (методика М.В.Матюхиной)
2. Методика диагностики уровня тревожности (автор: Р.Кондаш, модификация А.Прихожан)
3. Опросник «Чувства к школе»
4. Социометрия – приложения
5. Анкетирование педагогов

При выявлении учащихся, показавших низкий уровень адаптации, индивидуально проводится обследование учащегося с целью составления индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения.

Структура и особенности программы

Программа рассчитана на 9 занятий, продолжительностью 30-40 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающихся), предполагает работу одновременно со всем классом, так как занятия направлены на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений. Такая форма работы позволяет выявить детей с личностными проблемами.

Сроки реализации программы: сентябрь – декабрь (1 раз в 2 недели)

Рекомендации к программе:

- занятия проводить в групповой форме, так как занятия направлены в том числе, на сплочение коллектива, создание в классе благоприятной атмосферы, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом, развитие эмоционально-волевой сферы и нравственных представлений.
- данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно.
- темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики.

Тематическое планирование

№	Тема	Задачи	Кол-во часов
1	Знакомство	- знакомство и создание положительного эмоционального настроя; - снятие психологического напряжения в группе; - развитие представления о новом социальном статусе старшеклассника	1
2-4	Диагностический блок	-изучить трудности адаптационного периода (учебные затруднения, межличностные отношения, мотивация)	3
5	Такой важный новый период	-активизация знаний и представлений о себе; - формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - способствовать формированию групповой сплоченности; - помочь детям прояснить свои цели на время обучения в старшем звене.	1
6	Моя цель	- помочь учащимся в осмыслении личных целей на период обучения в старшем звене	1
7	Типы нервной системы. Типы темперамента.	- познакомить учащихся с типом нервной системой и темпераментом.	1
8	Характер и самооценка	- формировать представление о характере, самооценке.	1
9	Каков я на самом деле? Кто я?	- формировать представление о характере, самооценке.	1
10	Чувство собственного достоинства. Я в своих глазах и в глазах других	-адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;	1
11	Одиночество – одна из причин жизненных затруднений. Из трудностей в одиночку не выйти	-научить учащихся анализировать свои возможности и преодолевать трудности, противостоять непредвиденным жизненным ситуациям.	1
12	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. Навыки общения	-формирование у обучающихся: • навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других;	1
13-14	Образ и пластика настроений. Мандала.	.-повышать самооценку -укреплять личную идентичность; -развивать навыки принятия решений.	2

15-17	Линия жизни. Прошное, настоящее, будущее. Мой жизненный путь. Планирование профессионального пути.	- осваивать новые роли, а также обращать внимание на то, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;	3
18-19	Скажи конфликту нет!	- совершенствовать навыки общения и разрешения конфликтов; - формирование умений не бояться неодобрения, высказывать свои мысли; - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе.	2
20	Тренинг «Жизнь без ссор и конфликтов». Стратегии поведения.	- осваивать новые роли, а также обращать внимание на то, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;	1
21-22	Размываем обиду красками	- формировать навыки оптимального поведения в критических ситуациях; - формировать навыки конструктивного решения конфликтов; - формировать навыки контроля негативных эмоций.	2
23	Приемы релаксации и снятие нервно-мышечного напряжения	- формировать навыки контроля негативных эмоций.	1
24-26	Ты да я, да мы с тобой	- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе; - помочь учащимся осознать, какие качества важны в взаимопонимании; - повысить самооценку десятиклассников.	3
27-29	Мы – команда	- формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе - координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции	3
3-31	Сплочение и доверие	- Снижение тревожности, достижение внутри группового сплочения, - осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы»	2
32-34	Диагностический блок	- мониторинг эмоционального состояния обучающихся	3
ИТОГО		34 занятия	

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008.
4. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2007.
5. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008.
6. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать? М., 2003.
7. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
8. Селевко Г.К. «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО»
9. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.
10. Шваб Е.Д. Психологическая профилактика и коррекционно- развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.