

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования исполкома Азнакаевского
муниципального района Республики Татарстан»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 с углубленным изучением английского языка»
города Азнакаево Азнакаевского муниципального района
Республики Татарстан

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №5 г. Азнакаево «РП
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №5 г. Азнакаево»
Л.М. Султанова
Приказ № _____ от 08.09.2025 г.

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО АДАПТАЦИИ
«ВЫПУСКНИК»**

для 10 класса

на 2025-2026 учебный год

Количество часов: 10

Педагог-психолог: Гатиева Гульфияз Ризвазовна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«26» августа 2025 г.

Азнакаево 2025 г.

Пояснительная записка

Стратегия развития системы образования до 2020 года направлена на вывод отрасли образования на качественно новый уровень, который позволит развивать человеческий капитал, формировать образованную, творческую, социально зрелую, физически здоровую личность молодых граждан России. 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 редко кто продолжает учиться в том же классном коллективе, что и раньше. Кто-то переходит в другую школу, кто-то в параллельный класс. А 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 и требований учителей, особенно это касается профильных классов. Успешность адаптации взаимосвязана с характером профессиональных намерений: лучше адаптируются те учащиеся, чей профиль обучения совпадает с профессиональными намерениями. Необходимо выстраивать учебный процесс так, чтобы учащиеся принимали профильное обучение как серьезный шаг к будущему виду деятельности. Здесь очень важно помочь школьникам сформировать цели обучения на ближайшие 2 года и помочь в проектировании дальнейшего жизненного пути. С учетом обозначенных выше проблем психологами нашей школы разработана комплексная программа психолого-педагогического сопровождения адаптации обучающихся 10 классов. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

Основные показатели **благоприятной адаптации ребенка:**

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Цель программы – создание психолого-педагогических условий для успешной адаптации обучающихся к особенностям образовательной среды школы, сохранение психологического здоровья школьников, разработка способов адаптации обучающихся. Программа реализуется в течение учебного года (ноябрь – февраль).

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач:**

- 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;
- повышать психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей.

Участники программы: педагог-психолог, классный руководитель, учителя-предметники, родители, обучающиеся 10 классов.

Формы работы педагога — психолога

- Профилактические и просветительские беседы.
- Адаптационные занятия с элементами тренинга, ролевые игры.
- Консультирование участников образовательного процесса.
- Наблюдение за детьми на уроках и во внеурочное время.
- Диагностика, проведение итоговой диагностики детей «группы риска».
- Оформление тематического стенда. Выпуск буклетов, памяток, информационных листов.
- Неделя службы ППСМ сопровождения.
- Разработка рекомендаций в помощь учителю.

Этапы и сроки реализации программы

Работа по адаптации осуществляется в три этапа. Опыт работы показывает, что продолжительность адаптации зависит от разных факторов:

- индивидуальных особенностей обучающегося (характера, психической организации, состояния здоровья, уровня базовой подготовки, интересов, уровня общения);
- специфических особенностей организации учебного процесса в школе;
- уровня социального благополучия семьи (конфликтная, проблемная, благополучная семья).

1.Этап подготовительный (май – август)

Психолого-педагогическая подготовка учителей, работающих в 10 классах. Она проходит в виде семинаров о психологических особенностях протекания периода адаптации у десятиклассников, а также в виде консультаций с классными руководителями. Проведение групповых и индивидуальных консультаций родителей (групповая консультация в форме родительского собрания, индивидуальные консультации проводятся для родителей, чьи дети могут испытывать трудности в период адаптации). Проведение совместных дискуссий с учителями-предметниками и классными руководителями девятиклассников носящих на данном этапе общий ознакомительный характер.

2.Этап основной (сентябрь – май) Этот этап — самый сложный для учащихся и самый ответственный для взрослых (учителей и родителей). В рамках данного этапа предполагается:

- проведение психолого-педагогической диагностики десятиклассников (общая экспресс-диагностика, позволяющая судить об уровне психологической готовности и

сформированности учебных навыков на основе изучения: показателя самооценки, особенностей общения, мотивации обучения, уровня сформированности умения учиться, личностных качеств);

- проведение консультативной и просветительской работы, направленной на ознакомление участников образовательного процесса с основными задачами и трудностями периода адаптации, тактикой общения и помощи обучающимся в соответствии с результатами диагностики;
- организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями учащихся, выявленных в ходе диагностики и наблюдения в первые недели обучения;
- коррекционная работа с учащимися, испытывающими особые трудности в период адаптации;
- составление педагогом — психологом аналитических материалов об особенностях классных коллективов с целью формирования рекомендаций учителям — предметикам, классным руководителям 10-х классов.

3. Этап аналитико-обобщающий (апрель – май)

Период осмысления результатов полученных на предыдущем этапе. Второй диагностический тур для отслеживания динамики развития. Мониторинг адаптации обучающихся на основе реализации программы. Перспективное планирование дальнейшего психолого — педагогического сопровождения обучающихся.

Ожидаемые результаты: · возможность реализации индивидуального подхода к каждой конкретной личности;

- возможность для обучающегося адаптироваться в своем индивидуальном темпе;
- активное участие педагогов в процессе организации адаптации обучающихся;
- возможность индивидуального и дифференцированного обучения;
- формирование у десятиклассников психологических свойств и умений, необходимых для успешного развития, обучения и общения на соответствующем этапе;
- создать атмосферу сотрудничества;

Основные направления программы:

- оптимизация общения в классе;
- формирование у учеников целей обучения в 10–11 классах;
- принятие новых требований, предъявляемых к ученикам;
- актуализация профессионального и личностного самоопределения старшеклассников;

Структура программы

- План работы педагога психолога по адаптации обучающихся 10 –х классов.
- Диагностический мониторинг процесса адаптации учащихся 10-х классов.
- Адаптационные занятия в 10-х классах.

План работы по адаптации обучающихся 10-х классов на 2025- 2026 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Цель	Сроки	Ответственные
1 этап подготовительный				
1.	Консультация с учителями-предметниками по итогам выпускных экзаменов в 9-х классах.	Анализ качества знаний учащихся, дальнейшего профиля обучения.	Июнь	Педагоги-психологи, учителя предметники, классные руководители
2.	Комплектование 10-х классов с учетом профилей, анкетирования или бесед с учащимися.	Предварительные списки будущих 10-х классов.	Июнь – август	
3.	Консультации с родителями будущих десятиклассников.	Оказать психолого — педагогическую помощь родителям в определении жизненных планов, прояснении временной перспективы профессионального будущего детей.	Август	
2 этап основной				
1.	Наблюдение за адаптацией учащихся 10 классов.	Выявление психолого - педагогических проблем в обучении в период адаптации.	Сентябрь	Педагоги-психологи, учителя предметники, классный руководитель
2.	Психолого педагогическое исследование и анкетирование учащихся 10-х классов.	Изучение степени и особенностей приспособления обучающихся к новой социальной ситуации развития.	Октябрь	
3.	Групповые и индивидуальные консультации педагогами.	Обсуждение результатов проведенной диагностики. Совершенствование методики и модификации содержания обучения на основе полученных результатов диагностики.	Ноябрь	Педагоги- психологи
4.	Групповая и индивидуальная	Оказание помощи обучающимся,	Ноябрь — февраль	

	коррекционно развивающая работа.	испытывающим трудности школьной адаптации.	в	
5.	Родительские собрания по проблеме адаптации.	Повышение психолого-педагогической грамотности.	Декабрь	Педагоги- психологи, классные руководители
6.	Проведение заседания МО «Выпускник»	Оценка психолого – педагогического статуса ребенка и определения стратегии сопровождения, путей решения проблем обучения и личностного развития обучающихся.	Ноябрь	Учителя предметники, классные руководители, педагоги – психологи.
7.	Профилактические беседы с педагогами.	Создание ситуации сотрудничества, рекомендаций по оказанию помощи и поддержке обучающимся «группы риска».	В течение года	Педагоги- психологи
8.	Сопровождение предпрофильной и профильной подготовки обучающихся.	Актуализировать процесс профессионального и личностного самоопределения старшеклассников.	В течение года	
3 этап аналитико – обобщающий				
1.	Повторная диагностика.	Отслеживание динамики развития.	Апрель	Педагоги- психологи
2.	Проведение заседания МО «Выпускник»	Совершенствовать специальные педагогические и социально – психологические условия, позволяющие осуществлять развивающую, коррекционно-формирующую работу с обучающимися.	Апрель	Учителя предметники, классные руководители, педагоги психологи.

Диагностический мониторинг процесса адаптации учащихся 10-х классов

Название методик, автор, форма проведения	Форма отчётности	Как использованы результаты диагностики	Сроки проведения
Наблюдение за адаптацией обучающихся	Заклучение, сводная таблица	Индивидуальные и групповые консультации с участниками образовательного процесса.	Сентябрь Октябрь
Тест школьной тревожности Филлипса Цель: изучить уровень и характер школьной тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить их эмоциональные особенности и то, как они взаимодействуют с учебной деятельностью, учителями и сверстниками.		Индивидуальные коррекционно – развивающие занятия с обучающимися. Групповые адаптационные занятия с обучающимися.	
«Учебная мотивация» Г.А.Карповой. Цель: выявление ведущих тенденций в сфере учебной мотивации учащихся, имеющих на момент среза проблем и отслеживания динамики изменений в данной сфере учебно — воспитательной работы.			
«Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности» Айзенка Цель: выявить индивидуальные особенности характера ученика и стратегию воспитательной работы с ним.	Разработка возможных путей коррекции.		Ноябрь
«Социометрия» Дж. Морено (социологический опрос). Цель: изучение межличностных отношений в классных коллективах.	Заклучение, социоматрицы		

Содержание адаптационных занятий

Цель занятий: создание условий для активизации процесса успешной адаптации учащихся 10-го класса к условиям старшей школы.

Задачи:

- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- способствование повышению самооценки участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся;
- формирование групповых норм партнерского общения;
- формирование навыков взаимодействия в команде (группе);
- развитие чувства «мы»; внутреннего единства класса;
- способствование развитию благоприятного социально-психологического климата классного коллектива.

I этап. «Знакомство» Ориентация учащихся в целях занятий, знакомство с вновь прибывшими ребятами. Установление групповых норм. Создание рабочей атмосферы в классе. Сформировать и закрепить норму общения в группе (по именам), установить равенство позиций.

II этап. «Учимся общаться» Создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия. Доброжелательного и открытого общения учащихся друг с другом в классе. Определение уровня развития личных контактов в классе, развитие навыков открытых, доверительных отношений, уверенности в себе. Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу.

III этап. «Мы – команда» Сплочение класса. 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.

IV этап. «Сплочение и доверие» Формирование доверительной обстановки в классе, умения координировать совместные действия (упражнения в русле телесно-ориентированного подхода).

V этап. «Завершение занятия» Итоговая рефлексия обучающихся.

Структура проведения занятий

Занятия I этапа направлены на выработку и принятие правил работы группы, создание условий для сплочения и самовыражения в классе и вне, формирование коммуникативных навыков, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения.

Занятия II этапа начинаются с упражнений направленных на создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, определение предпочтительных форм общения с окружающими, помощь обучающимся в осознании уникальности и неповторимости всего существующего на земле, обучение техникам и приемам саморегуляции. Подобранные упражнения помогают обучающимся осознать свою комфортную позицию в общении, и, может быть, свои страхи в общении, развить ответственность и доверие в межличностном общении.

Занятия III этапа позволяют координировать совместные действия, сплочение класса. Упражнения направлены на тренировку уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции. Также в занятия включены упражнения по формированию адекватной самооценки и поиску форм достижения взаимопонимания.

IV этап направлен на развитие навыков телесного контакта, пластики движений, навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий. Реализация IV этапа обеспечивает сплочение класса, развитие эмпатии обучающихся.

V этап. Подведение итогов, рефлексия обучающихся.

Календарно — тематическое планирование

Этапы адаптационных занятий	Тематика и содержание	Количество часов	Примечание
I этап «Знакомство»	Занятие 1. Знакомство, ориентация обучающихся в целях занятий, установление групповых норм, создание рабочей атмосферы в группе	1	
	Сформировать и закрепить норму общения в классе (по именам), установить равенство позиций.		
	Занятие 2. Развитие навыков самопрезентации, эмпатии, создание условий для доверительного общения, возможности лучше узнать друг друга.	1	
	Формирование открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу, сплочение группы, эмоциональная разрядка. Обучение владению собой «Дыши и думай красиво».		
II этап «Учимся общаться»	Занятие 3. Определение уровня развития личных контактов в группе, развитие навыков открытых, доверительных отношений, уверенности в себе. Устранение барьеров общения «Я + Ты». Разыгрывание ситуаций в паре.	1	
	Развитие навыков установления невербального контакта, открытых отношений между членами группы, внимания друг к другу		
	Занятие 4. Осознание учащимися своей комфортной позиции в общении и, может быть, своих страхов в общении, развитие ответственности и доверия в межличностном общении.	1	
	Дискуссия «Конфликты и способы их разрешения». Отработка навыков неконфликтного поведения. Анализ сказок.		
III этап «Мы – команда»	Занятие 5. Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе. Дискуссия, направленная на раскрытие качеств, необходимых для активного общения «Какой я и какие другие».	1	
	Координация совместных действий,		

	сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции		
	Занятие 6. Обучение секретам планирования. Выделение главного.	1	
	Постановка цели. Личный план действий. Планирование профессионального будущего.		
IV этап «Сплочение и доверие»	Занятие 7. Развитие навыков невербальной коммуникации и координации совместных действий. Закрепление навыков релаксации. «Спокойствие. Учимся правильно дышать».	1	
	Сплочение класса, развитие чувства эмпатии обучающихся. Элементы тренинга «Я тебя понимаю».		
	Занятие 8. Разыгрывание ситуаций в паре «Как поступить», развитие умения принимать ответственность за свои поступки.	1	
	Расширение представлений о способах самоанализа. Дискуссия «Какое решение верно».		
V этап. «Завершение занятия»	Занятия 9-10. Заключительное занятие «Я- уникальный». Закрепление адекватной самооценки. Обучение методам релаксации «Учимся управлять своими эмоциями».	2	

Литература

1. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. – Кемерово, 2003.
2. Воронцов А. Особенности организации образовательного процесса при переходе с одной ступени образования на другую, или нужна ли нам возрастная школа? // Начальная школа, 2004, №35, 43.
3. С.А. Коробкина Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011. – 238.
4. Методический журнал для педагогов и психологов Школьный психолог №4. Изд. Первое сентября 2012.
5. Методический журнал для школьной администрации Управление школой №8 Изд. Первое сентября 2012.
6. Селевко Г.К. «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО»ИМЦ Арскнал образования», 2008.
7. О.Ю.Соловьева Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы: тесты, ситуации, тренинги, игры. Упражнения/О.Ю. Соловьева; под ред. проф. Г. К.Селевко.
8. Н.Л. Куракина, И.С. Сидорук Психологические аспекты проектной деятельности: программы, конспекты занятий с учащимися – Волгоград: Учитель, 2010.
9. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.
10. Щетинина С.В. Педагогическое сопровождение детей при переходе из начальной школы в среднюю. // Завуч начальной школы, 2010, №1. 1
1. Е.Д.Шваб. Психологическая профилактика и коррекционно- развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.
12. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М., 1991.