

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Частного учреждения дополнительного
профессионального образования
«Университет «Первое сентября»



24.06.2025 г.

Программа

**дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации)**

**Психолого-педагогическое сопровождение адаптации пятиклассников к обучению в
основной школе: основные проблемы и пути их решения**

Автор:

Светлана Викторовна Дмитриева
кандидат психологических наук, старший научный сотрудник

Москва
2025 г.

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы: совершенствование профессиональных компетенций педагогов, педагогов-психологов в области психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенция	Направление подготовки Педагогическое образование 44.03.01
1.	способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Бакалавриат ОПК-8

1.1. Планируемые результаты

Знать – уметь	Направление подготовки Педагогическое образование Код компетенции 44.03.01
Знать: 1) Особенности адаптации пятиклассников к обучению в основной школе. 2) Основные причины трудностей адаптации пятиклассников к обучению в основной школе. 3) Подходы к планированию и организации работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе 4) Содержание и формы работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе	ОПК-8
Уметь: 1) Осуществлять психолого-педагогическое сопровождение пятиклассников в период их адаптации к обучению в основной школе. 2) Планировать и организовывать работу по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе 3) Проектировать содержание работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе. 4) Применять эффективные формы работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе	ОПК-8

1.2. Категория обучающихся:

уровень образования - высшее образование, направление подготовки – «Педагогическое образование», область профессиональной деятельности – основное общее образование.

1.4. Режим занятий – 2 раз в неделю по 6 ч.

1.5. Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Платформа для обучения: <https://edu.1sept.ru/>

1.6. Трудоемкость обучения: 36 ч.

Раздел 2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2.1. Учебный план

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Формы Контроля
			Лек ции	Практические занятия	
Тема 1.	Особенности адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.	8	2	6	Практическое задание 1.
Тема 2.	Основные причины трудностей адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.	8	2	6	Практическое задание 2.
Тема 3.	Планирование и организация работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе	10	2	8	Практическое задание 3.
Тема 4.	Содержание и формы работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе	10	2	8	Практическое задание 4
	Тестирование				Онлайн тестирование
	Итоговая аттестация.				Зачет на основании выполненных практических заданий, результатов онлайн тестирований.
ВСЕГО		36	8	28	

2.2. Учебно-тематический план программы

Темы	Виды учебных занятий/работ, час.	Содержание
Тема 1. Особенности адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.	Лекция, 2 ч.	Введение. Психологические особенности пятиклассников. Механизмы адаптации. Динамика психоэмоционального состояния пятиклассников.
	Практическое занятие, 6 ч.	Практические задания: Задание 1. Создайте таблицу сравнительного анализа психофизиологических особенностей младших подростков (возраст 10–11 лет),

		<p>подчеркнув различия между начальной школой и основным звеном образования.</p> <p>Критерий оценивания: четкое выделение ключевых различий в познавательной сфере, эмоционально-волевом развитии, социальной позиции ребенка, особенностях учебной мотивации и поведения.</p> <p>Задание 2. Подготовьте презентацию по теме «Механизмы адаптации пятиклассников». Включите теоретические аспекты механизмов психологической защиты, механизмы совладания со стрессом и роль личностных ресурсов подростка в успешной адаптации.</p> <p>Критерий оценивания: Структурированная подача материала, наличие иллюстраций, использование современных образовательных технологий презентации (видео, инфографика).</p> <p>Задание 3. Опишите динамику изменения психоэмоционального состояния ученика-пятиклассника в течение первого полугодия обучения в средней школе. Представьте гипотезу развития ситуации в зависимости от внешних факторов (семья, школа, окружающая среда).</p> <p>Критерий оценивания: логически выстроенная динамика изменений, учет влияния микросреды, связь динамики с уровнем адаптационных возможностей ребенка.</p> <p>Задание 4. Разработка сценария ролевой игры-тренинга для повышения устойчивости пятиклассников к стрессу и тревожности.</p> <p>Критерий оценивания: реалистичный сценарий, направленность на развитие позитивных стратегий совладания, отражение возрастных особенностей обучающихся.</p>
Тема 2. Основные причины трудностей адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.	Лекция, 2 ч.	<p>Основные причины трудностей в адаптации пятиклассников к основной школе. Характеристика субъективных и объективных трудностей в адаптации. Критерии успешности адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.</p>
	Практическое занятие, 6 ч.	<p>Практические задания:</p> <p>Задание 1. Проведите SWOT-анализ адаптации пятиклассников, выделив сильные стороны, слабые места, внешние угрозы и благоприятные факторы.</p> <p>Критерий оценивания: анализ внутренних ресурсов и внешних условий адаптации, структурированное представление информации.</p>

		<p>Задание 2. Предложите классификацию типов субъективных и объективных трудностей, возникающих у пятиклассников в период адаптации.</p> <p>Критерий оценивания: ясность классификации, детальное обоснование каждого типа, акцент на специфику возраста.</p> <p>Задание 3. Разработайте памятку для школьных психологов и социальных педагогов по диагностике уровня готовности пятиклассников к процессу адаптации.</p> <p>Критерий оценивания: доступность изложенного материала, наглядность представленной информации, ориентированность на практические потребности специалистов.</p>
Тема 3. Планирование и организация работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе	Лекция, 2 ч.	<p>Планирование и организация работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе. Цели работы по обеспечению адаптации. Планирование и организация работы по обеспечению адаптации школьников к обучению в основной школе. Типичные ошибки в планировании и организации работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе. Примерное содержание рекомендаций родителям пятиклассников.</p>
	Практическое занятие, 8 ч.	<p>Практические задания:</p> <p>Задание 1. Разработайте методику краткосрочного планирования воспитательных мероприятий, направленных на обеспечение адаптации пятиклассников.</p> <p>Критерий оценивания: последовательность шагов, соответствие целям воспитания, учитывание возрастных особенностей.</p> <p>Задание 2. Представьте сценарии родительских собраний по вопросам адаптации пятиклассников. Разработайте систему подготовки материалов для обсуждения с родителями.</p> <p>Критерий оценивания: организация процесса взаимодействия с семьей, информативность подготовленного материала, интерактивность формата собрания.</p> <p>Задание 3. Определите показатели успешности адаптации пятиклассников и сформулируйте критерии эффективности реализуемых педагогических мероприятий.</p> <p>Критерий оценивания: конкретизация показателей, детализированность критериев,</p>

		доступность измерения и учета в практической работе.
Тема 4. Содержание и формы работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе	Лекция, 2 ч.	Диагностическая работа. Профилактическая работа. Коррекционно-развивающая работа. Приложения. Анкета для выявления первичных признаков дезадаптации. Схема наблюдения "Признаки школьной тревожности". Лист экспертной оценки для выявления школьной тревожности. Анкета для оценки привлекательности классного коллектива. Анкета о психологическом климате и взаимоотношениях в классе. Диагностические процедуры для изучения взаимоотношений в коллективе.
	Практическое занятие, 8 ч.	<p>Практические задания:</p> <p>Задание 1. Рассмотрите различные виды диагностической работы с пятиклассниками (анкетирование, тестирование, беседы). Опишите методы анализа полученной информации.</p> <p>Критерий оценивания: Описание разнообразия используемых методов, логика построения методики анализа, реальность внедрения предлагаемых подходов.</p> <p>Задание 2. Создайте программу профилактической работы с пятиклассниками, направленную на снижение тревожности и повышение уровня адаптивности.</p> <p>Критерий оценивания: Целостность программы, соблюдение возрастной психологии, включение игровых элементов, индивидуализированный подход.</p> <p>Задание 3. Разработайте набор коррекционно-развивающих упражнений для занятий с пятиклассниками, испытывающими проблемы адаптации.</p> <p>Критерий оценивания: Соответствие возрасту, эффективность предлагаемых техник, творческий подход к разработке упражнений.</p>
Тестирование		Онлайн тестирование
Итоговая аттестация		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирования.

2.2. Календарный учебный график

Наименование темы	Объем (ак.ч.)	Учебные недели			
		1	2	3	4
Тема 1. Особенности адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.	8	8			
Тема 2. Основные причины трудностей адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.	8		8		
Тема 3. Планирование и организация работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе	10			10	
Тема 4. Содержание и формы работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.	10				10
Тестирование					
	36	8	8	10	10

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Слушатель программы аттестуется по системе *зачтено/не зачтено*.

Зачет проставляется на основе успешного выполнения промежуточной и итоговой аттестации.

3.1. Промежуточный контроль: практические задания, онлайн-тестирования по темам образовательной программы.

Примеры тестовых заданий

1 На фоне каких возрастных психологических изменений протекает адаптация пятиклассников к основной школе?

- Повышенный интерес к учебе
- Вступление в предподростковый возраст
- Резкая смена ведущей деятельности

2 Какая из перечисленных особенностей характерна для пятиклассников?

- Эмоциональная стабильность
- Уверенность в себе
- Противоречивость самооценки

3 Какая динамика психоэмоционального состояния характерна для процесса адаптации пятиклассников к обучению в основной школе?

- Повышение показателей к середине первой четверти и дальнейшее постепенное снижение
- Снижение первоначальных показателей к середине первого триместра, затем постепенное выравнивание и стабилизация к концу первого полугодия
- Резкое снижение показателей в начале учебного года и затем постепенное повышение и стабилизация к концу первой четверти

4 Какой период является наиболее «острым» с точки зрения риска дезадаптации пятиклассников?

- Конец первого полугодия
- Середина первой четверти (или триместра)
- Начало учебного года.

5 Какое влияние оказывает уровень развития коллектива на адаптацию каждого ученика?

- Чем ниже уровень развития коллектива, тем легче ученикам адаптироваться к обучению в основной школе
- Уровень развития коллектива не оказывает никакого влияния на адаптацию каждого ученика

- Чем выше уровень развития коллектива, тем легче ученикам адаптироваться к обучению в основной школе

6 Какие ученики имеют наиболее неблагоприятный прогноз в отношении успешности адаптации к обучению в основной школе?

- Ученики, проявлявшие признаки стойкой школьной дезадаптации еще в начальной школе
- Ученики, проявлявшие в начальной школе повышенную школьную тревожность
- Ученики, у которых недостаточно сформированы отдельные компоненты учебной деятельности

7 Какой вариант адаптации является самым благоприятным с точки зрения дальнейшего прогноза успешности ученика в образовании и развитии?

- Успешная адаптация во внеучебной сфере деятельности
- Успешная адаптация в обеих сферах
- Успешная адаптация в учебной сфере деятельности

8 Что НЕ является причиной школьной дезадаптации пятиклассника?

- Психологическая неготовность ученика к обучению в основной школе
- Несоответствие учебной нагрузки возможностям ученика
- Активное включение пятиклассников в общественную жизнь школы

9 Какую из причин школьной дезадаптации пятиклассников нельзя отнести к субъективным причинам?

- Авторитарный стиль общения классного руководителя с учениками
- Недостаточный уровень развития самоконтроля школьника
- Слабое здоровье ребенка

10 На каком этапе адаптации в большей степени могут сыграть негативную роль неадекватные ожидания пятиклассников по отношению к обучению в основной школе?

- В конце первого полугодия
- В середине первого триместра
- В начале учебного года

11 Какие особенности семейного воспитания могут привести к осложнению процесса адаптации пятиклассника в основной школе?

- Гиперопека
- Принятие взросления ребенка и перестройка взаимоотношений с ним, создание условий для реализации «чувства взрослости» пятиклассника
- Постоянная эмоциональная поддержка пятиклассника родителями

12 Какой показатель НЕ является значимым для оценки адаптации пятиклассника к обучению в основной школе?

- Социометрический статус ученика в классном коллективе
- Уровень развития творческих способностей
- Эмоциональное благополучие

13 Какой способ классификации задач работы по адаптации пятиклассников к обучению в основной школе оптimalен для определения основных направлений деятельности педагогического коллектива?

- Распределение задач в соответствии с критериями адаптации
- Распределение задач в зависимости от должности исполнителей
- Распределение задач по этапам адаптации

14 Решение, какой из задач будет способствовать сохранению достаточной работоспособности на уроке и концентрации внимания пятиклассников?

- Оптимизация учебной нагрузки
- Проведение воспитательных мероприятий, направленных на формирование позитивных внутригрупповых ценностей классного коллектива
- Организация внеурочной деятельности

15 Почему важно создавать широкие возможности для получения пятиклассниками дополнительного образования и участия в общественной жизни школы?

- Потому что важно развивать способности школьников
- Потому что важно развивать коммуникативную компетентность пятиклассников
- Потому что успешная адаптация во внеучебной сфере школьной жизни является важной составляющей адаптации и может частично скомпенсировать недостаточную адаптацию пятиклассника в учебной сфере

16 Какое из условий необходимо обязательно соблюдать при организации работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе?

- Постоянная коррекция плана работы в соответствии с текущей ситуацией
- Взаимоконтроль участников
- Постоянный контроль со стороны педагога

17 Когда необходимо начинать работу по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе?

- В начале учебного года
- В середине четвертого класса
- В августе, перед началом учебного года

18 С какой группой детей необходимо начинать коррекционно-развивающую работу с первых дней обучения в пятом классе?

- С учениками, у которых в начальной школе была повышенная школьная тревожность
- С учениками, у которых нет друзей в классе
- С учениками, которые проявили признаки стойкой школьной дезадаптации еще в начальной школе

19 Что является ошибкой в работе по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе?

- Проведение внеклассных мероприятий, направленных на сплочение коллектива класса, в первые же дни обучения
- "Пассивное сопровождение" адаптации пятиклассников в первые две недели обучения (наблюдение, эмоциональная поддержка, сниженная нагрузка, отсутствие внеклассных мероприятий)
- Поддержание классным руководителем постоянного контакта с родителями пятиклассников

20 Какая рекомендация не подходит для родителей пятиклассников в период адаптации к обучению в основной школе?

- Не поручать ребенку новых домашних обязанностей, чтобы не отвлекать от учебы
- Давать ребенку возможность расширить пределы своей самостоятельности
- Поддерживать ребенка эмоционально

Требования к онлайн тестированию:

Внимательно изучите вопросы и варианты ответов к ним. Выберите один вариант ответа, который вы считаете правильным. Время тестирования – 60 мин. Количество попыток – 3. Количество вопросов в тесте по темам 30 вопросов.

Критерии оценивания и оценивание результатов тестирования.

«Зачтено» — 17 и более правильных ответов.

«Не зачтено» — 16 и менее правильных ответов.

Процедура тестирование и представление его результатов обучающимся осуществляется в асинхронном формате.

Примеры практических заданий

Тема 1. Особенности адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.

Задание 1. Создайте таблицу сравнительного анализа психофизиологических особенностей младших подростков (возраст 10–11 лет), подчеркнув различия между начальной школой и основным звеном образования.

Критерий оценивания: выделение ключевых различий в познавательной сфере, эмоционально-волевом развитии, социальной позиции ребенка, особенностях учебной мотивации и поведения.

Задание 2. Подготовьте презентацию по теме «Механизмы адаптации пятиклассников». Включите теоретические аспекты механизмов психологической защиты, механизмы совладания со стрессом и роль личностных ресурсов подростка в успешной адаптации.

Критерий оценивания: структурированная подача материала, наличие иллюстраций, использование современных образовательных технологий презентации (видео, инфографика).

Задание 3. Опишите динамику изменения психоэмоционального состояния ученика-пятиклассника в течение первого полугодия обучения в средней школе. Представьте гипотезу развития ситуации в зависимости от внешних факторов (семья, школа, окружающая среда).

Критерий оценивания: логически выстроенная динамика изменений, учет влияния микросреды, связь динамики с уровнем адаптационных возможностей ребенка.

Задание 4. Разработка сценария ролевой игры-тренинга для повышения устойчивости пятиклассников к стрессу и тревожности.

Критерий оценивания: Реалистичный сценарий, направленность на развитие позитивных стратегий совладания, отражение возрастных особенностей обучающихся.

Тема 2. Основные причины трудностей адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.

Задание 1. Проведите SWOT-анализ адаптации пятиклассников, выделив сильные стороны, слабые места, внешние угрозы и благоприятные факторы.

Критерий оценивания: анализ внутренних ресурсов и внешних условий адаптации, структурированное представление информации.

Задание 2. Предложите классификацию типов субъективных и объективных трудностей, возникающих у пятиклассников в период адаптации.

Критерий оценивания: ясность классификации, детальное обоснование каждого типа, акцент на специфику возраста.

Задание 3. Разработайте памятку для школьных психологов и социальных педагогов по диагностике уровня готовности пятиклассников к процессу адаптации.

Критерий оценивания: доступность изложенного материала, наглядность представленной информации, ориентированность на практические потребности специалистов.

Тема 3. Планирование и организация работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.

Задание 1. Разработайте методику краткосрочного планирования воспитательных мероприятий, направленных на обеспечение адаптации пятиклассников.

Критерий оценивания: последовательность шагов, соответствие целям воспитания, учитывание возрастных особенностей.

Задание 2. Представьте сценарии родительских собраний по вопросам адаптации пятиклассников. Разработайте систему подготовки материалов для обсуждения с родителями.

Критерий оценивания: организация процесса взаимодействия с семьей, информативность подготовленного материала, интерактивность формата собрания.

Задание 3. Определите показатели успешности адаптации пятиклассников и сформулируйте критерии эффективности реализуемых педагогических мероприятий.

Критерий оценивания: конкретизация показателей, детализированность критериев, доступность измерения и учета в практической работе.

Задание 4. Сделайте обзор ошибок в практике работы педагогов и администрации по обеспечению адаптации пятиклассников. Подготовьте алгоритм устранения наиболее распространенных ошибок.

Критерий оценивания: подробность разбора ошибочных ситуаций, конструктивность предложений по исправлению допущенных недостатков.

Тема 4. Содержание и формы работы по обеспечению адаптации пятиклассников к обучению в основной школе.

Задание 1. Рассмотрите различные виды диагностической работы с пятиклассниками (анкетирование, тестирование, беседы). Опишите методы анализа полученной информации.

Критерий оценивания: разнообразие используемых методов, логика построения методики анализа, реальность внедрения предлагаемых подходов.

Задание 2. Создайте программу профилактической работы с пятиклассниками, направленную на снижение тревожности и повышение уровня адаптивности.

Критерий оценивания: целостность программы, соблюдение возрастной психологии, включение игровых элементов, индивидуализированный подход.

Задание 3. Разработайте набор коррекционно-развивающих упражнений для занятий с пятиклассниками, испытывающими проблемы адаптации.

Критерий оценивания: соответствие возрасту, эффективность предлагаемых техник, творческий подход к разработке упражнений.

Критерии оценивания выполнения заданий (оценка «зачтено/не зачтено»).

«Зачтено» - выполненное задание полностью соответствует предъявляемым требованиям и показывает глубокое понимание материала.

«Не зачтено» - допущены серьезные ошибки или неполное выполнение задания, не раскрыты основные идеи или проигнорированы ключевые позиции.

3.2. Итоговая аттестация. Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических заданий, результатов онлайн тестирований.

Требования к итоговой аттестации:

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал знание и понимание учебных материалов образовательной программы. Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: 1) результат онлайн тестирования – не зачтено; 2) при выполнении практических заданий обучающийся продемонстрировал незнание и непонимание учебных материалов образовательной программы.

Критерии оценивания и оценивание результатов освоения образовательной программы:

Обучающийся считается аттестованным при следующих условиях: зачтено 70% и более практических работ; результаты онлайн-тестирования – «зачтено».

Обучающийся считается неаттестованным при одном из следующих условиях: зачтено менее 70% результатов выполнения практических работ; результаты онлайн-тестирования – «не зачтено».

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Основная литература

Основная литература:

1. Коблик Е. Г. «Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе». — М.: Генезис, 2003.
2. Крайникова Т. Переходим в пятый класс! Экспресс-диагностика готовности к обучению в основной школе [Цифровая книга]. М.: Генезис, 2016 г.

Дополнительная литература:

1. Артюхова И., Дереклеева Н., Савченко М. Адаптация учащихся 5-х классов к процессу обучения в средней школе. — «Школьный психолог», 2005, №12.

2. Битянова М. Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено. — «Школьный психолог», 2001, №33.
3. Воскрекасенко О. А. Адаптация пятиклассников: особенности, факторы, педагогическое обеспечение успешности // «Общество: социология, психология, педагогика», 2020, №10.
4. Истомина С. В. Психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся при переходе на уровень основного общего образования // «Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика», 2022, №2.
5. Коробкина С. А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами». — Волгоград: Учитель, 2010
6. Левченко С. В. «Как исследовать причины дезадаптации пятиклассников?». — Практика административной работы в школе, 2005, №5.
7. Прихожан А. Пятиклассники: Собрание для родителей пятиклассников (психологические аспекты). — «Школьный психолог», приложение к газете «Первое сентября», 2002, №12.

4.2. Материально-технические условия реализации программы.

Техническое обеспечение: ПК, выход в Интернет, Яндекс Браузер версии 18 и выше.

Интернет-ресурсы, используемые при обучении, размещены на отечественных серверах и соответствуют требованиям Федерального закона "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

4.3. Кадровые условия реализации программы. Требования к квалификации кадров, обеспечивающих реализацию дополнительной профессиональной программы: наличие высшего профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».