

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
(МБУ ДО ППМС-центр)**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического  
совета МБУ ДО ППМС-центр  
Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБУ ДО ППМС-центр  
От 30.08.2023г № 100

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«СКОРО ЭКЗАМЕНЫ»**

Возраст учащихся: 15-18 лет  
Срок реализации программы: 18 часов

Разработчик:  
Пакшаева Светлана Олеговна, педагог-психолог

г. Дзержинск  
2023 г.

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Целеполагание и задачи	7
1.3. Содержание Программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Рабочая программа	9
1.4. Планируемые результаты	15
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Воспитательные мероприятия	19
2.3. Условия реализации Программы	25
2.3.1. Материально-техническое обеспечение	25
2.3.2. Кадровое обеспечение	25
2.3.3. Условия набора и формирования групп	25
2.3.4. Создание специальных условий для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	25
2.4. Форма аттестации	29
2.5. Оценочные материалы	30
2.6. Показатели успешности освоения Программы	31
2.6.1. Мониторинг результативности реализации Программы	33
2.7. Методическое обеспечение образовательной Программы	34
2.8. Список литературы	38
Приложение	40

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная программа «Скоро экзамены» является общеразвивающей программой социально-гуманитарной направленности (далее – Программа). Согласно Распоряжению Правительства РФ по реализации Концепции развития дополнительного образования детей [1], дальнейшее развитие отечественного образования и системное обновление его содержания обусловлено, с одной стороны, ориентацией на образовательные потребности современного общества, с другой стороны — модернизацией общего образования. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» основной задачей образования становится повышение эффективности воспитательной деятельности. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является «развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины».

Данная программа в соответствии со статьей 75 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» учитывает и то, что «дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию» [2].

Учитывая особенность программы, она во многом строится с использованием этих основополагающих документов.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 № 52831).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-рот от 1.03.2017 г.;

- Федеральный Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 21.12.2010;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Правительство Российской Федерации распоряжение от 23.01.2021 г. № 122-р (План Десятилетия детства на период до 2027);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015, № 996-р, «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Министерство Просвещения РФ, Приказ об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, 09.11.2018 г. № 196;
- Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- Постановление Правительства РФ от 10 июня 2020 г. N 842 "Об особенностях проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего, общего образования и вступительных испытаний при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета в 2020 году"
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

### ***Актуальность***

В 16-17 лет перед человеком встает сложная задача – самоопределения, принятия такого решения, которое окажет влияние на дальнейшую жизнь. В такой ситуации учащиеся задумываются, осмысливают свои возможности, потребности, притязания.

Кроме этого, добавляется сдача единого государственного экзамена. От этих результатов будет зависеть возможность реализовать себя, занять определенную социальную нишу.

Умению сдавать экзамены никто специально не учит, но определенные психотехнические навыки повышают эффективность предэкзаменационной подготовки, позволяют более успешно вести себя на экзаменах.

Конечно, без твердых знаний успешно экзамен не сдашь, но не меньшую роль играет уверенность и верная тактика поведения.

Условия сдачи экзаменов предъявляют к старшеклассникам повышенные требования, касающиеся их психоэмоционального состояния, мотивационного настроя, напряженной мыслительной деятельности.

Необходимость психологической подготовке к сдаче ЕГЭ обусловлена рядом факторов:

1. Особенностью уровня притязания и самооценки подростка.
2. Информированностью о способах саморегуляции и отработки навыка к их применениям.
3. Информированностью и отработкой навыка снятия эмоционального напряжения.
4. Информированностью об алгоритме написания тестов.
5. Знанием этапов креативного процесса, способов получения информации и перевода её в долговременную память.

В современном мире, особенно при подготовке к экзаменам, подростки испытывают ещё и повышенный информационный стресс и, как следствие, напряжение и утомление.

Данная программа помогает выпускникам более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, минимизировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и подготовкой к нему.

Теоретическими основами Программы «Скоро экзамены» является:

- субъективный подход в развитии личности, в основе этого личностно-ориентированного подхода лежат идеи гуманистической психологии К. Роджерса;
- личностно-деятельностный подход к пониманию развития психики П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;
- диалогическая концепция М.М. Бахтина, где обоснована идея всеобщности диалога как основы человеческого сознания;
- теория стресса Г. Селье;
- теоретические основы саморегуляции человека Бехтерева В. Н., Мясищева В. Н., Либиха С. С. и др.

Программа разработана по запросу об «оказании психологической помощи учащимся при подготовке и сдаче экзаменов» администраций школ, учителей, одиннадцатиклассников и их родителей. При апробации данной программы было установлено, что педагоги и родители также нуждаются в психологической поддержке, так как они могут неосознанно оказывать давление и усиливать тревожность у подростков. Поэтому для них разработан блок работы с педагогами и родителями.

Данная программа занятий разработана для подростков 14-17 лет (9, 11 класс).

### ***Новизна и отличительная особенность Программы***

Программа направлена на сохранение психоэмоционального здоровья подростков. Она способствует осознанному подходу к планированию молодежи своего будущего. Для этого используется интегрированный подход, включающий информирование учащихся по вопросам связанным со сдачей

ЕГЭ, дальнейшими образовательными маршрутами и возможными вариантами решения проблемных ситуаций, стратегии планирования, а также, формирование психологических компетенций, социальных навыков по данному направлению, личностного отношения к ситуации проверки.

В данной программе представлены технологии организации психологического сопровождения ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов.

Работа осуществляется при взаимодействии с образовательными учреждениями, в котором обучаются дети (классный руководитель), а также родителями/законными представителями несовершеннолетних.

Программа состоит из модулей, которые можно использовать самостоятельно.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на всех участников образовательного процесса. Модули программы содержат приемы, способы и методы изменения психоэмоционального состояния, выстроенные в логической последовательности и представляющие собой целостную структуру.

Программа предназначена для работы с учащимися 9-11 классов, педагогами и родителями.

В зависимости от запроса образовательного учреждения возможно использование всех моделей программы или их вариации.

Программа включает 2 модуля:

- тренинг «Скоро экзамены» для учащихся 11 класса;
- семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно» для учащихся 9-11 классов.

В рамках Программы предусмотрены воспитательные мероприятия - развивающие занятия «Подготовка к ОГЭ» для учащихся 9-х классов.

Для родителей 9 и 11 классов – родительские собрания. Для педагогов – семинар на тему «Скоро экзамены».

Программа корректируется с учетом новых постановлений правительства относительно сдачи экзаменов в 9-х и 11-х классах.

### ***Адресат Программы***

Программа предназначена для учащихся 9-11 классов общеобразовательных организаций.

### ***Срок освоения Программы***

Программа состоит из модулей различных по продолжительности в зависимости от возраста участников и задач работы с конкретной группой. Реализуется в форме групповых развивающих занятий. В зависимости от запроса образовательной организации, обучающихся и их родителей обучение по Программе можно пройти последовательно, принимая участие в каждом модуле, так и в отдельных из них.

Режим занятий, их продолжительность и их кратность устанавливается согласно СанПиН.

Программа включает 2 модуля:

- тренинг «Скоро экзамены» для учащихся 11 класса в объеме 18 часов;
- семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно» для учащихся 9-11 классов в объеме 6,5 часов.

В рамках Программы предусмотрены воспитательные мероприятия - развивающие занятия «Подготовка к ОГЭ» для учащихся 9-х классов – 3 часа, 1 час в неделю.

Форма обучения – очная.

### ***Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы - общекультурный. В результате освоения программы учащиеся 9 – 10-х классов смогут лучше разобраться в особенностях восприятия информации, мышления; познакомятся с основами целеполагания и умениями видеть положительные моменты в жизненных ситуациях.

Учащиеся 11-х классов смогут взглянуть на ЕГЭ с учетом позитивных преимуществ, которые имеет единый экзамен; ознакомятся с тактиками написания тестовых заданий, овладеют основными навыками саморегуляции, обратят внимание на систему подачи документов в ВУЗы, разберутся в особенностях бакалавриата, специалитета и магистратуры, требованиях высших учебных заведений к абитуриентам, получат информацию о бюджете и платных направлениях в ОО.

## **1.2.Целеполагание и задачи.**

*Цель* - достижение оптимальной самореализации подростков при подготовке и сдаче экзаменов.

*Задачи:*

- *Предметные (обучающие)*- информировать учащихся о закономерностях запоминания, эффективных приемах запоминания, приемах укрепления функциональных связей мозга, доступных и эффективных приемах снятия эмоционального напряжения; ознакомить с различными эффективными способами подготовки к экзаменам, обучить способам поддержания работоспособности; повысить уверенность; ознакомить с алгоритмом написания тестовых заданий; информировать и отработать навыки уверенного поведения и самопрезентации.
- *Метапредметные (развивающие)* - развить у учащихся навыки произвольности и саморегуляции, способствовать осознанию ребенком своего поведения в стрессовых ситуациях, выработать тактику поведения на экзамене, формировать адекватное отношение к экзаменам, формировать позитивное мышление, развивать умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время; помочь детям осознать свои установки и правильно сформулировать их относительно экзаменов.

- *Личностные (воспитательные)* - развивать личностные качества, способствующие самопознанию, саморазвитию, самовоспитанию, развивать у учащихся готовность и способность к самоконтролю, развить навыки саморегуляции, снять излишнее эмоциональное напряжение.

### 1.3. Содержание образовательной Программы

#### 1.3.1. Учебный план

*Цель*–достижение оптимальной самореализации подростков при подготовке и сдаче экзаменов.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	<b>Модуль «Скоро экзамены»</b>				
1.1.	«Скоро экзамены» (мотивация на экзамен и подготовка к нему).	6	1,9	4,1	Анкетирование, диагностика. Самодиагностика учащихся, рефлексия.
1.2.	«Тестирование и все о нем» (алгоритм написания тестов, тактика поведения на экзамене, основы саморегуляции)	6	2,1	3,9	Рефлексия, результаты творческой деятельности.
1.3.	Вузы. Что мы знаем о них (саморегуляция на экзамене и в жизни, пробные экзамены, олимпиады, их влияние на поступление, подача документов на бюджетные и платные отделения, ВУЗы)	6	3,5	2,5	Рефлексия, анкетирование, диагностика
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>7,5</b>	<b>10,5</b>	
2	<b>Модуль «Сдаем экзамены спокойно» (семинар – практикум)</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	Самодиагностика учащихся, рефлексия.
<b>Всего по программе</b>		<b>24,5</b>	<b>10</b>	<b>14,5</b>	



### 1.3.2. Рабочая программа

#### Модуль «Скоро экзамены»

Цель тренинга: достижение оптимальной самореализации подростков при подготовке и сдаче экзаменов.

Категория: обучающиеся 9 - 11 классов (16 – 18 лет)

Срок обучения: 3 дня

Режим занятий: 6 часов в день

N	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1.1	«Скоро экзамены» (мотивация на экзамен и подготовка к нему).	<p><b>Теория:</b> информация о влиянии личностных особенностей на сдачу экзаменов; осознание своей мотивации на сдачу ЕГЭ; о эффективном использовании времени накануне сдачи экзамена, польза и вред написания шпаргалки; эффективные способы запоминания изучаемого материала.</p> <p><b>Практика:</b> снятие излишнего</p>	<p>1. <i>Приветствие.</i> - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе;</p> <p>2. <i>Введение в проблему</i></p> <p>3. <i>Тестирование и анкетирование</i></p> <p>4. <i>Основная часть</i> - информирование по теме; - - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме.</p> <p>5. <i>Завершающая часть</i></p>	<p>Психогимнастика, метод ассоциаций, анкетирование, самодиагностика (методика А. Р. Лурия «10 слов»), тестирование, синквейн, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции.</p>	<p>Корректировка отношения подростков к ЕГЭ. Осознание своих мотивов поведения, планов и целей, а также ЗУН, влияющих на подготовку к ЕГЭ. Мечты и цели. Их отличие и влияние на поведение человека. Применение информации в жизни о правильности постановки цели</p> <p>Самодиагностика</p>

		эмоционального напряжения относительно предстоящих экзаменов; осознание детьми своих личностных особенностей, влияющих на подготовку и сдачу экзаменов; уровня ответственности в ситуации подготовки к экзамену; влияние страхов; осознание надуманных страхов и реальных сил и возможностей.	- рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.		памяти Углубление знаний о способах запоминания материала Эффективные способы подготовки к экзаменам. Актуализация знаний об эффективных способах работы с изучаемым материалом. Осознание влияния «творческого процесса» на работу при подготовке и на самом экзамене. Ознакомление с вариантами стратегий поведения на экзамене и отработка выбранных.
1.2	«Тестирование и все о нем» (алгоритм написания тестов, тактика	<b>Теория:</b> информация о влиянии личностных особенностей на сдачу экзаменов; использовании	1. <i>Приветствие.</i> 2. <i>Введение в проблему</i> 3. <i>Основная часть</i> - информирование по теме (мини лекции);	Психогимнастика, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы,	Ознакомление с вариантами стратегий поведения на экзамене и отработка выбранных.

	<p>поведения на экзамене, основы саморегуляции)</p>	<p>времени накануне сдачи экзамена, польза и вред написания шпаргалки; эффективные способы запоминания изучаемого материала. Информация о стрессе, способах снятия напряжения. <b>Практика:</b> осознание детьми своих личностных особенностей, влияющих на подготовку и сдачу экзаменов. Отработка навыков саморегуляции.</p>	<p>- психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. <i>4. Деловая игра.</i> <i>5. Ознакомление с понятием «стресс», его видами и особенностями воздействия на человека.</i> <i>6. Способы саморегуляции</i> <i>7. Завершающая часть</i> - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.</p>	<p>мини-лекции, деловая игра, релаксационные методы; ассоциативные методы.</p>	<p>Алгоритм написания тестов. Актуализация знаний об эффективных способах работы с изучаемым материалом. Осознание влияния «творческого процесса» на работу при подготовке и на самом экзамене. Ознакомление с вариантами стратегий поведения на экзамене и отработка выбранных вариантов. Пополнение информации о способах контроля своего эмоционального состояния, отработка навыков саморегуляции Ознакомление с техниками</p>
--	---	--	--	--	--

					саморегуляции.
1.3	<p>Вузы. Что мы знаем о них (саморегуляция на экзамене и в жизни, пробные экзамены, олимпиады, их влияние на поступление, подача документов на бюджетные и платные отделения, ВУЗы)</p>	<p><b>Теория:</b> способы саморегуляции, информация о стратегиях и тактиках поведения на экзамене; возможностях апелляции; особенностях ВУЗов, материал о самопрезентации.</p> <p><b>Практика:</b> разработка стратегии и тактики поведения на экзамене; отработка навыка написания тестов, их проверка. Отработка некоторых навыков самопрезентации, осознание полученных знаний, умений и навыков.</p>	<p><i>1. Приветствие.</i>  <i>2. Введение в проблему</i>  <i>3. Основная часть</i>          - информирование по теме (мини лекции);          - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме.  <i>4. Способы саморегуляции</i>  <i>5. Анкетирование</i>  <i>7. Завершающая часть</i>          - рефлексия,          - подведение итогов.</p>	<p>Психогимнастика, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, релаксационные методы; ассоциативные методы, анкетирование.</p>	<p>Планирование после экзаменационной деятельности – дальнейший образовательный маршрут и запасных вариантов.</p>

### **Модуль «Сдаем экзамены спокойно»**

**Цель семинара – практикума:** достижение оптимальной самореализации подростков при подготовке и сдаче экзаменов.

**Категория:** обучающиеся 11 классов (16 – 18 лет)

**Срок обучения:** 1 день

**Режим занятий:** 6 (6,5) часов.

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Содержание</b>	<b>Структура</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
2	«Сдаем экзамены спокойно»	<b>Теория:</b> осознание своей мотивации на сдачу ЕГЭ; об эффективном использовании времени накануне сдачи экзамена, информация о влиянии личностных особенностей на сдачу экзаменов; информация о стрессе, способах снятия напряжения, информация о стратегиях и тактиках поведения на экзамене; возможностях апелляции. <b>Практика:</b> снятие	<i>1. Приветствие.</i> - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе; <i>2. Введение в проблему</i> <i>3. Само тестирование учащихся;</i> <i>4. Основная часть</i> - информирование по теме; - - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме.	Психогимнастика, самодиагностика, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции. деловая игра, релаксационные методы; ассоциативные методы	Корректировка отношения подростков к ЕГЭ. Осознание своих мотивов поведения, планов и целей, а также ЗУН, влияющих на подготовку к ЕГЭ. Мечты и цели. Актуализация знаний об эффективных способах работы с изучаемым материалом. Ознакомление с вариантами стратегий поведения на

		<p>излишнего эмоционального напряжения относительно предстоящих экзаменов; осознание детьми своих личностных особенностей, влияющих на подготовку и сдачу экзаменов; уровня ответственности в ситуации подготовки к экзамену; влияние страхов; осознание надуманных страхов и реальных сил и возможностей; разработка стратегии и тактики поведения на экзамене; отработка навыка написания тестов, их проверка.</p>	<p>5. <i>Деловая игра.</i>  6. <i>Ознакомление с понятием «стресс», его видами и особенностями воздействия на человека.</i>  7. <i>Способы саморегуляции</i>  8. <i>Завершающая часть</i>  - рефлексия,  - подведение итогов.</p>		<p>экзамене,  Алгоритм написания тестов.  Пополнение информации о способах контроля своего эмоционального состояния, отработка навыков саморегуляции.</p>
--	--	--	---	--	---

## 1.4. Планируемые результаты

### ***Тренинг «Скоро экзамены»***

*Обучающийся должен знать:*

- основные способы работы с запоминаемым материалом;
- этапы креативного процесса;
- пользу и вред шпаргалок;
- отличие ЕГЭ от традиционной формы экзамена;
- стратегии и тактики поведения на экзамене;
- алгоритм написания тестов и их проверка;
- способы подачи документов в ВУЗы;
- основные формы обучения в ВУЗах;
- влияние личностных особенностей на подготовку и сдачу экзаменов;
- отличие мечты от цели,
- отличие мысли от чувства:
- понятия «стресс», «саморегуляция»;
- способы саморегуляции;

*Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:*

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- распознавать чувства и эмоции;
- применять техники по саморегуляции;
- уметь прогнозировать результаты своих действий;
- уметь следовать инструкции.

*У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:*

- адекватное отношение к ситуации тестового экзамена;
- навыки поведения на экзамене;
- элементарные навыки саморегуляции;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- расширение поведенческого потенциала;
- позитивное эмоциональное состояние во время тренинга и после него.

*У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:*

- позитивный настрой на работу в группе;
- самостоятельность, активность в принятии решений и их выполнении;
- знание своих сильных сторон личности; ресурсов; возможной поддержки;
- использование способов воспроизведения уверенного поведения через техники саморегуляции и волевой ресурс;
- настрой на позитив.

## ***Семинар - практикум «Сдаем экзамены спокойно»***

*Обучающийся должен знать:*

- основные способы работы с запоминаемым материалом;
- влияние личностных особенностей на подготовку и сдачу экзаменов;
- отличие мечты от цели,
- пользу и вред шпаргалок;
- стратегии и тактики поведения на экзамене;
- алгоритм написания тестов и их проверка;
- способы саморегуляции;

*Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:*

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- применять техники по саморегуляции;
- уметь прогнозировать результаты своих действий;
- уметь следовать инструкции.

*У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:*

- адекватное отношение к ситуации тестового экзамена;
- навыки поведения на экзамене;
- элементарные навыки саморегуляции;
- расширение поведенческого потенциала.

*У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:*

- позитивный настрой на работу;
- самостоятельность, активность в принятии решений и их выполнении;
- знание своих сильных сторон личности; ресурсов; возможной поддержки.



## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

на 2023-2024 учебный год

Данная Программа реализуется в течение учебного года.

Начало занятий - с 1 сентября 2023 года.

Окончание – 31 мая 2024 года.

месяцы	недели	Тренинг «Скоро экзамены»		Семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно»	
		группы	часы	группы	часы
сентябрь	1 неделя				
	2 неделя	2	36 п/а*		
	3 неделя	1	18 п/а*		
	4 неделя	1	18 п/а*		
октябрь	5 неделя	1	18 п/а*		
	6 неделя				
	7 неделя				
	8 неделя				
ноябрь	9 неделя	К**			
	10 неделя				
	11 неделя				
	12 неделя				
декабрь	13 неделя				
	14 неделя				
	15 неделя				
	16 неделя				
январь	17 неделя			1	6 п/а*
	18 неделя	К			
	19 неделя	1	18 п/а*	1	6 п/а*
	20 неделя				
февраль	21 неделя				
	22 неделя				
	23 неделя	1	18 п/а*		

	24 неделя				
	25 неделя				
	26 неделя				
<b>март</b>	27 неделя				
	28 неделя				
	29 неделя				
	30 неделя	<b>К</b>			
<b>апрель</b>	31 неделя				
	32 неделя				
	33 неделя				
	34 неделя				
<b>май</b>	35 неделя				
	36 неделя				
	37 неделя				
	38 неделя				
	39 неделя				
<b>июнь</b>	40 неделя	<b>К</b>			
	41 неделя	<b>К</b>			
	42 неделя	<b>К</b>			
	43 неделя	<b>К</b>			
<b>июль</b>	44 неделя	<b>К</b>			
	45 неделя	<b>К</b>			
	46 неделя	<b>К</b>			
	47 неделя	<b>К</b>			
<b>август</b>	48 неделя	<b>К</b>			
	49 неделя	<b>К</b>			
	50 неделя	<b>К</b>			
	51 неделя	<b>К</b>			
<b>Всего за год</b>		<b>7</b>	<b>126</b>	<b>2</b>	<b>12</b>

\* п/а – промежуточная аттестация

\*\* К- каникулы

## 2.2. Воспитательные мероприятия

Данные мероприятия проводятся по запросу ОО по временной договоренности.  
Для обучающихся 9 - 10 классов.

- Развивающее занятие «Что такое интеллект?» - 1 занятие, 1 час;
- Развивающее занятие «Жизненные планы» - 1 занятие, 1 час;
- Развивающее занятие «Не так страшно ОГЭ, как его малюют» - 1 занятие, 1 час.

№ п/п	Наименование мероприятия	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	«Что такое интеллект?»	1	0, 6	0,4	Рефлексия
2.	«Жизненные планы»	1	0,4	0,6	Рефлексия
3.	«Не так страшно ОГЭ, как его малюют»	1	0,4	0,6	Рефлексия
<b>Итого</b>		3	1,4	1,6	

### *Содержание воспитательных мероприятий*

*Цель:* достижение оптимальной самореализации подростков.

*Контингент:* обучающиеся 9 - 10-х классов

*Режим занятий:* 1 раз в неделю.

№	Наименование темы	Цель	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1.	«Что такое интеллект?»	Осмысление понятия «интеллект»,	<b>Теория:</b> информация о понятиях «интеллект», «мышление, виды	<i>1. Приветствие.</i> - знакомство с целями,	Психогимнастика самодиагностика дискуссии,	Корректировка отношения подростков к

		осознание подростком своего отношения к этому понятию и своей направленности на получение знаний.	мышления и мыслительные операции», «составляющие продуктивности ума», ознакомление с этапами креативного процесса. <b>Практика:</b> осознание подростками своего отношения к этому понятию и своей направленности на получение знаний, важности развития своих интеллектуальных способностей, ознакомление с этапами креативного процесса, со своей ответственностью за своё интеллектуальное развитие.	- знакомство с правилами работы в группе; <i>2. Введение в проблему</i> <i>3. Основная часть</i> - информирование по теме; психогимнастические игры и упражнения, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. <i>4. Завершающая часть</i> - рефлексия, - подведение итогов.	мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции. деловая игра, релаксационные методы; ассоциативные методы	получению знаний. Осознание выгод информированности и эрудированности и. Использование полученных знаний в учебной деятельности при работе с изучаемыми материалами.
2.	«Жизненные планы»	способствовать осознанию своих целей на ближайшее	<b>Теория:</b> показать изменения жизненных ситуаций и необходимости	<i>1. Приветствие.</i> - знакомство с целями, - знакомство с	Психогимнастика дискуссии, мозговой штурм,	Повышение стрессоустойчивости подростков,

		<p>время. Отработка навыка саморегуляции</p>	<p>гибкого реагирования на происходящие изменения, информирование о умении вычленять положительные моменты из пережитого жизненного опыта, важности нахождения ресурсов в любой жизненной ситуации, показать разницу между «планированием» и «мечтами», необходимость простраивания путей достижения цели, основного пути и «запасного» пути, умению четко отслеживать пошаговые результаты, вовремя корректировать пути продвижения к поставленной цели.</p>	<p>правилами работы в группе; <i>2. Введение в проблему</i> <i>3. Основная часть</i> - информирование по теме; психогимнастически е игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. <i>4. Завершающая часть</i> - рефлексия, - подведение итогов.</p>	<p>быстрый круг, беседы, мини-лекции. Индивидуальная работа, работа в группах, ассоциативные методы</p>	<p>Использование в их жизни навыков планирования и отслеживания результатов при достижении цели. Использование полученных знаний в учебной деятельности при работе с изучаемыми материалами.</p>
--	--	--	---	--	---	--

			<p><b>Практика:</b>  знакомство и  отработка навыка  умения находить  положительное в  произошедших  событиях, осознания  знаменательных  моментов жизни  человека, умением  вычленять ресурсные  состояния из  пережитого  жизненного опыта,  выработка умения  пользования  положительными  ресурсными  состояниями в  ответственных  жизненных ситуациях,  знакомство с  навыками осознанного  планирования,  умением взглянуть на  ситуацию с разных  точек зрения,  знакомство со</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			способами реагирования на изменение жизненных планов, ознакомление с возможными путями достижения цели.			
3.	«Не так страшно ОГЭ как его малюют»	достижение оптимальной самореализации подростков при подготовке и сдаче экзаменов.	<b>Теория:</b> ознакомление с понятием «экзамен», его цели и задачи, информирование о стрессе и его влияние на человека, о важности отдыха для работы мозга при интенсивной подготовке к олимпиадам и экзаменам; о способах снятия напряжения социально приемлемым способом и при помощи способов саморегуляции; влияние знания процедуры ОГЭ на эмоциональное состояние человека.	<p><i>1. Приветствие.</i> - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе;</p> <p><i>2. Введение в проблему</i></p> <p><i>3. Основная часть</i> - информирование по теме; психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме.</p> <p><i>4. Завершающая</i></p>	Психогимнастика дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции. деловая игра, релаксационные методы.	Корректировка отношения подростков к экзаменам. Повышение стрессоустойчивости подростков, Использование в их жизни навыков планирования

		<p><b>Практика:</b> осознание степени влияния стресса на организм человека и причины волнений, отработка способов снятия напряжения, излишнего волнения (ознакомление учащихся с аутотренингом, релаксацией, ведомой визуализацией); актуализация имеющихся знаний о процедуре проведения ОГЭ</p>	<p><i>часть</i> - рефлексия, - подведение итогов.</p>		
--	--	---	---	--	--



## **2.3. Условия реализации Программы**

### **2.3.1. Материально-техническое обеспечение**

#### *Тренинговая комната*

Большая, светлая комната площадью 25,15 квадратных метра. Помещение оснащено мультимедийной установкой. В помещении стулья, стол, мультимедийная установка, фломастеры, карандаши, ручки, бумага формата А4, методические и информационные материалы по программе: бланки с заданиями, видеоролик, презентация, раздаточные материалы используются для работы по программе. Кроме этого, блок по работе с саморегуляцией проходит с использованием комнаты психологической разгрузки.

Работа по программе может осуществляться на базе МБУ ДО ППМС-центр, а также, на территории ОО.

#### *Комната психологической разгрузки*

Комната площадью 33,11 кв. метра оснащена специальным реабилитационным оборудованием (кресла-трансформеры детские терапевтические (12штук), маты, мячи гиганты сенсорные, мячи для фитнеса (65 см, 75 см) массажные мячики, мячи-ежики маленькие. комнате имеется «Безопасное угловое зеркало», мерцающий ковер «Млечный путь», мультимедийная установка.

Тренинг, семинар – практикум, развивающие занятия по Программе могут проводиться и на базе школы. Для этого необходим класс, мультимедийная установка и канцтовары.

### **2.3.2. Кадровое обеспечение**

Программу реализует Пакшаева С.О. педагог-психолог, высшей квалификационной категории.; педагогический стаж – более 25 лет.

Педагоги-психологи ОО, прошедшие обучение по данной Программе.

### **2.3.3. Условия набора и формирования групп**

Группа формируется по желанию учащихся или по запросу школьной администрации. Принимаются все желающие. Группа может состоять как из учащихся одного класса, так и из учащихся нескольких классов. Количество участников группы 8 – 15 человек.

### **2.3.4. Создание специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья**

Адаптация дополнительных общеобразовательных программ с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ

Данная программа может быть адаптирована с учетом возможностей детей с ОВЗ.

Адаптация дополнительной общеобразовательной программы включает:

1. Своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ.

2. Определение особенностей организации образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.

3. Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ дополнительной общеобразовательной программы:

- обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и/или психолого-педагогического консилиума;
- составление педагогами индивидуальных планов занятий с учетом особенностей каждого ребенка;
- обеспечение психолого-педагогических условий (учет индивидуальных особенностей ребенка; коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);
- разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с ОВЗ.

4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ (обеспечение участия всех детей с ОВЗ, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в работе;

5. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и иным. Образовательная деятельность учащихся с ограниченными возможностями здоровья по Программе осуществляется на основе адаптированных общеразвивающих программ для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

Специальные условия получения образования детьми с ОВЗ разных категорий.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями опорно-двигательного аппарата*, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- создана безбарьерная архитектурно-планируемая среда;
- соблюдается ортопедический режим;
- учитываются рекомендации лечащего врача к определению режима допустимой нагрузки;

- работа с учетом особенностей детей проводится в кабинетах на первом этаже организации,
- в помещениях для занятий подобрана мебель;
- предоставляется возможность передвижения в доступной для него форме;
- наличие персонала, оказывающего физическую помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями зрения*, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- Детям с нарушением зрения оказывается помощь в передвижениях по кабинетам, в ориентировке в пространстве. Ребенка знакомят с основными ориентирами Центра, кабинета, где проводятся занятия, помогают освоить путь к своему месту.
- В кабинете выбирается оптимально освещенное рабочее место, где ребенку максимально видно интерактивную доску и педагога-психолога. Ребенок с глубоким снижением зрения, опирающийся в своей работе на осязание и слух, может работать с учетом степени слышимости в этом месте. В кабинете обеспечена повышенная общая освещенность (не менее 1000 люкс) или местное освещение на рабочем месте не менее 400-500 люкс.
- Ребенок, имеющий зрительные нарушения, имеет возможность подходить к интерактивной доске и рассматривать представленный на ней материал. Детям дается учебный материал заранее (на опережение) для изучения и проработки дома. Ученик может получать аудиозаписи уроков.
- Зрительная нагрузка: не более 10-20 минут непрерывной работы (предписания врача) четко дозируется.
- Используются более крупные и яркие наглядные пособия, крупный шрифт.
- Особое внимание уделяется точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику. Возможна опора на сохранные модальности. Ребенок может учиться через прикосновения или слух с прикосновением, иметь возможность трогать предметы.
- Все используемые пособия, наглядный и раздаточный материал крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту. Размещать демонстрационный материал нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно.
- Некоторым детям могут понадобиться увеличивающие вспомогательные средства: приспособления, увеличивающие целую страницу или те, которые увеличивают линии - эти приспособления полезны при чтении.
- Компьютеры оказывают важную поддержку ученикам с нарушениями зрения и слепым. Ученики могут сделать увеличенную копию на принтере, читать текст на экране. В условиях совместного обучения слепых, слабовидящих и зрячих большое значение имеет умение видящими оказывать, а слепым и слабовидящим - принимать эту помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями слуха*, в Центре созданы следующие специальные условия:

- сотрудничество с родителями ребёнка через консультативную помощь;
- оказание стимулирующей помощи в полноценном взаимодействии глухого/слабослышащего ребенка со сверстниками и способствовать скорейшей и наиболее полной адаптации его в коллективе сверстников;
- соблюдение необходимых методических требований (месторасположение относительно обучающегося с нарушенным слухом; требования к речи взрослого; наличие наглядного и дидактического материала на всех этапах занятия; контроль понимания ребёнком заданий и инструкций до их выполнения и т.д.);
- организация рабочего пространства ученика с нарушением слуха (подготовить его место; проверить наличие исправных слуховых аппаратов/кохлеарного импланта; проверить индивидуальные дидактические пособия и т.д.);
- включение глухого/слабослышащего ребёнка в обучение на занятии, используя специальные методы, приемы и средства, учитывая возможности ученика и избегая излишней опеки, не задерживая при этом темп проведения занятия;
- решение ряда задач коррекционной направленности в процессе занятия (стимулирование слухо-зрительного внимания; исправление речевых ошибок и закрепление навыков грамматически правильной речи; расширение словарного запаса; оказание специальной помощи при составлении пересказов и т.д.).

Учитывая особые образовательные потребности детей с *ЗПР*, в МБУ ДО ПШМС-центр созданы следующие специальные условия:

- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие и коррекция всех видов памяти, внимания, восприятия, пространственных и временных представлений и т.д.),
- совершенствование движений и сенсомоторного развития,
- развитие основных мыслительных операций и различных видов мышления (наглядно-образного и словесно-логического, развитие навыков соотносительного анализа, группировки и классификации, умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму, умения планировать деятельность, развитие комбинаторных способностей и т.д.),
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (снятие психического дискомфорта, выработка адекватных форм поведения, развитие самооценки, обогащение спектра эмоций, развитие активности, предупреждение инфантилизации личности и т.д.),
- коррекция и развитие речи (коррекция фонетико-фонематического недоразвития речи, уточнение, обогащение и активизация словаря, коррекция и развитие грамматического строя речи),
- расширение представлений об окружающем мире, формирование отчетливых, разносторонних представлений о предметах и явлениях окружающей действительности,

- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях,
- развитие психофизиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению (развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, графомоторных навыков и т.д.),
- формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида (ориентироваться в задании, планировать предстоящую работу, выполнять ее в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями педагога)
- укрепление соматического и психического здоровья школьников.

## 2.4. Форма аттестации

Оценка уровня полученных знаний, умений и навыков участников Программы осуществляется анкетированием, устными опросами, через беседы и наблюдением за проявлением ребят себя в ходе работы, их высказываниями, через субъективное оценивание участников работы.

В течении работы по Программе, уделяется особое внимание рассуждениям участников на дискуссионные вопросы, выполнение творческих заданий и пробных тестовых работ, способах психологических защит.

Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям. Учитываются результаты освоения материала программы, уровень удовлетворенности полученными знаниями, умениями и опытом работы, личностные изменения, в ходе работы по Программе.

### Объекты оценки:

1. Образовательные результаты – соответствие полученного результата поставленным целям.

2. Мнение потребителей (подростков, родителей, педагогов, педагогов-психологов).

### Процедура оценивания:

Оценка эффективности деятельности по Программе осуществляется посредством мониторинга:

#### 1. Образовательных результатов:

- балльная оценка педагогом-психологом уровня усвоения материала общеразвивающей программы на основе наблюдения, творческих работ участников и контент-анализа «обратной связи», полученной от участников программы;

- анализ результатов сравнительной диагностики участников Программы.

#### 2. Мнения потребителей

- контент-анализ отзывов,

- балльная оценка удовлетворенности качеством предоставляемых услуг со стороны родителей/законных представителей, педагогов, педагогов-психологов; математическая обработка балльных оценок.

Показатели результативности семинара – практикума «Скоро экзамены» аналогичны указанным выше.

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***

- материалы анкетирования,
- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- отзывы детей, родителей, педагогов-психологов.

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов***

- аналитическая справка по результатам работы группы;
- сводная информация по результатам тестирования;
- журнал посещаемости.
- 

## **2.5. Оценочные материалы для мониторинга**

- Цветовой тест М.Люшера;
- методика Вальнефера (для ст. школьников);
- анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой);
- анкета «Определения своих особенностей» Н.В. Суриковой;
- метод развития критического мышления: синквейн;
- Анкета обратной связи

## 2.6. ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕШНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Показатели определения результатов освоения детьми Программы основываются на ожидаемые результаты, указанные выше. Для определения данных показателей рассматриваются результаты входящей и исходящей диагностики (результаты до работы по Программе и после).

Показания результатов определяют динамику освоения материалов программы по теме каждым подростком и отмечается в бланке учета результатов обучения по образовательной программе.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>I. Теоретическая подготовка ребенка</b> (теоретические знания)	Усвоение теоретических знаний, предусмотренных Программой	<b>1. минимальный уровень</b> - подросток освоил менее $\frac{1}{2}$ объема знаний, предоставленных Программой; <b>2. средний уровень</b> - подросток освоил $\frac{1}{2}$ объема знаний, предоставленных Программой; <b>3. максимальный уровень</b> - знаний, предусмотренных Программой с использованием и ориентацией в них.	Итоговое анкетирование по Программе
<b>II. Практическая подготовка ребенка</b> (практические умения и навыки, предусмотренные Программой)	Усвоение практических умений и навыков предусмотренных Программой	<b>1. минимальный уровень</b> - ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; <b>2. средний уровень</b> - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ ; <b>3. максимальный уровень</b> – овладение практически всеми умениями, предусмотренными Программой.	Наблюдение, анализ обратной связи от детей по модулям Программы, применение полученной информации в заданиях и деловой игре
<b>III. Саморегуляция</b>	Соблюдение норм и	<b>1. начальный уровень</b> – не до конца	Наблюдение.

	правил поведения. Использование полученных навыков в работе, наличие навыков произвольной регуляция поведения в различных ситуациях, владение навыками управления своего эмоционального состояния	выслушивает инструкции к заданиям, отказывается выполнять задания, «забалтывает» соседей. <b>2. средний уровень</b> – старается выполнять задания, но не всегда может сосредоточиться. <b>3. высокий уровень</b> – внимательно слушает информацию, четко выполняет инструкции, дает информацию по обсуждаемой теме.	Экспертная оценка учителя (воспитателя)
<b>IV. Показатели эмоционального состояния и самовосприятия подростка</b>	Умения и навыки адекватно воспринимать ситуацию, оценивать себя и реагировать на свои действия.	<b>1. начальный уровень</b> – преобладание отрицательных эмоций, задания выполняются формально, обесценивается своя работа и работа других. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. <b>2. средний уровень</b> - активно выполняет работу по программе, в выполненном может сам находить недочеты, старается побольше отмалчиваться, эмоциональное состояние в норме. <b>3. высокий уровень</b> – высокая степень активности в работе, умение актуализировать знания по вопросам Программы, положительно эмоционален..	Цветовой тест М.Люшера, методика Вальнефера (для ст. школьников); рисуночные тесты, анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой); анкета «Определения своих особенностей» Н.В. Суриковой метод развития критического мышления: синквейн.



### 2.6.1. Мониторинг результативности реализации Программы

<b>№</b>	<b>Ф.И. участника</b>	<b>Уровень теоретических знаний</b>	<b>Уровень практических знаний</b>	<b>саморегуляция</b>	<b>Показатели эмоционального состояния и самовосприятия подростка</b>	<b>Субъективная оценка участника</b>	<b>Экспертная оценка учителя (супервизора)</b>

## **2.7. Методическое обеспечение образовательной Программы**

**Организация процесса обучения** – очная.

**Методы обучения** –наглядные, словесные, дискуссионные, практические, поисковые, игровые.

**Методы воспитания** – убеждения, поощрения, примеры, упражнения, стимулирования (возвратно-оценивающие методы), мотивация.

**Форма организации образовательного процесса** – коллективно - групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Категория обучающихся**

Программный материал рассчитан на учащихся 9 -11 классов (16 - 18 лет).

**Форма организации учебных занятий.**

- тренинг;
- семинар - практикум;
- тренинговые занятия.

**Педагогические технологии.**

- Технология группового обучения;
- Технология модульного обучения;
- Технология обучающих игр;
- Информационные технологии;
- Технология саморегуляции;
- Здоровьесберегающая технология.

*Методическое обеспечение образовательной Программы*

№	Название модуля	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Форма подведения итогов
1.	«Скоро экзамены»	групповая	Мини-лекции, обсуждения, дискуссии, «мозговой штурм», деловая игра, психогимнастика, анкетирование, диагностика, релаксационные техники.	презентации, видеоролики, индивидуальный раздаточный материал для участников группы.	Компьютер, мультимедийная установка; стулья, бумага формата А 4, ручки, планшеты, карандаши и фломастеры, кресла-трансформеры мягконабивной мяч-гигант, массажные мячи-ежики, мерцающий ковер «Млечный путь».	Анализ анкет, диагностики, обратной связи, продуктов творческой деятельности; наблюдение.
2.	«Сдаем экзамены спокойно»	групповая	Мини-лекции, обсуждения, дискуссии, «мозговой штурм», деловая игра, психогимнастика, анкетирование, диагностика, релаксационные техники.	презентации, видеоролики, индивидуальный раздаточный материал для участников группы.	Компьютер, мультимедийная установка; стулья, бумага формата А 4, ручки, планшеты, карандаши и фломастеры,	Анализ анкет, диагностики, обратной связи, продуктов творческой деятельности, наблюдение.

					кресла-трансформеры мягконабивной мяч- гигант, массажные мячи-ежики, мерцающий ковер «Млечный путь»,	
--	--	--	--	--	---	--

**Методическое обеспечение воспитательных мероприятий**

<b>№</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы, методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое обеспечение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	«Что такое интеллект?»	групповая	Мини-лекции, обсуждения, дискуссии, «мозговой штурм», психогимнастика.	презентации, видеоролики, индивидуальный раздаточный материал для участников группы	Компьютер, мультимедийная установка; стулья, бумага формата А 4, ручки, планшеты, карандаши и фломастеры.	Анализ обратной связи, продуктов творческой деятельности, наблюдение.
2.	«Жизненные планы»	групповая	Мини-лекции, обсуждения, дискуссии, «мозговой штурм», психогимнастика.	Презентация	Компьютер, мультимедийная установка; стулья, бумага формата А 4, ручки, планшеты, карандаши и	Анализ продуктов творческой деятельности, наблюдение.

					фломастеры.	
3.	«Не так страшно ОГЭ как его малюют»	групповая	Мини-лекции, обсуждения, дискуссии, «мозговой штурм», деловая игра, психогимнастика, релаксационные техники.	Презентация.	Компьютер, мультимедийная установка; стулья, бумага формата А 4, ручки, планшеты, карандаши и фломастеры,	Анализ обратной связи, продуктов творческой деятельности; наблюдение.

## 2.8. Список литературы

1. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018), [Электронный ресурс]/
3. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена
4. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
5. Федеральный закон от 22 августа 1996 г. N 125-ФЗ "О высшем и послевузовском профессиональном образовании". С изменениями и дополнениями от: 10 июля, 2000 г., 24 октября, 2021г. [Электронный ресурс]/ Консультант Плюс, - Режим доступа: свободный, [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/), Загл. С экрана
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
7. Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
8. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018№ 52831).
9. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 1 апреля 2021 г. № 226 “Об особенностях приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2021/22 учебный год” .[Электронный ресурс]/ ГАРАНТ.РУ, - Режим доступа: свободный, <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400615335/> , Загл.
- 10.30 апреля 2021 Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. Приказ от 6 апреля 2021 года N 245 [Электронный ресурс]/ ГАРАНТ.РУ, - Режим доступа: свободный, <https://docs.cntd.ru/document/608266066>, Загл. С экрана
- 11.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- 12.Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16)
- 13.Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467
- 14.Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального

учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20)

15. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
16. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007.
17. Выготский Л. С. История развития высших психических функций. Собр. соч. т.3 М., Педагогика. 1983.
18. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М., 2001
19. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005.
20. Кравцова Е., Десятиклассники.- ж-л «Школьный психолог», № 20, 2003
21. Кадашников Н.Ю., Как подготовить ребенка к экзамену./Кадашников Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Волгоград, 2010
22. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
23. Мартынова Т.Ф. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей/ Мартынова Т.Ф., Дьячкова С.П., Павлова Я.Е. – Якутск, 2002.
24. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М., 1995.
25. Сельё, Г. Что такое стресс. Оптимальный уровень стресса / Г. Сельё // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2000. — (Серия «Хрестоматия по психологии».
26. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Изд-во «Речь». – 2000.
27. Сергеев В.Н. Физические упражнения в экзаменационный период как средство повышения умственной и физической работоспособности студентов/ Сергеев В.Н., Ананьев Н.И. – М.: – Гигиена санитария, 1982, №6, с.22-25.
28. Фадеев М Ю., Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены./ Фадеев М Ю., Голушко А.А. – М., 1999.
29. Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – С-Петербург: Речь. – 2001
30. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). - М.: Генезис, 2004.
31. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ : работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. — М.: Генезис, 2009. (Серия «Психолог в школе»).
32. Чибисова М. //Готовимся к ЕГЭ. – М.: Школьный психолог, 2004, №13; №15, с.22-24.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Оценочные материалы

#### Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой)

Инструкция: Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале - обведи цифру, отражающую твоё мнение.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен, чем не согласен	Абсолютно согласен
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ГИА	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ГИА	1	2	3	4	5
3	ГИА заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ГИА	5	4	3	2	1
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ГИА	5	4	3	2	1
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	5	4	3	2	1
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	5	4	3	2	1
10	Я достаточно много знаю про ГИА, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ГИА	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ГИА мне по силам	5	4	3	2	1



## Анализ результатов

Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого подсчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех составляющих психологической готовности к ЕГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в обратном порядке

СОСТАВЛЯЮЩИЕ	Подсчет баллов в ПРЯМОМ порядке				Подсчет баллов в ОБРАТНОМ порядке			ВС ЕГЭ	
	Номера утверждений	1	7	10	13	Номера утверждений	4		
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ	Номера утверждений	1	7	10	13	Номера утверждений	4		
	Подсчет баллов					Подсчет баллов			
Способность к самоорганизации и самоконтролю	Номера утверждений	2	5	11	14	Номера утверждений	8		
	Подсчет баллов					Подсчет баллов			
Экзаменационная тревожность	Номера утверждений	3		12		Номера утверждений	6	9	15
	Подсчет баллов					Подсчет баллов			

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТЫ

«Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»

Сумма баллов	Уровень психологической готовности к ЕГЭ
от 1 до 5 баллов	очень низкий
от 6 до 10 баллов	низкий
от 11 до 15 баллов	средний
от 16 до 20 баллов	выше среднего
от 21 до 25 баллов	высокий

## Анкета «Определения своих особенностей»

(Анкета разработана психологом Южного округа г. Москвы Н.В. Суриковой)

Инструкция: «Пожалуйста, отметьте, присущи ли для Вас перечисленные ниже формы поведения.

Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.»

ФИ обучающегося

класса

№ п/п	Утверждение	да	нет
1.	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2.	Очень переживаю перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3.	Решение по какому-либо вопросу принимаю с трудом, часто перекладывая его на других		
4.	Всегда и во всем исполнительен		
5.	Часто бываю несдержанным		
6.	Хорошо делают что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагаю редко		
7.	К успехам или неудачам в школе отношусь равнодушно		
8.	В своих делах и действиях часто надеюсь на «авось»		
9.	Правильность и качество своей работы сам не проверяю, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10	Часто перепроверяю себя, постоянно что-то исправляю в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки»		
12	При выполнении какой-либо работы могу делать ее то очень быстро, то медленно, постоянно отвлекаясь		
13	Выполненную работу обычно не проверяю		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызу ногти, кончик карандаша или ручки, тереблю волосы и т.п.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устаю		
16	Всегда и во всем претендую на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или роля деятельности делаю это с трудом		
19	Часто не могу уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживаю чужую точку зрения, свою отстаиваю		

	редко		
21	Часто отвлекаюсь при выполнении какой-либо работы		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремлюсь получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всем медлителен и малоподвижен		
25	Обычно в начале делаю что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26	Стараюсь все делать очень быстро, но часто не проверяю сделанное, пропускаю ошибки		
27	Всегда стремлюсь быть и выполнять все лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Часто хочется подтверждения правильности выполнения чего-либо		
30	Равнодушен к оценке своей работы		
31	Заранее свои действия планирую с трудом		
32	Часто устаю		
33	Все делаю медленно, но основательно		

#### Ключ

Группа риска	Ответ «ДА» на вопросы:	Группа риска	Ответ «ДА» на вопросы:
Инфантильные дети	1, 8, 13, 30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19, 21, 31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
Отличники и перфекционисты	4, 16, 23, 27	Застревающие дети	11, 18, 24, 33

Подросткам предлагается информация по особенностям людей, с подобным психотипом, при подготовке и написании тестовых экзаменов.

## Результаты анализа состояний подростков по методике Вольнофера

Входящая диагностика					Исходящая диагностика			
№ п/п	Стресс	Тревога	Утомление	Напряжение	Стресс	Тревога	Утомление	Напряжение

**Стресс:** 20 реакций (48 нулевых), 15 типичных (преобладающих) сдвигов, 5 нетипичных сдвигов.

**Тревога:** 18 реакций (50 нулевых), 18 типичных (преобладающих) сдвигов.

**Утомление:** 24 реакции (44 нулевых), 24 типичных (преобладающих) сдвига.

**Напряжение:** 23 реакции (45 нулевых), 23 типичных (преобладающих) сдвига.

По G - критерию знаков преобладание типичного сдвига считается достоверным, т.е. в результате данных занятий эмоциональное состояние участников улучшалось.

## Синквейн

Арт – терапевтическая техника из пяти и более нерифмованных строк. Используется при ассимиляции имеющегося или полученного опыта. В созданном стихотворении воплощаются индивидуальные переживания на заданную тему.

Основной целью написания синквейна считается проживание и изменение эмоционального состояния. Работа с синквейном позволяет развивать не только творческое, но и критическое мышление.

Алгоритм создания синквейна:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему стихотворения/ ЕГЭ;

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль относительно заданной темы;

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы;

4 строка – фраза, несущая наше отношение (может быть вплетены метафоры природы);

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

### Результаты анализа состояний детей на основании метода наблюдения и рисуночным методикам

Входящая диагностика				Исходящая диагностика				
№ п/п	Наблюдение		Рисуночные тесты		Наблюдение		Рисуночные тесты	
	1	2	1	2	1	2	1	2

**+ наличие негативного эмоционального состояния**

**- отсутствие негативного эмоционального состояния**

**Наблюдение:** нулевых реакций 27, 21 типичный сдвиг, 12 нетипичных сдвигов.  
N= 33

**Рисуночные методики:** нулевых реакций 34, 21 типичный сдвиг, 5 нетипичных сдвигов. N= 26

По G - критерию знаков преобладание типичного сдвига считается достоверным, т.е. в результате данных занятий эмоциональное состояние участников улучшалось.

## **Цвето-ассоциативная методика А. М. Парачева**

Цвето-ассоциативная методика А. М. Парачева (Парачев А. М., 1998) представляет собой модифицированный вариант известного Цветового теста отношений и относится к группе психосемантических методов психологической диагностики. Основной методический прием, используемый в данной методике, — это проецирование множества объектов на некий алфавит индексов. В данном случае в качестве такого алфавита индексов используются цветные карточки из ранжировочного теста М. Люшера.

**Цель методики.** Методика позволяет изучить эмоционально-оценочное отношение учащихся к различным сторонам жизни.

**Возрастные ограничения.** Методика может использоваться на любом этапе школьного обучения.

**Процедура диагностики.** В ходе исследования ученикам предлагается определить, с каким из восьми цветов ассоциируется названное экспериментатором понятие, и поставить номер цвета в соответствующий квадратик на стандартном бланке рядом с названием оцениваемого объекта. Все понятия зачитываются экспериментатором вслух. В конце учеников просят проранжировать цветные карточки в порядке предпочтения, от наиболее приятного к наиболее неприятному, и расставить в соответствии со своими индивидуальными предпочтениями номера цветов в специально отведенной для этой процедуры части бланка.

**Необходимые материалы.** Для проведения тестирования необходимы опросный бланк и цветные карточки теста Люшера.

**Инструкция 1** (дается перед началом основной экспериментальной процедуры). «Все в нашем мире имеет свой цвет. Как вы думаете, какого цвета Баба-Яга? А Змей Горыныч? Звук "а"? Посмотри-те, пожалуйста, на доску. Вы видите там восемь цветных карточек. Каждый цвет обозначен своим номером: синий — № 1, зеленый — № 2, красный (оранжевый) — № 3, желтый — № 4, малиновый (фиолетовый) — № 5, коричневый — № 6, черный — № 7, серый — № 8. Перед вами лежит бланк, на нем перечислены фамилии ваших одноклассников. Подумайте, с каким цветом у вас ассоциируется каждый из них, и занесите номер цвета в ячейку напротив каждой фамилии. Работайте, пожалуйста, очень внимательно, никого не пропускайте».

**Инструкция 2** (дается после окончания цвето-ассоциативной процедуры). «Из восьми цветов выберите тот, который вам больше всего нравится. Его номер занесите в первый столбец таблицы в нижней части бланка. Из оставшихся цветов выберите самый приятный и его номер занесите во второй столбец. Далее расположите номера всех цветов в порядке от самого приятного до самого неприятного».

Из восьми приведенных выше цветов выберите тот, который вам больше всего нравится. Его номер занесите в первый столбец. Из оставшихся цветов выберите самый приятный и его номер занесите во второй столбец. И далее расположите все цвета в порядке от самого приятного до самого неприятного, их номера последовательно занесите в таблицу.

**Обработка и интерпретация результатов.**

Коэффициент комфортности, который рассчитывается для каждого включенного в стимульный материал понятия по формуле

$$X1 + X2 + X3 + X4 / X6 + X7 + X8,$$

где X - частота встречаемости цвета, а цифры 1,2,3,4,5,6,7,8 — номера цветов в стандартном цветоранжировочном ряду. Психологический смысл коэффициента комфортности заключается в том, что чем сильнее отвергаются «чистые» цвета (синий, зеленый, оран-жевый, желтый) и чем притягательнее «грязные» цвета (коричне-вый, черный, серый), тем хуже психологическое состояние испытуемого. К психологически некомфортным понятиям можно отнести те, значение коэффициента комфортности для которых не превышает единицы.

### **Анкета обратной связи**

Дорогие друзья!

Мы хотим узнать ваше мнение о тренинге, получить его оценку, увидеть результат нашей совместной работы.

Пожалуйста, дайте оценку тренингу по пятибалльной шкале, где 1 — минимальная оценка, а 5 – максимальная. Будем рады, если вы напишете развернутые ответы.

1. Общая оценка тренинга: 1    2    3    4    5
2. Насколько материал занятия был полезен для вас: 1    2    3    4    5
3. Насколько комфортно вы чувствовали себя во время обучения: 1    2    3    4    5
4. Расскажите о впечатлениях от занятия:

---

5. Что дала вам работа в группе?

---

6. Какая информация вам особенно запомнилась? На что вы обратили особое внимание?

---

8. Вы бы посоветовали пройти этот тренинг своим друзьям?

---

9. Опишите основной результат тренинга лично для Вас

---

Спасибо за работу!