

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

ПРИНЯТА
решением Педагогического
совета МБУ ППМС-центр
Протокол от 28.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ППМС-центр
От 28.08.2025г № 110-п

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ШАГ В БУДУЩЕЕ»

Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации программы: 43 часа

Составители:
Пакшаева С. О., педагог-психолог
Кашафутдинова Ю.Д., педагог-психолог

г. Дзержинск
2025 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Целеполагание и задачи	8
1.3. Содержание Программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Рабочая программа	11
1.4. Планируемые результаты	21
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Воспитательные мероприятия	26
2.3. Условия реализации Программы	37
2.3.1. Материально-техническое обеспечение	37
2.3.2. Кадровое обеспечение	37
2.3.3. Условия набора и формирования групп	37
2.3.4. Создание специальных условий для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	37
2.4. Форма аттестации	41
2.5. Оценочные материалы	42
2.6. Показатели успешности освоения Программы	43
2.6.1. Мониторинг результативности реализации Программы	45
2.7. Методическое обеспечение образовательной Программы	46
2.8. Список литературы	51
Приложение	54

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Шаг в будущее» является общеразвивающей программой социально-гуманитарной направленности (далее – Программа). Программа направлена на формирование навыков самоопределения, способствует повышению мотивации к обучению, что в комплексе помогает решать проблему гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и вырабатывать ответственное отношение к будущему.

Согласно Распоряжению Правительства РФ по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, 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 то, что «дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию».

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 до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. N 996-р);

- Федеральный Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436–ФЗ (ред. от 30.11.2024);
- 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-р от 1.03.2017 г.);
- Правительство Российской Федерации распоряжение от 23.01.2021 г. № 122-р (План Десятилетия детства на период до 2027);
- Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 года №3/22);
- 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 14-18 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. Молодому поколению следует учитывать быстро меняющийся рынок труда, новые форматы работы, запросы государства на специалистов и новые отрасли производства.

Государство заинтересовано в том, чтобы иметь высококвалифицированные кадры. Кадры, мотивированные на развитие и усовершенствование своего труда. Однако статистика за 2016-2024 годы показывает, что 70% всех выпускников ВУЗов и средние - профессиональных учебных заведений трудоустраиваются не по специальности. Налицо ошибки выбора профессии. Отрицательные последствия затрагивают как самого человека, так и все общество. Президент РФ Путин В.В. поручил Министерству образования и науки Российской Федерации предусмотреть включение в перечень требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы, требований, направленных на их раннюю профессиональную ориентацию.

Рано или поздно каждый ребенок, без исключения, сталкивается с необходимостью совершить профессиональный выбор. В большинстве своем дети не могут определиться с выбором профессии самостоятельно. А с учетом

тенденций быстроизменяющегося современного мира и рынка труда, им, возможно, придется совершать этот выбор неоднократно. Таким образом, содействие старшеклассникам в освоении инструментов профессионального самоопределения становится одним из важных направлений психологической работы.

Для того чтобы сделать шаг к выбранной профессии, необходима сдача единого государственного экзамена. От этих результатов будет зависеть возможность реализовать себя, занять определенную социальную нишу.

Профориентационная работа, проведенная психологом со школьниками, помогает им сформулировать интересы, разобраться в своих желаниях, увидеть и понять свой внутренний потенциал (способности и личностные качества), поставить цели и сделать выбор своего будущего направления деятельности. Вместе с тем эта работа способствует осознанному повышению мотивации к учебе в школе.

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 «Шаг в будущее» 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 выборе профессии, подготовке и сдаче экзаменов» администраций школ, учителей, старшеклассников 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 13-18 лет (8 - 11 класс).

Адресат Программы

Программа предназначена для работы с учащимися 8-11 классов.

Новизна и отличительная особенность Программы

Данная Программа направлена на осознанное построение своего будущего, сохранение психоэмоционального здоровья подростков и предполагает использование интегративного подхода, который включает как информирование участников по теме, так и формирование навыков самоопределения, умения построить образовательные маршруты, предвидеть возможные варианты решения проблемных ситуаций, а также формирование психологических компетенций, социальных навыков по данному направлению, выработку активной позиции в отношении своего будущего, формирование плана действий по построению своей будущей карьеры.

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 способствует осознанному выбору профессии, образовательного маршрута, выделению необходимых экзаменационных предметов и психологической готовности к экзаменам.

Особенности организации образовательного процесса

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

Программа включает 3 модуля:

- тренинг «Скоро экзамены» для учащихся 11 класса;
- тренинг «Экзамены и мы» для учащихся 9 классов;
- тренинг «Моя профессия» для учащихся 8-11 классов;

В рамках Программы предусмотрены воспитательные мероприятия - развивающие занятия «Подготовка к ОГЭ», «Что такое интеллект?», «Жизненные планы», семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно», онлайн – вебинар по выбору профессии – «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях».

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный. Результатом Программы является заинтересованность и способность человека сделать профессиональный выбор, успешная сдача экзаменов, эффективное использование собственных ресурсов и имеющейся информации.

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 тренингов, занятий и вебинаров. В зависимости от запроса образовательной организации, обучающихся и их родителей обучение по Программе можно пройти последовательно, принимая участие в каждом модуле или по выбору.

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

Программа включает 3 модуля:

- тренинг «Скоро экзамены» для учащихся 11 класса в объеме 18 часов;
- тренинг «Экзамены и мы» для учащихся 9 классов в объеме 9 часов;
- тренинг «Моя профессия» для учащихся 8-11 классов в объеме 9 часов.

В рамках Программы предусмотрены воспитательные мероприятия:

- развивающие занятия «Подготовка к ОГЭ» для учащихся 9-х классов, 2 часа;
- развивающие занятия «Что такое интеллект?» (для учащихся 9-10 - х классов), 1 час;
- развивающие занятия «Жизненные планы» (для учащихся 9-11 - х классов), 1 час;
- семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно» для учащихся 9-11 классов – 2 часа,
- онлайн – вебинар по выбору профессии «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях» – 1 час.

Форма обучения – очная и онлайн.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия организуются в учебных группах одного возраста. Количество обучающихся в тренинговых занятиях до 18 человек в 1 группе. По запросу администрации ОО возможно проведение модулей - учебный класс до 30 человек. Данные занятия проводят два психолога.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

1 модуль – Тренинг «Скоро экзамены» проводятся в группах от 10 человек, которые принимаются при наличии согласия родителей и по желанию самого участника. Режим работы определяется по согласованию с образовательной организацией, родителями/законными представителями 3 дня по 6 часов. Продолжительность модуля – 18 часов.

2 модуль - «Экзамены и мы» проводятся в группах от 10 человек, которые принимаются при наличии согласия родителей и по желанию самого участника. Режим работы определяется по согласованию с образовательной организацией, родителями/законными представителями 2 дня по 5 часов. Продолжительность модуля – 9 часов.

3 модуль – Тренинг «Моя профессия» проводятся в группах от 10 человек, которые принимаются при наличии согласия родителей и по желанию самого участника. Режим работы определяется по согласованию с образовательной организацией, родителями/законными представителями 2 дня по 5 часов. Продолжительность модуля – 9 часов.

1.2.Целеполагание и задачи.

Цель - достижение оптимальной самореализации подростков при подготовке, сдаче экзаменов и выборе профессионального направления.

Задачи:

- *Предметные (обучающие)*- информировать учащихся о технологии выбора профессии («хочу», «могу», «надо»), о новых профессиях, появившихся за последнее десятилетие, о технологии построения карьеры, закономерностях и эффективных приемах запоминания, доступных и эффективных приемах снятия эмоционального напряжения, об эффективных способах подготовки к экзаменам, поддержания работоспособности; повысить уверенность; ознакомить с алгоритмом написания тестовых заданий;
- *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 интересы, способности, желания, установки и правильно сформулировать их относительно своего будущего.
- *Личностные (воспитательные)* - развивать понимание личностных особенностей, интересов, склонностей, желаний, мотивов выбора будущей профессии, 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

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практи ка	
1.	Модуль				
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
	Итого	18	7,5	10,5	
2.	Модуль				
2.1.	«Экзамены и мы» «Скоро экзамены» (мотивация на экзамен и подготовка к нему).	1,5	0,5	1	Анкетирование, диагностика. Самодиагностика учащихся, рефлексия.
2.2.	«Тестирование и устные экзамены (алгоритм написания тестов)	3	1	2	Рефлексия, результаты творческой деятельности.
2.3.	Саморегуляция.	3,5	0,5	3	
2.4.	Подача документов на бюджетные и платные	2	0,5	0,5	Рефлексия, анкетирование,

	учебные места, дальнейшие образовательные маршруты				диагностика
	Итого	9	2,5	6,5	
3	Модуль «Моя профессия» для обучающихся 8-11-х классов				Тестирование Анкетирование Наблюдение Опрос
3.1.	«Открой свой потенциал»	3	1	2	
3.2.	«Изучи современные профессии»	3	1	2	Наблюдение
3.3.	«Сделай выбор и действуй»	3	1	2	
	Итого	9	3	6	
	Итого тренинговые программы	36	13	23	
	Воспитательные мероприятия				
4	Семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно»	2	1	1	Самодиагностика учащихся, рефлексия.
5	Развивающее занятие «Подготовка к ОГЭ» для учащихся 9-х классов	2	1	1	Обратная связь
6	Развивающее занятие «Что такое интеллект?»	1	0,3	0,7	Обратная связь
7	Развивающее занятие «Жизненные планы»	1	0,4	0,6	Обратная связь
8	Онлайн – вебинар по выбору профессии «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях»	1	1	0	Обратная связь
	Итого	7	3,7	3,3	
	<i>Всего по программе</i>	43	16,7	26,3	

1.3.2. Рабочая программа

Модуль «Скоро экзамены»

Категория: обучающиеся 11 классов (16 – 18 лет)

N	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1.1	«Скоро экзамены» (мотивация на экзамен и подготовка к нему).	Теория: 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. Практика: снятие излишнего эмоционального напряжения относительно предстоящих	1. Приветствие. - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе; 2. Введение в проблему 3. Тестирование и анкетирование 4. Основная часть - информирование по теме; - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 5. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.	Психогимнастика, метод ассоциаций, анкетирование, самодиагностика (методика А. Р. Лурия «10 слов»), тестирование, синквейн, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции.	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 Самодиагностика памяти Углубление знаний о способах запоминания

		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.			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 поведения на экзамене, основы саморегуляции)	Теория: информация о влиянии личностных особенностей на сдачу экзаменов; использовании времени накануне сдачи экзамена, польза и вред написания шпаргалки;	1. Приветствие. 2. Введение в проблему 3. Основная часть - информирование по теме (мини лекции); - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической	Психогимнастика, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра, релаксационные методы;	Ознакомление с вариантами стратегий поведения на экзамене и отработка выбранных. Алгоритм написания тестов. Актуализация знаний об эффективных

		эффективные способы запоминания изучаемого материала. Информация о стрессе, способах снятия напряжения. Практика: осознание детьми своих личностных особенностей, влияющих на подготовку и сдачу экзаменов. Отработка навыков саморегуляции.	информации, отработку навыков по теме. 4. Деловая игра. 5. Ознакомление с понятием «стресс», его видами и особенностями воздействия на человека. 6. Способы саморегуляции 7. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.	ассоциативные методы.	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 саморегуляции.
1.3	Вузы. Что мы знаем о них (саморегуляция)	Теория: способы саморегуляции, информация о	1. Приветствие. 2. Введение в проблему 3. Основная часть	Психогимнастика, дискуссии, мозговой штурм,	Планирование после экзаменационной деятельности –

	на экзамене и в жизни, пробные экзамены, олимпиады, их влияние на поступление, подача документов на бюджетные и платные отделения, ВУЗы)	стратегиях и тактиках поведения на экзамене; возможностях апелляции; особенностях ВУЗов, материал о самопрезентации. Практика: разработка стратегии и тактики поведения на экзамене; отработка навыка написания тестов, их проверка. Отработка некоторых навыков самопрезентации, осознание полученных знаний, умений и навыков.	- информирование по теме (мини лекции); - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 4. Способы саморегуляции 5. Анкетирование 7. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов.	быстрый круг, беседы, мини-лекции, релаксационные методы; ассоциативные методы, анкетирование.	дальнейший образовательный маршрут и запасных вариантов.
--	--	--	---	--	--

Модуль

«Экзамены и мы»

Категория: обучающиеся 9-х классов (15 – 17 лет)

N	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый
---	------------------	------------	-----------	-----------------	-----------

					результат
2.1	«Для меня экзамен – это...» (мотивация на экзамен и подготовка к нему).	Теория: информация о влиянии личностных особенностей на сдачу экзаменов; влияние своего отношения к экзамену и работа с позитивными установками на ситуацию проверки знаний; эффективные способы подготовки к экзамену, тестирование. Практика: осознание своего отношения к предстоящим испытаниям, своих страхов, уровня подготовки, работа с изучаемым и тестовым материалом, выделение возможных способов работы с	1. Приветствие. - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе; 2. Введение в проблему 3. Тестирование и анкетирование 4. Основная часть - информирование по теме; - - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 5. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.	Психогимнастика, анкетирование, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, метод ассоциаций, мини-лекции.	Корректировка отношения подростков к экзаменам. Осознание своих мотивов поведения, планов и целей, а также ЗУН, влияющих на подготовку к ОГЭ. Эффективные способы подготовки к экзаменам. Актуализация знаний об эффективных способах работы с изучаемым материалом.

		ним, осознание личных качеств, помогающих эффективной работе, установок, способствующих и затрудняющих работу по подготовке к экзамену, своих сильных сторон личности, помогающих преодолевать трудности.			
2.2	«Я справлюсь!»	Теория: способы саморегуляции, возможные варианты образовательных маршрутов, подача документов в выбранном направлении, возможные вариации его. Практика: отработка навыков	1. Приветствие. 2. Введение в проблему 3. Основная часть - информирование по теме (мини лекции); - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 4. Деловая игра. 5 Способы саморегуляции	Психогимнастика, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра, релаксационные методы; ассоциативные методы.	Ознакомление с техниками саморегуляции, осознание своих возможных вариантов образовательного маршрута.

		саморегуляции, осознание своей мотивации к обучению и выбору в дальнейшем образовательном маршруте, возможности его усовершенствования, осознание своих реальных сил и возможностей.	6. Создание образовательного маршрута. 7. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.		
--	--	--	--	--	--

Модуль

«Моя профессия»

Категория: обучающиеся 8 -9-х классов (14 – 17 лет)

N	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
3.1	«Открой свой потенциал»	Теория: понятия: «формула выбора профессии», «удача», «успех», «жизнь мечты», «виды талантов», «интересы», «тип	1. Приветствие. - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе; 2. Введение в проблему 3. Тестирование и анкетирование	Психогимнастика, анкетирование, тестирование, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы,	Осознание своих мотивов, желаний, навыков и их соответствие выбранному профессиональному пути.

		личности», «ведущие качества», «профессионально важные качества». Практика: осознание своих интересов, желаний, талантов: заполнение таблицы «Люблю делать, могу делать, ценят окружающие», бланка по ведущим качествам, тестирование по самоопределению «30 вопросов», тестирование по методике Кейрси, заполнение индивидуальной карты личности, осознание профессионально важных качеств, необходимых для различных типов профессий.	4. Основная часть - информирование по теме; - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 5. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.	мини-лекции.	
3.2	«Изучи современные	Теория: понятия: «сферы	1. Приветствие. 2. Введение в проблему	Психогимнастика, дискуссии,	Ознакомление с миром профессий,

	профессии»	профессий», «потребности», «новые профессии», «карьера», «стратегия», «тенденции будущего». Практика: Осознание важности построения собственной карьеры, выбор стратегии, выбор направления профессиональной карьеры, продумывание запасного варианта. .	3. Основная часть - информирование по теме (мини лекции); - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 4. Деловая игра. 5 Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.	мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра.	тенденциями изменения в нем, продумывания возможных вариантов профессий.
3.3	«Сделай выбор и действуй»	Теория: понятия: «SMART технология целеполагания», «возможности», «угрозы», «план действий». Практика: заполнение матрицы по выбору профессии, построение плана	1. Приветствие. 2. Введение в проблему 3. Основная часть - информирование по теме (мини лекции); - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме.	Психогимнастика, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, творческие задания, анализ полученных результатов	Ознакомление с основами планирования, создание матрицы по выбору профессии, построение плана действий по построению собственной карьеры

		действий по построению собственной карьеры, выбор учебного заведения, соотнесение плана действий с потребностями и жизненными целями.	4. Работа с матрицами. 5. Работа по созданию индивидуального профессионального плана 5 Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов, - ритуал прощания.		
--	--	---	--	--	--

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.

Тренинг «Экзамены и мы»

Обучающийся должен знать:

- основные способы работы с запоминаемым материалом;
- пользу и вред шпаргалок;

- способы подачи документов в ОО;
- 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.

Тренинг «Моя профессия»

Обучающийся должен знать:

- о технологии выбора профессии;
- о технологии построения карьеры;
- о новых профессиональных возможностях и профессиях;
- ознакомлен с технологией SMART;

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:

- мотивацию к активной жизненной позиции;
- принятие на себя ответственности за собственные выборы;
- умение осознавать последствия своего поведения;
- умение соотносить свой план действий с потребностями и жизненными целями по окончании обучения.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

на 2025-2026 учебный год

Данная Программа реализуется в течение учебного года.

Начало занятий - с 1 сентября 2025 года.

Окончание – 31 мая 2026года.

месяцы	недели	«Скоро экзамены» /11 кл.		«Экзамены и мы» / 9 кл.		«Моя профессия» / 9 кл.	
		группы	часы	группы	часы	группы	часы
сентябрь	1 неделя						
	2 неделя	1	18 п/а				
	3 неделя	1	18 п/а				
	4 неделя	1	18 п/а				
	5 неделя	1	18 п/а				
октябрь	6 неделя	1	18 п/а				
	7 неделя	1	18 п/а				
	8 неделя	1	18 п/а				
	9 неделя		18 п/а				
ноябрь	10 неделя	1	18 п/а				
	11 неделя	1	18 п/а				
	12 неделя	1	18 п/а				
	13 неделя	1	18 п/а				
декабрь	14 неделя			1	9 п/а	1	9 п/а
	15 неделя			1	9 п/а	1	9 п/а
	16 неделя			1	9 п/а	1	9 п/а
	17 неделя						
	18 неделя	К					
январь	19 неделя	К					
	20 неделя	1	18				
	21 неделя			1	9 п/а	1	9 п/а
	22 неделя			1	9 п/а	1	9 п/а

февраль	23 неделя			1	9 п/а	1	9 п/а
	24 неделя			1	9 п/а	1	9 п/а
	25 неделя						
	26 неделя						
март	27 неделя						
	28 неделя						
	29 неделя						
	30 неделя						
апрель	31 неделя						
	32 неделя						
	33 неделя						
	34 неделя						
май	35 неделя						
	36 неделя						
	37 неделя						
	38 неделя						
	39 неделя						
июнь	40 неделя						
	41 неделя						
	42 неделя						
	43 неделя						
июль	44 неделя						
	45 неделя						
	46 неделя						
	47 неделя						
август	48 неделя						
	49 неделя						
	50 неделя						
	51 неделя						
Всего за год		12	216	7	63	7	63

* п/а – промежуточная аттестация

** К- каникулы

2.2. Воспитательные мероприятия

Данные мероприятия проводятся по запросу ОО по временной договоренности.

Для обучающихся 8 - 11 классов.

- Развивающее занятие «Подготовка к ОГЭ» - 1 занятие, 2 час.
- Развивающие занятия «Что такое интеллект?» (для учащихся 9-10 - х классов), 1 час.
- Развивающие занятия «Жизненные планы» (для учащихся 9-11 - х классов), 1 час.
- Семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно» - (для учащихся 9-11 - х классов), 2 часа.
- Онлайн – вебинар по выбору профессии «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях» - 1 встреча, 1 час.

Тема/вид/цель	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
Семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно» Цель семинара – практикума: достижение оптимальной самореализации подростков при подготовке и	Теория: осознание своей мотивации на сдачу ЕГЭ; информация о влиянии личностных особенностей на сдачу экзаменов; информация о стрессе, способах снятия напряжения, информация о стратегиях и тактиках поведения на экзамене; возможностях апелляции.	1. Приветствие. - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе; 2. Введение в проблему 3. Основная часть - информирование 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. Ознакомление с вариантами стратегий поведения

сдаче экзаменов.	Практика: снятие 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.	психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 5. Деловая игра. 6. Ознакомление с понятием «стресс», его видами и особенностями воздействия на человека. 7. Способы саморегуляции 8. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов.		на экзамене, алгоритм написания тестов. Пополнение информации о способах контроля своего эмоционального состояния, отработка навыков саморегуляции.
Развивающее занятие «Подготовка к ОГЭ» Цель развивающего занятия: снятие	Теория: Испытательный экзамен: его цели и задачи, цели и задачи учащихся, образовательные маршруты, поддержка и самоподдержка,	1. Приветствие. - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе;	Психогимнастика, самодиагностика, дискуссии, мозговой штурм, беседы, мини-лекции, техники по	Корректировка отношения подростков к ЕГЭ. Пополнение информации о способах контроля

излишнего эмоционального напряжения перед сдачей экзаменов	управление эмоциями. Практика: Построение образовательных маршрутов, Работа с техниками по саморегуляции.	2. Введение в проблему 3. Основная часть - информирование по теме; - - психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 4. Способы саморегуляции 5. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов.	саморегуляции.	своего эмоционального состояния, отработка навыков саморегуляции.
Развивающее занятие «Что такое интеллект?» Цель развивающего занятия: осмысление	Теория: информация о понятиях «интеллект», «мышление, виды мышления и мыслительные операции», «составляющие продуктивности ума», ознакомление с этапами	1. Приветствие. - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе; 2. Введение в	Психогимнастика самодиагностика дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции. деловая игра,	Корректировка отношения подростков к получению знаний. Осознание выгод информированности и эрудированности.

понятия «интеллект», осознание подростком своего отношения к этому понятию и своей направленности на получение знаний	креативного процесса. Практика: 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	проблему 3. Основная часть - информирование по теме; психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 4. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов	релаксационные методы; ассоциативные методы	Использование полученных знаний в учебной деятельности при работе с изучаемыми материалами
Развивающее занятие «Жизненные планы». Цель развивающего занятия: Ознакомление с техниками постановки цели, осознание	Теория: показать изменения жизненных ситуаций и необходимости гибкого реагирования на происходящие изменения, информирование о умении вычленять положительные моменты из пережитого жизненного опыта, важности нахождения ресурсов в любой жизненной ситуации, показать	1. Приветствие. - знакомство с целями, - знакомство с правилами работы в группе; 2. Введение в проблему 3. Основная часть - информирование по теме;	Психогимнастика дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции. Индивидуальная работа, работа в группах, ассоциативные методы	Повышение стрессоустойчивости подростков, Использование в их жизни навыков планирования и отслеживания результатов при достижении цели. Использование полученных знаний

своих ближайших целей.	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. Практика: 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	психогимнастические игры и упражнения, задания, направленные на осознание теоретической информации, отработку навыков по теме. 4. Завершающая часть - рефлексия, - подведение итогов		в учебной деятельности при работе с изучаемыми материалами
------------------------	--	---	--	--

	разных точек зрения, знакомство со способами реагирования на изменение жизненных планов, ознакомление с возможными путями достижения цели			
Развивающее занятие «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях» Цель развивающего занятия: ответственный выбор будущей профессии.	Теория: «формула выбора профессии», «сферы профессий», «потребности», «новые профессии», «стратегия», «тенденции будущего». «план действий».	1. Приветствие. - знакомство с целями вебинара; 2. Введение в проблему 3. Основная часть 5. Завершающая часть	Лекция	Использование полученного материала при выборе профессии.

Планируемые результаты

Семинар - практикум «Сдаем экзамены спокойно»

Обучающийся должен знать:

- основные способы работы с запоминаемым материалом;
- влияние личностных особенностей на подготовку и сдачу экзаменов;
- 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.

Развивающее занятие «Подготовка к ОГЭ»

Обучающийся должен знать:

- основные способы работы с запоминаемым материалом;
- алгоритм написания тестов и их проверка;
- устная сдача экзаменов;
- подача документов в ОО;
- 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;

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

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

Развивающее занятие «Жизненные планы»

Обучающийся должен знать:

- о влиянии позитивного мышления на восприятие сложной ситуации;
- важности видеть и находить ресурсы для решения поставленной задачи;

- техники осознанного планирования.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- находить положительное в произошедших событиях;
- уметь вычленять ресурсные состояния из пережитого жизненного опыта;
- получить навык осознанного планирования.

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.

Развивающее занятие «Что такое интеллект?»

Обучающийся должен знать:

- современное видение понятия «Интеллект»;
- этапы креативного процесса;

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- распознавать чувства и эмоции;
- применять техники по саморегуляции;

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- повышение осознания важности получения знаний;
- осознание выгод информированности и эрудированности.

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

- позитивный настрой на работу в группе;
- самостоятельность, активность в принятии решений и их выполнении;
- настрой на позитив.

Онлайн – вебинар по выбору профессии «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях».

Обучающийся должен знать:

- основные сферы профессий;
- тенденции развития профессий, профессии будущего;
- алгоритм выбора профессии.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- разбираться в основных сферах профессий;
- пользоваться алгоритмом выбора профессии.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- расширение поведенческого потенциала;
- позитивное эмоциональное состояние во время вебинара и после него.

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

- позитивный настрой на работу;
- самостоятельность, активность в принятии решений и их выполнении;
- настрой на позитив.

Учебный план воспитательных мероприятий

№	Наименование раздела (модуля)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	теория	практика	
1	Семинар – практикум «Сдаем экзамены спокойно»	2	1	1	Самодиагностика учащихся, рефлексия.
2	Развивающее занятие «Подготовка к ОГЭ»	2	1	1	Обратная связь
3	Развивающие занятия «Что такое интеллект?»	1	0,5	0,5	Обратная связь
4	Развивающие занятия «Жизненные планы»	1	0,5	0,5	Обратная связь
5	Онлайн – вебинар «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях»	1	1	0	Обратная связь

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 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 реализуют:

- Пакшаева С.О., Кашафутдинова Ю.Д. - педагоги-психологи высшей квалификационной категории;
- 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 по заявлениям родителей. Принимаются все желающие. Группа может состоять как из учащихся одного класса, так и из учащихся нескольких классов. Количество участников тренинговой группы - 8 – 15 человек. Количество участников развивающих занятий 15-30 человек (возможно присутствие полного класса).

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 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 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 сохраненные 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/слабослышающего ребёнка 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/слабослышающего 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 ППМС-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
I. Теоретическая подготовка ребенка (теоретические знания)	Усвоение теоретических знаний, предусмотренных Программой	1. минимальный уровень - подросток освоил менее $\frac{1}{2}$ объема знаний, предоставленных Программой; 2. средний уровень - подросток освоил $\frac{1}{2}$ объема знаний, предоставленных Программой; 3. максимальный уровень - знаний, предусмотренных Программой с использованием и ориентацией в них.	Итоговое анкетирование по Программе
II. Практическая подготовка ребенка (практические умения и навыки, предусмотренные Программой)	Усвоение практических умений и навыков, предусмотренных Программой	1. минимальный уровень - ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; 2. средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; 3. максимальный уровень – овладение практически всеми умениями, предусмотренными Программой.	Наблюдение, анализ обратной связи от детей по модулям Программы, применение полученной информации в заданиях и деловой игре
III. Саморегуляция	Соблюдение норм и правил поведения.	1. начальный уровень – не до конца выслушивает инструкции к заданиям,	Наблюдение. Экспертная оценка

	Использование полученных навыков в работе, наличие навыков произвольной регуляция поведения в различных ситуациях, владение навыками управления своего эмоционального состояния	отказывается выполнять задания, «забалтывает» соседей. 2. средний уровень – старается выполнять задания, но не всегда может сосредоточиться. 3. высокий уровень – внимательно слушает информацию, четко выполняет инструкции, дает информацию по обсуждаемой теме.	учителя (воспитателя)
IV. Показатели эмоционального состояния и самовосприятия подростка	Умения и навыки адекватно воспринимать ситуацию, оценивать себя и реагировать на свои действия.	1. начальный уровень – преобладание отрицательных эмоций, задания выполняются формально, обесценивается своя работа и работа других. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. 2. средний уровень - активно выполняет работу по программе, в выполненном материале может сам находить недочеты, старается побольше отмалчиваться, эмоциональное состояние в норме. 3. высокий уровень – 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, Анкета обратной связи.

2.6.1. Мониторинг результативности реализации Программы

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

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 8 -11 классов (13 - 18 лет).

Форма организации учебных занятий.

- тренинг;
- семинар - практикум;
- развивающие занятия;
- вебинар.

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.	Модуль «Скоро экзамены»					
2.	Экзамены и мы»					
3.	Моя профессия	групповая	Мини-лекции, обсуждения, дискуссии, «мозговой штурм», деловая игра, психогимнастика, анкетирование, диагностика	презентации, видеоролики, индивидуальный раздаточный материал для участников группы.	Компьютер, мультимедийная установка; стулья, бумага формата А 4, ручки, планшеты, карандаши фломастеры, и	Анализ анкет, диагностики, обратной связи, продуктов творческой деятельности; наблюдение.

Методическое обеспечение воспитательных мероприятий

№	Название модуля	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Форма подведения итогов
1.	«Скоро экзамены»	групповая	Мини-лекции, обсуждения,	презентации, видеоролики,	Компьютер, мультимедийная	Анализ анкет, диагностики,

			дискуссии, «мозговой штурм», деловая игра, психогимнастика, анкетирование, диагностика, релаксационные техники.	индивидуальный раздаточный материал для участников группы.	установка; стулья, бумага формата А 4, ручки, планшеты, карандаши и фломастеры, кресла-трансформеры мягконабивной мяч- гигант, массажные мячи- ежики, мерцающий ковер «Млечный путь».	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, кресла-трансформеры мягконабивной мяч- гигант, массажные мячи- ежики,	Анализ анкет, диагностики, обратной связи, продуктов творческой деятельности, наблюдение.

					мерцающий ковер «Млечный путь»,	
3.	Онлайн – вебинар по выбору профессии «Кем быть? Выбор профессии в современных реалиях»»	онлайн	Мини-лекции, обсуждения, дискуссии.	презентации, видеоролики.	Компьютер, стулья, интернет-связь.	Анализ обратной связи, наблюдение.
4.	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.
5.	«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.	
6.	«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 распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
4. 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/, Загл. С экрана
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
6. Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
7. 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).
8. 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.
9. 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
10. 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);
11. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16)
12. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467
13. Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального

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

14. 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);
15. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007.
16. Выготский Л. С. История развития высших психических функций. Собр. соч. т.3 М., Педагогика. 1983.
17. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М., 2001
18. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005.
19. Кравцова Е., Десятиклассники.- ж-л «Школьный психолог», № 20, 2003
20. Кадашникова Н.Ю., Как подготовить ребенка к экзамену./Кадашникова Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Волгоград, 2010
21. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М., 1990.
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. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. М.; Воронеж, 1996.
25. Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 128 с.
26. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. - М.: Генезис, 2009.
27. Савченкова М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы): практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М.: Вако, 2006. - 240 с.
28. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М., 1995.
29. Селье, Г. Что такое стресс. Оптимальный уровень стресса / Г. Селье // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2000. — (Серия «Хрестоматия по психологии».
30. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Изд-во «Речь». – 2000.
31. 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.
32. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2009. – 160 с.
33. Фадеев М Ю., Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены./ Фадеев М Ю., Голушко

А.А. – М.,1999.

- 34.Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – С-Петербург: Речь. – 2001
- 35.Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). - М.: Генезис, 2004.
- 36.Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ : работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. — М.: Генезис, 2009. (Серия «Психолог в школе»).Чибисова М. //Готовимся к ЕГЭ. – М.: Школьный психолог, 2004, №13;№15, с.22-24.
- 37.Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. Отв.редактор А.Ф.Кудряшов. Петрозаводск, издательство «ПЕТРОКОМ», 1992.
- 38.Найди себя. Путеводитель по миру профессий. Под редакцией: Е. Провозен, ООО «Юмакс», 2020.
- 39.Описание профессии. Сайт компании Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии» - <http://www.proforientator.ru/professions>
- 40.Каталог новых профессий – <http://www.atlas100.ru>Каталог профессий – <http://www.atlaswork.ru>

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	Затруд- няюсь ответ- ить	Скорее согласен, чем не согласен	Абсолют- но 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 своё 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 посчитай 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
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 исполнитель		
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	Стре сс	Трево га	Утомлен ие	Напряже ние	Стре сс	Трево га	Утомлен ие	Напряже ние

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. Основным 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 ва-ших одноклассников. Подумайте, с каким цветом у вас ассоцииру-ется каждый из них, и занесите номер цвета в ячейку напротив каж-дой 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 не-приятного».

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 (тренинг «Скоро экзамены»)

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!

Входящая анкета (тренинг «Моя профессия»)

1. ФИО _____
2. Определился ли ты с выбором профессии (от 1 до 10, где 1-min, 10-max) _____
3. Твои планы после окончания школы: техникум _____, ВУЗ _____
4. Какие темы тебе интересны (отметь галочками):
 - Мои увлечения, способности, таланты _____
 - Новые профессии на рынке труда _____
 - Карьера, стратегии построения карьеры _____
 - Учебные заведения города _____

Анкета обратной связи (тренинг «Моя профессия»)

1. ФИО _____, школа _____, класс _____

2. Профессия или направление, которое я выбрал(а):

3. Степень уверенности в выборе (от 1 до 10, где 1-min, 10-max) _____

4. Почему выбрал(а) это направление (профессию):

5. После 9 класса планирую учиться (отметь галочкой): в техникуме, колледже _____, ВУЗе _____

6. Наиболее полезным и ценным для меня на тренинге оказалось:
