

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи»  
МУ ДО «ЦППМиСП»

Рекомендована:  
Педагогическим советом МУ ДО «ЦППМиСП»

Протокол № 5  
«24» март 2021г.

Принята: Методическим  
советом МУ ДО «ЦППМиСП»

Протокол № 5  
«25» март 2021г.



Утверждаю:  
Директор МУ ДО «ЦППМиСП»  
С.Д.Писцова  
Приказ № 24 от «25» март 2021г.

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа

«Школа успеха»

Направленность: социально -  
гуманитарная  
Уровень сложности содержания –  
базовый  
Возраст учащихся – 15-18 лет  
Срок реализации – 1 год  
Составитель:  
Кошель И.А. - педагог – психолог

Сыктывкар  
2021

## 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Школа успеха» (далее-программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru> ;

- приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> ;

- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://legalacts.ru/>;

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://baseold.anichkov.ru/files/gzrdo/doc/kontseptsiya-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-do-2030-goda-PROEKT.pdf>;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

- постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://clck.ru/TjJbM>;

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>;

-Устав МУ ДО «ЦППМиСП - Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/> ;

- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы МУ ДО «ЦППМиСП» - Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/> .

Согласно Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года одним из основных направлений развития социально экономической политики республики является сохранение и укрепление здоровья населения, в том числе детей и подростков. Всемирная

организация здоровья определяет здоровье как объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального благополучия. В деятельности психологических служб общеобразовательных организаций главной целью является психологическое здоровье, в том числе учащихся, психологическая профилактика школьной тревожности и личностных расстройств.

В следствии этого, предложенная программа направлена на содействие личному благополучию выпускников общеобразовательных организаций, на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, сохранение психического здоровья учащихся.

Таким образом содержание программы соответствует основным направлениям социально-экономического развития города Сыктывкара и Республики Коми.

*Уровень программы* – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных знаний о самопомощи в стрессовых ситуациях. Данная программа знакомит учащихся с базовыми понятиями влияния стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека. Изучаются способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения. Содержание программы содействует снижению уровня тревожности, эмоциональной напряженности; настрою на положительный результат сдачи ГИА. Реализация программы на стартовом уровне направлена на саморазвитие личности и адаптации в социуме.

*Направленность программы* – социально-гуманитарная.

*Актуальность программы* заключается в том, что подготовка к государственной итоговой аттестации является одной из основных проблем выпускников. По своей сути экзамены являются своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. Психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ и ОГЭ. Результаты опроса выпускников подтверждают что, основными причинами волнения являются психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе: стресс незнакомой ситуации; стресс ответственности перед родителями и школой.

Значимым становится сопровождение учащихся, предусматривающее уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников. Авторы М. Битянова, В. Мухина полагают, что важнейшей характеристикой психологического сопровождения выпускников является создание условий для перехода личности к самопомощи. В процессе психологического сопровождения, в рамках реализации программы, педагог создает условия и оказывает

необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями».

Помимо этого, актуальность программы обусловлена также тем, что в занятиях используются элементы арт-терапии. Основная цель, которой состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

*Отличительные особенности.* Программа составлена на основе: пособия «Психологическая подготовка к ЕГЭ» (М. Ю. Чибисова), программы «Путь к успеху» (Н. Стебенева, Н. Королева), «Программа психологической подготовки к сдаче единого государственного экзамена» (А.Ю. Барышев).

Представляемая программа является краткосрочной. Анализ программ школьных психологов, способствующих психологической готовности к серьезному испытанию, показал, что, занятия реализуются на протяжении всего учебного года. В программы, в том числе, включается информация, направленная на формирование инструментальной готовности выпускников. Содержание программы "Школа успеха" предлагает сосредоточиться конкретно на психологической подготовке к сдаче ГИА. Учитывая, что в современной школе проводить занятия по долгосрочным программам со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин: школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы), большая психофизиологическая нагрузка на выпускников и т.д. С учетом заинтересованности руководства муниципальных общеобразовательных организаций, учащихся, их родителей в ускоренной программе и предлагается краткосрочная программа. Психологическое сопровождение в рамках программы предполагает поиск скрытых ресурсов развития учащихся, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме.

*Адресат программы.* Содержание программы предназначено для выпускников общеобразовательных организаций (учащихся 9,11 классов).

Ведущие потребности девятиклассников – это интеграция подростковых потребностей в проявлении взрослости и в общении со сверстниками с потребностями, присущими ранней юности: в самопознании и самоопределении. Учащиеся 11 классов находятся в раннем юношеском возрасте. Юность – это период самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Школьная жизнь дает множество поводов для того, чтобы испытывать состояние беспокойства и напряжения в любом возрасте. Учащиеся испытывают эмоциональный дискомфорт не только при ответе у доски и написании контрольной работы. С годами становится гораздо сложнее. Молодой человек к моменту окончания школы переживает состояние тревоги. Чем же вызвано данное состояние?

1. Предстоящая государственная итоговая аттестация.
2. Результаты предстоящих экзаменационных испытаний.

3. Обилие трудностей профессионального самоопределения.
4. Неопределенность того, как дальше может сложиться его жизнь.

Представленные психовозрастные особенности старших школьников в равной степени актуальны для всех категорий учащихся, в том числе, для учащихся с отклоняющимся (девиантным) поведением и учащихся, состоящих на различных видах профилактического учета, а также учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), детей - инвалидов, инклюзивно включенных в образовательный процесс классных коллективов. Которые, в зависимости от типа нарушенного развития, времени его проявления, длительности и степени выраженности нарушений характеризуются: трудностями во взаимодействии с окружающим миром, приводящими к обеднению социального опыта, искажению способов общения с другими людьми; переоценкой или недооценкой собственных возможностей, способностей, достижений; снижением способности к приему, переработке, хранению и использованию информации.

Учащиеся с девиантным поведением, как правило, имеют проблемы с дисциплиной, обучением, и в связи с этим часто транслируют негативную позицию по отношению к сдаче ГИА.

Программа реализуется в группах, сформированных на основании договоров о безвозмездном оказании услуг между муниципальными общеобразовательными организациями и МУ ДО «ЦППМиСП».

Условия набора учащихся: муниципальная общеобразовательная организация направляет для обучения по программе всех желающих учащихся на основании согласия родителей (законных представителей).

Количество учащихся в группе до 15 человек.

*Срок освоения программы.* На каждую учебную группу приходится 6 часов. Программа реализуется до 1 недели на одну учебную группу по заявке образовательной организации в текущем учебном году.

*Формы обучения* – очная, (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Форма организации образовательного процесса* - групповая.

*Вид занятий* по программе - социально-психологический тренинг. Работа на занятиях организуется в подгруппах, в парах, индивидуально.

*Режим занятий* - группа работает в режиме погружения в течение трех дней, продолжительность занятий до 90 минут в соответствии с расписанием реализации программы в общеобразовательной организации.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель* программы: формирование психологической готовности учащихся 9,11-х классов к сдаче государственной итоговой аттестации.

*Задачи:*

*обучающие:*

- дать знания о влиянии стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека;

- научить способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

*развивающие, коррекционные:*

- содействовать снижению уровня тревожности, эмоциональной напряженности; настрою на положительный результат сдачи ГИА;

- способствовать коррекции иррациональных установок, связанных с аттестацией в форме ЕГЭ, ОГЭ.

*воспитательные:*

- содействовать готовности брать на себя ответственность за свой выбор, строить перспективные планы на будущее;

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№	Наименование тематических разделов по возрастным категориям/разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Возможности, которые предлагает нам жизнь»	2	1	1	Вводный контроль-практическое задание
2	«Экзамен без стресса»	2	0,5	1,5	Текущий контроль практическое задание
3	«Преодоление»	2	-	2	Промежуточная аттестация учащихся - практическое задание с использованием арт-терапевтической техники
Итого объем программы		6	1,5	4,5	

#### *Содержание учебного плана*

Общие сведения о структуре занятий:

1. Ритуал приветствия (позволяет спланировать участников группы, создать атмосферу группового доверия и принятия).

2. Разминка: воздействие на эмоциональное состояние учащихся, уровень их активности (позволяет активизировать, снять мышечное напряжение, настроить их на продуктивную групповую деятельность).

3. Основное содержание занятия, направленное на решение задач данного занятия.

4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию (кто что чувствовал) и обсуждение смысла происходящего (зачем мы это делали, почему это важно, что мы смогли через это узнать, понять).

## 5. Ритуал завершения занятия (по аналогии с ритуалом приветствия).

### **Тема 1.** «Возможности, которые предлагает нам жизнь» (2 часа).

Ритуал приветствия: участники предлагают различные варианты приветствия. Выбирается один из предложенных и понравившийся всем. Обсуждение и принятие правил группы. Упражнение «Знакомство». Разминка – упражнение «Поменяйтесь местами...».

Мотивационная беседа, с целью актуализации знаний учащихся по теме. Дискуссия: притча «Открытые возможности». Презентация «Стресс и экзамен». Понятия: «стресс», «дистресс», влияние стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека. Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ГИА.

Упражнение «Ассоциации». Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына. Практикум - «Дорога в будущее». Построение плана промежуточных целей направленных на достижение основной цели. Упражнение «Дождь в джунглях».

Рефлексия на момент окончания занятия.

Ритуал завершения занятия - «Колодец».

### **Тема 2.** «Экзамен без стресса» (2 часа). Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом

Ритуал приветствия - упражнение «Приветствие». Разминка – упражнение «Свободный стул». Упражнение «Симптомы стресса». Определение степени стрессового состояния в экзаменационный период у старшеклассников и снижение его через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара. Практикум «Шкала предэкзаменационного волнения». Работа по подгруппам по теме «Приемы преодоления предэкзаменационного волнения». Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения: дыхательная релаксация, мышечная релаксация, медитация на предмет и другие упражнения на снятие напряжения, примеры формул достижения цели самопрограммирования.

Рефлексия на момент окончания занятия.

Ритуал завершения занятия.

### **Тема 3.** «Преодоление» (2 часа)

Ритуал приветствия - упражнение «Приветствие». Разминка – упражнение «Подари движение».

Практическое задание с использованием арт-терапевтической техники - упражнение «Преодоление». Промежуточная аттестация.

1 этап - рисование на тему «Как я сдаю ГИА». Комментирование своих рисунков учащимися. 2 этап - рисование на тему «Как я готовлюсь к ГИА». Комментирование своих рисунков учащимися. На 3 этапе рисунок на тему «Я уже сдал ЕГЭ (успешно)». Упражнение «Прогноз успешной сдачи ГИА». Рефлексия по истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ГИА. Индивидуально, как вариант устно в группе. Диагностика особенности эмоционального состояния связанного с предстоящей сдачей ГИА – «Неоконченные предложения». Диагностика уровня тревожности в данный момент, то есть реактивной тревожности, как состояния, и личностной тревожности, как устойчивой характеристики человека - методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина».

Рефлексия на момент окончания программы.

Ритуал завершения занятия.

#### **1.4. Планируемые результаты программы:**

*предметные*

учащиеся:

- освоили информацию о влиянии стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека;

- освоили способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

*личностные*

- анализируют собственное состояние и настраиваются на положительный результат сдачи ГИА;

- проводят рефлексию при выполнении заданий и по завершению занятия;

*метапредметные результаты*

- соотносят успех на экзамене с долгосрочными целями обучения, получения профессии;

- планируют собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в учебных кабинетах муниципального общеобразовательного учреждения с учетом возможности организации свободного пространства для работы в кругу, не более 15 учащихся, в соответствии с требованиями проведения социально-психологического тренинга.

Оборудование учебного кабинета - классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога.



Технические средства обучения - компьютер, мультимедиа-проектор, диск с презентацией «Стресс и экзамен».

Материалы, необходимые для занятий: магниты, узкий скотч, ножницы, изобразительные средства: восковые мелки, цветные карандаши.

Учебный комплект на каждого учащегося - тетрадь, ручка, карандаш.

Учебно-методический комплекс программы (УМК) представлен в приложении №1 к программе.

## **2.2. Методы и технологии обучения и воспитания**

Методы обучения: беседа, групповая дискуссия, психотехнические упражнения, психодиагностика и др. невербальные методики.

Методы воспитания: поощрение, упражнение, мотивация, стимулирование.

Занятия по программе проводятся в виде социально-психологического тренинга. Социально-психологический тренинг является методом активного обучения и психологического воздействия, который направлен на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний. Задачами тренинга являются: развитие специальных умений; самодиагностика участниками тренинга особенностей восприятия себя; личностное развитие. Стратегией ведения групповой работы является программное ведение группы. Педагог ведет групповую работу, ориентируясь на определённый план цикла занятия с темами и соответствующими упражнениями.

Работа на занятиях организуется в подгруппах, в парах, индивидуально.

Специфическими чертами данных занятий являются:

- соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от педагога (ведущего), сколько от самих участников;
- определенная пространственная организация (чаще всего — работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- применение активных методов групповой работы;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализированная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

В практику проведения занятий включены также элементы арт-терапии. Основная цель, которой состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Способы выражения мыслей, чувств и идей: посредством символов; предметного изображения; различных форм, цветов и текстуры. Основными функциями арт-терапии

являются: катарсическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний); регулятивная (снятие нервнопсихического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния); коммуникативно - рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки).

Арт-терапевтические методы и приемы в процессе психологической подготовки учащихся к сдаче ГИА имеют преимущества в связи с тем, что:

- в работе может участвовать каждый, т. к. она не требует наличия художественных навыков;

- арт-терапия является средством преимущественно невербального общения, что делает ее ценной;

- изобразительная деятельность позволяет использовать работы учащегося для оценки его состояния; является средством свободного самовыражения; вызывает положительные эмоции, формирует активную жизненную позицию.

В рамках проведения занятий планируется включение учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, инвалидов, в образовательный процесс, используя следующие формы и методы работы:

- стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (используется весь арсенал методов организации и осуществления учебной деятельности с целью психологической настройки, побуждения к освоению программного материала);

- самостоятельной работы и работы под руководством педагога;

- устного контроля и самоконтроля;

- чередования различных видов работы и переключение с одного вида деятельности на другой;

- рефлексия настроения и эмоционального состояния на всех этапах занятия.

В ходе работы с несовершеннолетними с отклоняющимся поведением, состоящими на различных видах профилактического учета, педагогом используются методы поощрения, стимулирование интереса и вовлечение в учебную деятельность, индивидуальный подход

Диагностический инструментарий программы: методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына; методика «Неоконченные предложения»; Методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (из перечня методик, рекомендованных к использованию в письме Министерства образования и науки РФ от 10 февраля 2015 г. N ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»). Результаты диагностики фиксируются в сводную таблицу психолого-педагогического мониторинга диагностических работ (приложение №2 «Оценочные материалы программы»).

Дидактическая и коммуникативная подструктуры занятий

определяются с опорой на следующие методические принципы:

- уравнения в правах логики и интуиции;
- безоценочной обратной связи;
- преобразования актуальной социальной ситуации школьника в педагогическую;
- всестороннего и гармоничного развития личности;
- доступности – информация даётся с учётом возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, а так же в соответствии с категориями учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов; с учётом окружающей их социально-экономической среды;
- инклюзивной открытости – материал программы должен быть адаптирован под особенности здоровья тех учащихся, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких – либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Коррекционная направленность занятий прослеживается в преобразовании иррациональных установок связанных с аттестацией в форме ЕГЭ, ОГЭ в рациональные, негативных эмоций в позитивные, снижения уровня тревожности, составления прогноза, по сути, программы успешной сдачи ЕГЭ. Данные занятия высокоэффективны в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить школьников к итоговой аттестации. Обратная связь на момент проведения занятий свидетельствует о осознании реального значения экзамена в жизни выпускников; рефлексии скрытых (негативных) эмоций, самосознании цели сдачи ГИА, о наличии умения создавать у себя установку на успех, на положительный результат сдачи ГИА, создании копилки приемов (рецептов) психоэмоциональной саморегуляции у 87% учащихся. Содержание программы способствует интеллектуальному, творческому, эмоциональному развитию школьников, что является развивающим потенциалом программы.

Содержание программы не предполагает полного и исчерпывающего изучения обозначенной проблемы. Каждое занятие включает в себя набор определенных психотехнических упражнений, при этом в зависимости от уровня группы их количество и длительность могут корректироваться. Распределение времени по отдельным темам - примерно и носит рекомендательный характер. Планируется, что при постановке задач, выборе форм организации занятия, педагоги будут учитывать существенную разницу жизненных позиций выпускников основной общей и средней (полной) общей школы, их физиологических и психологических особенностей, а также особенности учащихся конкретного класса. Однако, работая и с той и с другой категорией учащихся, будет учитываться то, что перед школьниками стоит задача не просто освоить предлагаемый материал, - он должен стать для них частью субъективного опыта, что возможно лишь при условии широкого использования активных методов обучения (дискуссий, практикумов и других), предусмотренных данной программой.

При проведении воспитательных мероприятий используются активные формы работы.

Воспитательные технологии:

- социально-психологический тренинг. Тренинг является методом активного обучения и психологического воздействия, который направлен на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний. Задачами тренинга являются: развитие специальных умений; самодиагностика участниками тренинга особенностей восприятия себя; личностное развитие;

- педагогическая мастерская. Основные идеи этой технологии: обращение к личности учащегося, её саморазвитие через осознание своего места в мире и отношение к другим людям, свободный творческий поиск и выбор пути познания, свободное взаимодействие, общение и обмен информацией, а также интегративная организация познавательного процесса через реализацию игровых, исследовательских и проблемных видов деятельности.

Формы работы с родителями: слайд-лекция, лекторий.

Родительские собрания проводятся с целью повышения психолого-педагогической компетентности по взаимодействию с детьми.

### 2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации

Программа предусматривает осуществление вводного контроля перед началом освоения программного материала, текущего контроля и промежуточную аттестацию. Промежуточная аттестация и текущий контроль проводится в формах определенных Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации освоения учащимися в МУ ДО «ЦППМиСП».

Оценочные материалы программы оформлены в приложении № 2 к программе.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости, контрольно-измерительных материалов

№	Виды контроля, промежуточная аттестация	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы. Критерии
1	Вводный Тема «Возможности, которые предлагает нам жизнь»	выявление первичных знаний, установок по содержанию программы, готовности к работе по	введение в деятельность	Практическое задание Психолого-педагогический мониторинг (фиксация в диагностическую карту, приложение №2 «Оценочные	упражнение «Ассоциации» - высокий (В) уровень – 80-100% учащиеся демонстрируют положительные

		программе		материалы программы»)	<p>установки по теме, адекватное реалистичное мнение о ГИА в процессе проведения всего упражнения «Ассоциации»;</p> <p>- средний (С)– 31-79%</p> <p>- учащиеся демонстрируют, как рациональные установки по теме, так и иррациональные, как адекватное реалистичное, так и противоположное мнение о ГИА в процессе проведения всего упражнения «Ассоциации»;</p> <p>- низкий (Н)– 0-30%</p> <p>учащиеся демонстрируют отрицательные установки по теме, неадекватное мнение о ГИА, не принимают участие в процессе проведения упражнения «Ассоциации».</p>
2	Текущий	выявление практических умений по теме «Экзамен без стресса»	наличие умений пользоваться способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения	Практическое задание  Психолого-педагогический мониторинг (фиксация в диагностическую карту, приложение №2 «Оценочные материалы	<p>тренинг способов снятия нервно-психического напряжения</p> <p>- высокий (В) уровень освоения материала – 80-100%</p> <p>- учащиеся</p>

				программы») Рефлексия	самостоятельно демонстрируют 4 способа снятия нервно-психического напряжения;  - средний (С)– 31-79% - учащиеся самостоятельно демонстрируют 3-2 способа снятия нервно-психического напряжения;  - низкий (Н)– 0-30% - учащиеся самостоятельно демонстрируют 1-0 способов снятия нервно-психического напряжения, т.е. не овладели способами снятия нервно-психического напряжения.
3	Промежуточная аттестация	выявление уровня сформированности психологической готовности учащихся к сдаче государственной итоговой аттестации	наличие установки успешной сдачи ГИА	Практическое задание с использованием арт-терапевтической техники  Психолого-педагогический мониторинг (фиксация в диагностическую карту, приложение №2 «Оценочные материалы программы») Рефлексия	упражнение «Преодоление»  - высокий (В) уровень освоения материала – 80-100% учащиеся демонстрируют активную ученическую позицию к подготовке к ГИА, установку на успех, положительный результат сдачи экзаменов;  - средний (С)– 31-

					<p>79%</p> <p>- учащиеся демонстрируют пассивную ученическую позицию к подготовке к ГИА, при этом прослеживается установка на успех, положительный результат сдачи экзаменов;</p> <p>- низкий (Н)– 0-30%</p> <p>учащиеся демонстрируют пассивную ученическую позицию к подготовке к ГИА и отсутствие установки на успех, положительный результат сдачи экзаменов;</p> <p>учащиеся отказываются выполнять практическое задание.</p>
--	--	--	--	--	--

## 2.4. Список литературы

### 1. Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://legalacts.ru/>
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения от 09.11. 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/551785916>
- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ от 03.09. 2019 №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
- Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/RE9tR>
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных -



дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>  
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>  
- Устав МУ ДО «ЦППМиСП» Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/>

#### Список литературы для педагогов

1. Бадьина Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции (17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005. – С.12-18.
2. Барышев А.Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ// Справочник заместителя директора, 2009 г.- №4, С.17-21.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. – 298с. (Практическая психология в образовании).
4. Гапонова С. А., Романова А.Н. Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ// Вестник университета. (ФГБОУВПО «Государственный университет управления»), № 1, - М.: ГУУ, 2012 .
5. Мухина В.С. Возрастная психология, 4-е изд., М., 1999 г.
6. Романова А.Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. // Концепт: научно-методический электронный журнал официального сайта эвристических олимпиад «Совёнок» и «Прорыв». – Октябрь 2012, ART 12101. – Киров, 2012 г
7. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 348 с.