

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

Рекомендована:
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦППМСП»
Протокол № 4
«29» 05 2025г.

Принята: Методическим
советом МУ ДО «ЦППМСП»
Протокол № 8
«27» 05 2025г.

Утверждаю:
Директор МУДО «ЦППМСП»
Т.В. Балыгина
Приказ
№ 19 от «29» 05 2025г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Школа успеха»

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

Сыктывкар
2025

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: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> ;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/902254151> ;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1>;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/351746582> ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/561232576> ;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года. Министерство образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://shkola1uzlovaya-r71.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Kontseptsiya.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 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/573500115> ;

- Национальный проект «Молодёжь и дети» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://government.ru/rugovclassifier/914/events/> ;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № аб-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/1300585279> ;

- 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://docs.cntd.ru/document/553237768>;

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576>;

- Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

- Методические рекомендации Министерства образования и молодёжной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: : <https://komiedu.ru/pedagogam/rmo/dopobr/docs/detail.php?ID=7260>;

- Примерная рабочая программа воспитания одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80adrabb4aegksdjba0u.xn--p1ai/programmy-vospitaniya/ooy/programma-vospitaniya/>;

- Устав МУ ДО «ЦППМСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav_2025_szhat.pdf ;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_ob_org_i_osusch_obr_deyat-szhatyj-szhat.pdf.

Среди приоритетных направлений Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года укрепление здоровья населения является ключевой темой. В качестве основных мер и задач по реализации указанного направления определено сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. Всемирная организация здоровья определяет здоровье как объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального благополучия. Одной из главных задач, стоящих перед любой образовательной организацией, является задача обеспечения психологического здоровья учащихся.

Представленная программа направлена на содействие сохранению психического здоровья учащихся, личному благополучию выпускников муниципальных образовательных организаций, на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития. Программа вносит вклад в реализацию ключевых направлений социально-экономического развития муниципалитета «Сыктывкар» и Республики Коми.

Государственная итоговая аттестация (далее – ГИА) является сильным стрессом для многих учащихся, и этот стресс может негативно повлиять как на результаты экзамена, так и на все аспекты функционирования личности.

Эмоциональная составляющая психологической готовности к ГИА представляет собой субъективное переживание выпускником предстоящего экзамена. Эмоциональный компонент психологической готовности к государственной итоговой аттестации связан с общим настроением выпускника на экзамен, с комплексом эмоций, определяющимся в первую очередь оценкой выпускником своих знаний, умений, способностей. Важной составляющей эмоционального компонента является оптимальный уровень тревоги (не превышающий пороговое значение, за которым эффективность деятельности падает) и параметры стрессоустойчивости школьника.

Изменить предэкзаменационную, экзаменационную ситуацию невозможно и ключевым фактором успешного прохождения аттестации становится психологическая устойчивость выпускника, его способность адекватно оценивать ситуацию и верить в свои силы.

Умение управлять собой и своими ресурсами является психологической готовностью к экзамену. Она позволяет учащемуся эффективно использовать свои знания, сохранять спокойствие и концентрацию, а также гибко реагировать на любые изменения в процессе экзамена. Развитие этой готовности часто требует целенаправленного психолого-педагогического сопровождения.

Авторы М. Битянова, В. Мухина полагают, что важнейшей характеристикой психологического сопровождения выпускников является создание условий для перехода личности к самопомощи. Самопомощь -

процесс, в котором человек самостоятельно и сознательно развивает свои личностные качества и решает проблемы. Он является важной составляющей личностного роста и саморазвития.

Благодаря умению осознавать, выражать и регулировать свои эмоции, выпускники легче адаптируются к стрессовой ситуации экзамена, воспринимая ее как вызов, который можно успешно преодолеть. Это дает им ценный опыт и укрепляет веру в свои возможности.

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. Учащиеся изучают способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на психологическую профилактику школьной тревожности и личностных расстройств, саморазвитие личности и адаптации в социуме.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность программы обусловлена тем, что успешная сдача ГИА является ключевой задачей для выпускников, требующей целенаправленной подготовки. Экзамены – это не просто проверка знаний, а способ понять, насколько учащиеся готовы к жизни в современном мире, с его постоянными изменениями и вызовами. Они оценивают социальную и психологическую устойчивость выпускников. Психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ) и основного государственного экзамена (далее – ОГЭ).

В рамках реализации программы проводится опрос, позволяющий определить главные источники тревоги у выпускников, которые содержатся в их психофизическом состоянии и личностных качествах: они быстро устают, склонны к тревоге и не уверены в себе. Дополнительным источником стресса является груз ответственности перед родителями и школой.

Ключевым аспектом сопровождения учащихся является снижение стресса и развитие их потенциала, а также подготовка к самостоятельности, осознанному процессу личностного роста и решения проблем, необходимому для саморазвития. В процессе занятий по программе происходит непосредственное обучение техникам и приемам, которые помогут учащимся во время подготовки и сдачи экзамена. Также занятия направлены на создание условий для развития способности к осознанию выпускниками собственного мира эмоций и чувств, развития самооценки, осознания собственных индивидуальных особенностей, осмысления своей модели поведения и повышения уверенности в себе.

Отличительные особенности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что на занятиях используются элементы арт-терапии. Основная цель, которой состоит

в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

На занятиях осуществляется психологическое сопровождение учащихся, в рамках которого происходит поиск скрытых ресурсов развития учащихся с опорой на их собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме.

Программа составлена на основе: пособия «Психологическая подготовка к ЕГЭ» (М. Ю. Чибисова), «Программа психологической подготовки к сдаче единого государственного экзамена» (А. Ю. Барышев).

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

Как старший подростковый возраст, так и юношество знаменуются бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности, делают эти возрастные периоды «переходными» от детства к взрослости, богатые драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В эти периоды складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем – это время потери детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Учащиеся 9 классов решают вопрос о дальнейшей жизни: что делать – продолжать обучение в школе или получать среднее профессиональное образование? По существу от старшего подростка общество требует профессионального самоопределения, хотя и первоначального. При этом он должен разобраться в собственных способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии и о конкретных способах достижения профессионального мастерства в избранной области. Это сама по себе сложная задача. Девятиклассникам не вполне ясно, что их ждет впереди, и это неопределенное будущее вызывает у них опасения, страхи и повышенный уровень тревожности.

Учащиеся 11 классов находятся в раннем юношеском возрасте, в периоде 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 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, инвалидов, инклюзивно включенных в образовательный процесс классных коллективов.

Для учащихся с ОВЗ, детей - инвалидов, инвалидов всех нозологических групп характерным является следующее: особенности приема, переработки, хранения и использования информации; специфическое формирование понятий; снижение темпа деятельности; снижение работоспособности при длительных умственных и физических нагрузках; трудности адаптации к новым условиям; ограничения возможностей полноценного социального взаимодействия.

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 классах, группах, сформированных на основании договоров о безвозмездном оказании услуг между муниципальными образовательными организациями и МУ ДО «ЦППМиСП».

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

Количество учащихся в группе до 15 человек. При необходимости возможно проведение занятий на весь классный коллектив (далее - класс).

Срок освоения программы. На каждую учебную группу, класс приходится 6 часов. Программа реализуется один учебный год по заявкам общеобразовательных организаций.

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

Форма организации образовательного процесса – групповая, парная, индивидуальная.

Вид занятий по программе - социально-психологический тренинг.

Режим занятий – общее количество часов в неделю - 6 часов. Группа, класс работает в режиме погружения в течение трех дней, продолжительность занятия до 90 минут (2 академических часа) с перерывом в соответствии с расписанием реализации программы в образовательной организации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование психологической готовности учащихся выпускных классов к сдаче государственной итоговой аттестации.

Задачи:

Обучающие:

- актуализировать 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:

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

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

- способствовать развитию умения использовать усвоенные способы релаксации и снятия эмоционального, физического напряжения при необходимости в жизненных ситуациях.

Воспитательные:

- содействовать развитию готовности брать на себя ответственность за свой выбор, строить перспективные планы на будущее, в том числе на получение профессии.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование тематических разделов по возрастным категориям/разделов, тем	Кол-во часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Возможности, которые предлагает нам жизнь»	2	1	1	Текущий контроль (входящая диагностика) - практическое задание
2	«Экзамен без стресса»	2	0.5	1.5	Текущий контроль - практическое задание
3	«Преодоление»	2	0.5	1.5	Промежуточная аттестация учащихся - практическое задание с использованием арт-терапевтической техники
Итого объем программы		6	2	4	

Содержание учебного плана

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

Теория. Стресс. Дистресс. Влияние стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, действующие на ценностную сферу человека.

Практика. Упражнения «Знакомство», «Поменяйтесь местами», «Стресс и экзамен», «Дождь в джунглях», «Колодец». Практикум «Дорога в будущее».

Текущий контроль (входящая диагностика). Упражнение «Ассоциации». Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына.

Тема 2. «Экзамен без стресса» (2 часа).

Теория. Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом.

Практика. Упражнения «Приветствие», «Свободный стул», «Симптомы стресса», «Колодец». Практикумы «Шкала предэкзаменационного волнения», «Приемы преодоления предэкзаменационного волнения». Текущий контроль. Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения: дыхательная релаксация, мышечная релаксация, медитация, упражнения на снятие напряжения.

Тема 3. «Преодоление» (2 часа)

Теория. Арт-терапия как условие самопознания.

Практика. Упражнения «Приветствие», «Подари движение».

Промежуточная аттестация. Практическое задание - упражнения «Преодоление», «Прогноз успешной сдачи ГИА». Диагностика особенности эмоционального состояния, связанного с предстоящей сдачей ГИА – «Неоконченные предложения». Диагностика уровня тревожности в данный момент - методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина».

1.4. Планируемые результаты программы:

У учащихся снизится уровень тревожности.

Предметные:

Учащиеся:

- понимают, что стресс оказывает влияние на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека;
- используют способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Личностные:

- у учащихся повышен настрой на положительный результат сдачи ГИА;
- учащиеся соотносят успех на экзамене с долгосрочными целями обучения, получения профессии;

Метапредметные результаты:

- планируют собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей;
- используют усвоенные способы релаксации, снятия эмоционального и физического напряжения при необходимости в жизненных ситуациях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в учебных кабинетах муниципального образовательного 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, флеш - накопитель 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

В соответствии с социально – гуманитарной направленностью программы и содержанием, ориентированным на поиск скрытых ресурсов развития учащихся с опорой на их собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме используются интерактивные методы воздействия на личностные и поведенческие характеристики учащихся. Интерактивные методы воздействия: индивидуальные (тренировки, выполнение практических заданий); групповые (обсуждения, анализ ситуаций, тренинговые). Основу работы составляет воздействие на те, когнитивные структуры, которые влияют на регуляцию поведения, изменение негативных личностных конструкторов. В процессе психологического сопровождения, в рамках реализации программы, педагог оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями».

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. Педагог ведет групповую работу, ориентируясь на определённый план занятий с темами и соответствующими упражнениями.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия (позволяет сплочать 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).

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

Специфическими чертами 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: метод кооперативного взаимообучения (взаимопомощь и взаимоподдержка учащихся посредством совместного выполнения задания); метод анализа ситуаций; методы психологического воздействия.

В рамках проведения занятий предусмотрено 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.

Методы психологического воздействия позволяют педагогу эффективно организовывать коррекционную, развивающую работу в группе:

- 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 элементы метода арт-терапии. 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, так как 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 организации занятий, используются такие методы обучения, как: словесная инструкция, информирование, словесное объяснение задания, анализ текста; вербальная и невербальная коммуникация; выполнение заданий, психотехнических упражнений, диагностических процедур; демонстрация презентации; метод образного видения, предполагающий постановку заданий, ориентирующих учащихся на попытку эмоционально-образного видения; индивидуальная и групповая рефлексия.

С целью психологического сопровождения выпускников используется технология активного обучения. При активном обучении центральное место занимает учащийся. Педагог указывает путь, готовит обстановку изучения темы, действует скорее как консультант, к которому учащиеся могут обратиться за советом. Учебный процесс педагогом организуется таким образом, что учащийся является активным участником процесса обучения.

Воспитательная технология - 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.

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:

- уравнивания в правах логики и интуиции;
- безоценочной обратной связи;
- преобразования актуальной социальной ситуации учащегося 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 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.

При проведении воспитательных мероприятий используются методы воспитания: поощрение, упражнение, мотивация, стимулирование.

Приемы вербальной и невербальной обратной связи включают: активное наблюдение; переформулировку высказываний учащегося; констатацию отраженных в рисунке, поступках и мимике чувств; сообщение педагогом (ведущим) о своих чувствах и ассоциациях с рисунком; психогимнастику; использование языка метафор.

Формы работы с родителями: слайд-лекция, лекторий.

2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся осуществляется в процессе реализации программы в виде текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы программы оформлены в приложении № 2 к программе.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости, контрольно-измерительные материалы

№	Виды контроля, промежуточная аттестация	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы. Критерии
1	Текущий контроль (входящая диагностика) Тема «Возможности, которые предлагает нам жизнь»	Выявление первичных знаний, установок по содержанию программы, готовности к работе по программе	Введение в деятельность	Практическое задание Психолого-педагогический мониторинг (фиксация в диагностическую карту, приложение №2 «Оценочные материалы	Упражнение «Ассоциации» - высокий (В) уровень – 80-100% учащиеся демонстрируют положительные установки по теме, адекватное

				программы»)	реалистичное мнение о ГИА в процессе проведения всего упражнения «Ассоциации»; - средний (С)– 31-79% - 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»; - низкий (Н)– 0-30% учащиеся демонстрируют отрицательные установки по теме, неадекватное мнение о ГИА, не принимают участие в процессе проведения упражнения «Ассоциации».
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 программы») Рефлексия	Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения - высокий (В) уровень освоения материала – 80-100% - учащиеся 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)– 31-79% - учащиеся демонстрируют пассивную ученическую позицию к подготовке к ГИА, при этом прослеживается установка на успех,

					положительный результат сдачи экзаменов; - низкий (Н)– 0- 30% учащиеся демонстрируют пассивную ученическую позицию к подготовке к ГИА и отсутствие установки на успех, положительный результат сдачи экзаменов; учащиеся отказываются выполнять практическое задание.
--	--	--	--	--	--

2.4. Список литературы

1. Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/902389617> ;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/902254151> ;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1>;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/351746582> ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/561232576> ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года. Министерство образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://shkola1uzlovaya-r71.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Kontsepsiya.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 молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;
- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/573500115> ;

- Национальный проект «Молодёжь и дети» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://government.ru/rugovclassifier/914/events/> ;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № аб-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/1300585279> ;

- 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://docs.cntd.ru/document/553237768>;

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576>;

- Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

- Методические рекомендации Министерства образования и молодёжной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: : <https://komiedu.ru/pedagogam/rmo/dopobr/docs/detail.php?ID=7260>;

- Примерная рабочая программа воспитания одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80adrabb4aegksdjbafk0u.xn--p1ai/programma-vospitaniya/ooy/programma-vospitaniya/>;

- Устав МУ ДО «ЦППМСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav_2025_szhat.pdf ;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf;

- Положение об организации и осуществлении образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_ob_org_i_osusch_obr_deyat-szhatyj-szhat.pdf

2. 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. Кулакова Е.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом нозологических групп: нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) / Е.В.Кулакова, М.М. Любимова - Москва : РУДН, 2020. – 60 с.

6. Мухина В.С. Возрастная психология, 4-е изд., М., 1999 г.

7. 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

8.Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.

9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 348 с.

10. Чибисова М.Ю. Ч 583 Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009, — 184 с. — (Психолог в школе).