

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦППМСП Красносельского района)

**Принято**  
Педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**Утверждаю**  
Директор И.С. Седунова  
Приказ от 30.08.2024 № 179-04



Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности  
**«Психологическая подготовка к экзаменам «ЭкзаменПро»**

Возраст обучающихся: 15 - 18 лет  
Срок реализации: 2024-2025 учебный год  
Объем: 3 часа

Разработчик: Моисеенко Наталья Валерьевна,  
педагог-психолог

## Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Психологическая подготовка к экзаменам «ЭкзаменПро» имеет социально-психологическую (социально-гуманитарную) направленность.

**Адресат программы:** учащиеся 9-х и 11-х классов ОУ.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных школах.

С осторожностью следует применять программу в группах, где есть обучающиеся с ОВЗ (ЗПР, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения интеллектуального развития, комплексные нарушения развития).

### Актуальность

Одним из важнейших событий школьной жизни является экзамен, он не только подытоживает пройденные учебные годы, но и становится билетом в будущее. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Ситуация экзаменов насыщена эмоционально-личностными трудностями. Для того, чтобы преодолеть их наиболее успешно и безболезненно, нужно приложить определенные усилия.

Цель психологической подготовки к экзаменам – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию умения мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Данная программа является актуальной в процессе подготовки учащихся к государственной итоговой аттестации: основному государственному экзамену в 9-м классе и единому государственному экзамену в 11-м классе, - так как познакомит их с различными способами эмоциональной саморегуляции и снижения предэкзаменационной тревожности, а также поможет учащимся исследовать собственные ресурсы и ресурсы социального окружения.

### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п. 5 ст.12, п.1, п. 4 ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22 марта 2017 г. №520-р (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-р;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- План мероприятий на 2022-2024 года по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (Распоряжение Правительства

- РФ от 31 марта 2022 №678-р);
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
  - Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 год, утвержденная заместителем Министра просвещения 15 июня 2021 года;
  - Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1027-р;
  - План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2024/2025 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1029-р;
  - План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1028-р;
  - Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
  - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
  - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению».

**Особенностью программы** является возможность её реализации как отдельно, так и совместно с дополнительной общеразвивающей программой профилактики стресса и развития саморегуляция «Успех внутри».

**Уровень освоения** - общекультурный.

**Объем и срок освоения программы.** Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы - 3 часа.

**Цель:**

Обеспечение психологической поддержки учащихся в период подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ.

**Задачи:**

**1. Обучающие**

- 1.1. Повышение уровня информированности учащихся о ресурсах психологической помощи в период экзаменов

- 1.2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
- 1.3. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
- 2. Развивающие**
  - 2.1. Повышение сопротивляемости стрессу.
  - 2.2. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
- 3. Воспитательные**
  - 3.1. Формирование потребности и готовности к саморазвитию и самовоспитанию.
  - 3.2. Развитие самостоятельности и ответственности за свое поведение.
  - 3.3. Формирование готовности делать осознанный и ответственный выбор.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **1. Личностные**

- 1.1. Формирование гуманистических ориентаций и ценностно-смысловых установок, таких как ценность безопасного и здорового образа жизни, уважение и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению и культуре, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- 1.2. Готовность к саморазвитию и личностному самоопределению, способность делать осознанный и ответственный выбор.
- 1.3. Наличие мотивации к самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
- 1.4. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **2. Метапредметные**

- 2.1. Развитие навыков управления эмоциями, умения осуществлять самоконтроль.
- 2.2. Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; умение выбирать правильный путь реализации поставленных задач.

#### **3. Предметные**

- 3.1. Наличие представлений о возможных путях поиска ресурсов психологической помощи.
- 3.2. Развитие умений и навыков адекватно оценивать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих, снятия психологической тревожности;
- 3.3. Формирование навыка конструктивного поведения в ситуации тревоги.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа реализуется в выпускных, девятом и одиннадцатом, классах.

**Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСП Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

**Условия набора в группы:** групповые интерактивные занятия с учащимися проводятся в соответствии с Соглашениями о совместной реализации дополнительных общеразвивающих программ на учебный год между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией на базе образовательной организации.

В группы принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) либо самих учащихся, достигших 15 лет.

**Условия формирования групп:** группы разновозрастные; смешанные.

**Количество детей в группе:** не более 15 человек.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** занятия проводятся в лекционно-презентативной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение демонстрация презентаций);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (дискуссия, обсуждение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

### **Материально-техническое оснащение**

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

**Необходимые материалы и оборудование:** доска, мел, цветные карандаши, бумага А3, интерактивная доска.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

## **Учебный план**

дополнительной общеразвивающей программы  
**«Психологическая подготовка к экзаменам «ЭкзаменПро»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение
2.	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	1,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение. Анкета обратной связи
<b>ИТОГО</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Психологическая подготовка к экзаменам»

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
2024-2025 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	2	3	По согласованию с образовательной организацией