

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю

Директор

Приказ от 29.08.25 № 109/25



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

Возраст обучающихся: 15 - 18 лет

Срок реализации: 2025-20256 учебный год

Объем: 3 часа

Разработчик: Моисеенко Наталья Валерьевна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025

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»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- 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;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. №2233 «О Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 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 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-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 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №964-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 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-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»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

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

Личностные

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.
2. Готовность к саморазвитию и личностному самоопределению, способность делать осознанный и ответственный выбор.
3. Наличие мотивации к самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
4. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные

1. Развитие навыков управления эмоциями, умения осуществлять самоконтроль.
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.

Предметные

1. Наличие представлений о возможных путях поиска ресурсов психологической помощи.
2. Развитие умений и навыков адекватно оценивать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих, снятия психологической тревожности;
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.

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
ИТОГО		3	1	2	

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

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	2	3	По согласованию с образовательной организацией