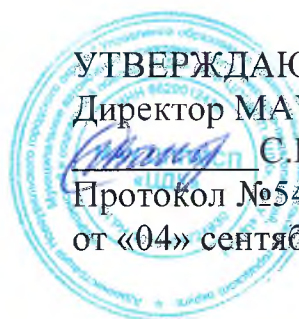


Муниципальное автономное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ЦДК»

ПРИНЯТО
Советом Центра
Протокол № 1
от «31» августа 2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦППМСП «ЦДК»
С.В.Иванова
Протокол №54к
от «04» сентября 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ
К ЭКЗАМЕНАМ»**

Возраст обучающихся 14-17 лет и их родители

Срок обучения 1 год

Составитель
Гордиевич Татьяна Алексеевна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Новоуральск
2026 г.

Содержание

Содержание	2
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Нормативно-правовые акты и государственные программные документы	3
1.4. Адресат программы	5
1.5. Режим занятий	5
1.6. Количество обучающихся в группе	5
1.7. Общий объём образовательной программы	5
1.8. Срок реализации программы	5
2. Цель программы	6
3. Задачи программы	6
Обучающие	6
Воспитательные	6
Развивающие	6
4. Содержание программы	7
4.1. Учебно-тематический план	7
4.2. Содержание учебного плана и планируемые результаты	8
5. Условия реализации программы	10
5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	10
6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	10
Список литературы	11

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы – социально-педагогическая

В основу программы положено обучение, направленное на профилактику экзаменационного стресса.

1.2. Актуальность программы

Экзаменов в жизни каждого человека бывает предостаточно. Сдавая экзамены, человек переживает настоящий стресс. Что чувствует экзаменуемый? Страх накануне экзамена. Радостное возбуждение, когда понимает, что может справиться с заданием; когда отметка соответствует его ожиданиям или даже превосходит их. Чувство разочарования, когда получает отметку ниже той, на которую рассчитывал. Чувство гордости, когда сообщает родителям о хороших результатах экзамена. Невероятную усталость, когда все испытания остались позади.

Для успешного прохождения этого трудного экзаменационного пути нужны не только хорошие знания, но и психологическая подготовка. В программе представлены серия тренинговых занятий и консультаций для старшеклассников и их родителей.

Актуальность программы обусловлена тем, что позволяет старшеклассникам снизить уровень тревоги, неизбежной в связи с предстоящими экзаменами, и отработать навыки уверенного поведения, которые необходимы в жизни.

Программа ориентирована на обеспечение личностного развития обучающихся:

- готовности и способности их к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению;
- готовности и способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремлённости и ответственности в достижении результата.

1.3. Нормативно-правовые акты и государственные программные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. 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».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

- рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
 17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
 18. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 26.10.2023 №1104-Д.
 19. Устав МАУ ЦППМСП «ЦДК».

1.4. Адресат программы:

Возраст обучающихся от 15 лет, обучающиеся в 9 и 11 классах и их родители.

1.5. Режим занятий:

Курс рассчитан на 3 занятия по 2 часа в неделю.

1.6. Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

1.7. Общий объем образовательной программы: 6 часов.

1.8. Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: беседа, тест, презентация, коллективное обсуждение, тренинговые игры и упражнения.

2. Цель программы

отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам, обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах.

3. Задачи программы

Обучающая:

обозначить проблемы, с которыми предстоит встретиться на экзамене и обсудить возможности их преодоления.

Развивающие:

- 1) снизить у старшеклассников тревогу в связи с предстоящими экзаменами, повысить сопротивляемость стрессу;
- 2) развить рефлексивные навыки.

Воспитательная:

отработать навыки уверенного поведения.

4. Содержание программы

4.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
Родительское собрание				
1	Психологическая подготовка к экзаменам	1	1	-
Итого по разделу		1	1	-
Классный час				
1	Психологическая подготовка к экзаменам	1	0,5	0,5
Итого по разделу		1	0,5	0,5
Тренинг				
1	Как лучше подготовиться к экзаменам	2	1	1
2	Поведение на экзамене	2	0,5	1,5
3	Способы снятия нервно-психического напряжения	2	0,5	1,5
Итого по разделу		6	2	4

4.2. Содержание программы и планируемые результаты

Тема, основное содержание	Количес- во часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
		Метапредметные результаты			Личностные результаты
		Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	
Родительские собрание					
Психологическая подготовка к экзаменам	1				
Классный час					
Психологическая подготовка к экзаменам	1	1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена	1. Планирование своей деятельности при подготовке к экзаменам. 2. Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий	1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками в процессе подготовки к экзаменам.	1. Осознание личностно значимых целей экзамена. 2.Формирование адекватной самооценки (умение реалистично оценивать свои знания, умения, способности).
Тренинг					
Как лучше подготовиться к экзаменам	2	1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена	1. Планирование своей деятельности при подготовке к экзаменам. 2. Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и	1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками в процессе подготовки к экзаменам.	1. Осознание личностно значимых целей экзамена. 2.Формирование адекватной самооценки (умение реалистично оценивать свои знания, умения, способности). 3.Формирование высокого

			энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий		уровня учебной мотивации. 4.Развитие способности к самоопределению, самостоятельности мышления и действия).
Поведение на экзамене	2	1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена	1.Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий		1. Осознание личностно значимых целей экзамена. 2.Формирование адекватной самооценки (умение реалистично оценивать свои знания, умения, способности). 3.Формирование высокого уровня учебной мотивации. 4.Развитие способности к самоопределению, самостоятельности мышления и действия).
Способы снятия нервно-психического напряжения	2	1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена	1.Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий		

5. Условия реализации программы

5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Печатные пособия	Брошюры «Психологическая подготовка к экзаменам» (разработаны в МАУ ЦППМСП «ЦДК») (для выпускников, родителей)
Компьютер	1
Парты, стулья	По количеству участников
Оборудование	1. Бумага 2. Карандаши 3. Бланки методики «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний»

5.2. Кадровое обеспечение программы

Программа “Психологическая подготовка к экзаменам” ориентирована на работу с учащимися старших классов и их родителями. Предлагаемый материал может быть использован педагогами-психологами и классными руководителями, заинтересованными в успешной сдаче экзаменов учащимися общеобразовательной школы.

Программу следует воспринимать как примерную.

6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Эффективность работы по предлагаемой программе оценивается по результатам диагностики, при получении обратной связи с детьми и родителями в форме индивидуальных и групповых консультаций. При необходимости проводятся индивидуальные консультации для детей и родителей. Для родителей проводится родительское собрание «Психологическая подготовка к экзаменам». Родительское собрание проводится по заявке образовательного учреждения вне зависимости от тренинга. Возможно проведение классного часа, на котором обозначаются психологические проблемы, с которыми учащиеся могут встретиться на экзамене, и намечаются пути их решения.

Список литературы

1. *Беглова Т.* Нешуточные испытания. //»Школьный психолог». 2001, N27.
2. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога. М, 2009.
3. *Власенко И.И.* Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. Ростов: Фениткс, 2005.
4. *Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А.* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М, Просвещение, 2009.
5. *Королёва Н., Стебенёва Н.* Путь к успеху. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену. //»Школьный психолог». 2006. № 20.
6. *Мальханова И. А.* Школа красноречия. М. АйФ Принт. 2002.
7. *Павлова М.А., Гришанова О.С.* Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. М: Учитель, 2017.
8. *Прихожан А. М.* Психология неудачника. М: Творческий центр. 1997.
9. *Родионов В., Ступницкая М.* Экзамены как повод поиграть. //»Школьный психолог». 2002, NN 16, 20, 21.
10. *Чибисова М.Ю., Пилипко Н.В.* Психолог на родительском собрании. М, 2008.
11. *Чибисова М.Ю.* Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М: Генезис, 2009.

