



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ "Гимназия №3"
Кумсков В.В.
от «27» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Антистресс»

Социально-гуманитарная направленность

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:

Баулин Марк Станиславович

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	5
Содержание образовательной программы.....	6
Воспитательный компонент.....	8
Список литературы	10

Пояснительная записка

Актуальность программы: Государственная итоговая аттестация основана на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Аспекты психологической готовности участников образовательного процесса к данной процедуре вызывают серьезную озабоченность у родительской общественности, специалистов и руководства системы образования. А.Д. Барбитова выделяет показатели психолого-педагогической готовности к единому государственному экзамену: многообразие использования в деятельности форм, методов и приемов; способность решать сложные жизненные, учебные задачи; степень целесообразности в действиях; оптимальность использования средств обучения и воспитания; способность работать по различным методическим схемам, и технологиям; степень овладения диагностическими умениями и навыками; степень овладения исследовательскими умениями и навыками; речевое развитие учащихся; организаторские и коммуникативные способности. В публикациях М.Ю. Чибисовой также разработано содержание психологической готовности к ЕГЭ и ее структура, на которые в основном и опираются все дальнейшие разработки и рекомендации, посвященные подготовке к ЕГЭ. М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к ЕГЭ как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при его сдаче. Такая готовность в авторской интерпретации включает три основных компонента: познавательный, личностный и процессуальный. Им соответствуют основные направления психологической подготовки к ЕГЭ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Цель: формирование психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры.

Задачи:

Определить уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;

Сформировать навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;

Сформировать эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала;

Сформировать навыки эффективного тайм-менеджмента.

Принципы и подходы к реализации программы:

Теоретически программа строится на системно-деятельностном подходе, обуславливающим принципы программы:

- принцип природосообразности, связанный с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, интересов и потребностей каждого учащегося, ориентированность на его запросы и интересы;
- принцип деятельности, основанный на организации и вовлечении учащихся в деятельность, в рамках которой создаются условия для приобретения нужных умений и навыков;
- принцип системности, предполагающий учет всех аспектов индивидуального развития личности в их взаимосвязи;
- принцип психологической комфортности, предполагающий снятие стрессообразующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- принцип вариативности, предполагающий формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;
- принцип творчества, означающий максимальную ориентацию на творческое начало в процессе работы на занятиях, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Категория обучающихся: обучающиеся в 9-11-м классе в возрасте от 15 до 17 без особых образовательных потребностей.

Количество обучающихся: от 12 до 15

Продолжительность обучения: 4 месяца.

Место реализации образовательной программы: МОУ «Гимназия №3».

Материально-технические условия реализации программы: Занятия проводятся в помещении, используются средства ИКТ (ноутбук или компьютер, проектор, интерактивная доска – по возможности), листы бумаги А4, обои, ватманы, карандаши, краски, фломастеры.

Кадровые: Занятия проводит педагог-психолог, имеющий достаточную подготовку (желателен опыт участия в психотерапевтических группах).

Методическое обеспечение программы: элементы аутотренинга, психотехнические игры, приемы тайм-менеджмента, приемы запоминания и воспроизведения материала активные методы обучения.

Учебный план

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 4 месяцев. Продолжительность одного занятия 45 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий - 16. Всего часов - 16.

Номер	Название раздела или темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Исследование уровня стрессоустойчивости обучающихся.	-	1	1
2	Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры	1	1	2
3	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях	2	2	4
4	Эффективные приёмы запоминания и воспроизведения материала	1	2	3
5	Навыки эффективного тайм-менеджмента	1	3	4
6	Исследование уровня стрессоустойчивости и знаний, полученных в рамках программы	-	1	1
7	Итоговое занятие	-	1	1
ИТОГО		5	11	16

Содержание образовательной программы

Структура стандартного занятия:

Этап	Содержание этапа	Время
1 часть Разминка	Включение учащихся в работу, создание психологического настроя и готовности к работе, «разогрев»	5 мин.
2 часть Теоретическая	Сообщение, обсуждение, нахождение информации по теме занятия	10 мин.
3 часть Практическая	Отработка полученных знаний на практике, в ходе выполнения упражнений, игр.	25 мин.
4 часть Заключительная	Подведение итогов занятия, определения своего отношения к занятию, рефлексия	5 мин.

Содержание программы

Раздел 1. Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры.

Занятие 1. Вводное занятие. Проведение начального исследования уровня стрессоустойчивости обучающихся.

Занятие 2. Психологическая готовность, экзамен, формы, виды.

Занятие 3. Идеальный экзамен моими глазами.

Раздел 2. Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Занятие 4. Стресс, стадии стресса, виды.

Занятие 5. Способы преодоления стресса.

Занятие 6. Тактики реагирования в стрессовых ситуациях.

Занятие 7. Моделирование стрессовых ситуаций и проработка в игровой форме.

Раздел 3. Эффективные приёмы запоминания и воспроизведения материала.

Занятие 8. Память, виды, закономерности запоминания.

Занятие 9. Приёмы работы с запоминаемым материалом.

Занятие 10. Приёмы работы с запоминаемым материалом.

Раздел 4. Навыки эффективного тайм-менеджмента.

Занятие 11. Изучение приёмов тайм-менеджмента, матрицы Эйзенхауэра, ментальные карты Т. Бьюзена

Занятие 12. Ознакомление с матрицами Эйзенхауэра и ментальными картами Т. Бьюзена.

Занятие 13. Ознакомление с иными техниками тайм-менеджмента.

Занятие 14. Ознакомление с иными техниками тайм-менеджмента.

Раздел 5. Итоги.

Занятие 15. Проведение итогового исследования уровня стрессоустойчивости и знаний, полученных в рамках программы.

Занятие 16. Заключительное занятие, подведение итогов.

Ожидаемые результаты освоения программы

1. Учащиеся знают свой уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;

2. Учащиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;

3. Учащиеся владеют приемами эффективные запоминания и воспроизведения материала;

4. Учащиеся владеют навыками эффективного тайм-менеджмента.

Воспитательный компонент

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- ценностного отношения к отечественной культуре;
- способности к командной деятельности;
- готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции;
- воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности к компромиссам в совместной деятельности;
- опыта социально значимой деятельности;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод

переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Список литературы

1. Ермолаев О. Ю., Марютина Т. М., Мешкова Т. А. Внимание школьника. – М., Просвещение, 1987.
2. Как развивать внимание. – Донецк: Сталкер, 1997.-432с.
3. Лурия А.Р. Произвольное внимание и его развитие. Лекции по общей психологии.- М., 1964
4. Немов Р.С. Психология Ч.3 –М.: Гуманит. издат. центр Владос, 2003.-640с.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми/под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательский центр "Академия", 1999.-160с.
6. Психология: словарь /под ред. А.В.Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. – 424с.
7. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей: Популярное пособие для педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1997.
8. Яковлева Е.Л. Развитие внимания и памяти у школьника. - М.: Международная педагогическая академия, 1995.