



Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Колледж информационных технологий»

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.18г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ КИТ  
Ильин В.И.  
« 31 » 2018 Г.

## **Программа психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (обучающихся)**

### **«Экзамен без стресса»**

Разработчик:  
педагог-психолог  
Меркулова Мария Александровна

Санкт-Петербург 2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | Пояснительная записка                                  | 3  |
| 2. | Учебный план   | 6  |
| 3. | Календарно - учебный график                            | 7  |
| 4. | Рабочая программа                                      | 7  |
| 5. | Оценочные и методические материалы                     | 8  |
| 6. | Список литературы (электронно-образовательные ресурсы) | 11 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С 2009 года Единый Государственный Экзамен является обязательным для сдачи всеми выпускниками. Результаты ЕГЭ принимаются всеми вузами на территории РФ. Несмотря на то, что уже с 2001 года во многих регионах страны проводился масштабный эксперимент по проведению ЕГЭ, новая форма экзамена все еще воспринимается как чужеродный феномен в образовательной системе. ЕГЭ и ОГЭ как новая форма экзамена, пока еще не стал органичным элементом школьной аттестации. Одной из основных причин является существующий методический разрыв между сложившейся системой обучения и ЕГЭ\ОГЭ как методом оценки ее эффективности. Т.е. педагоги на основе программ обучения формируют одни знания, умения и навыки, а для ЕГЭ\ОГЭ требуются другие. Следствием этого является восприятие новой формы экзамена как чужеродной, препятствующей развитию ребенка, а также превращение подготовки к ЕГЭ\ОГЭ в нагаскивание.

В первую очередь особую тревогу вызывает ЕГЭ\ОГЭ у педагогов, так как результативность сдачи экзамена влияет на оценку профессиональной компетенции учителя. При этом обозначенный выше методический разрыв усиливает негативное эмоциональное состояние учителя, вызывая чувства бессилия и отсутствия смысла в работе. Очевидно, что в подготовке выпускников к ЕГЭ\ОГЭ огромную роль играют родители. Именно они во многом ориентируют детей на выбор предметов для ЕГЭ\ОГЭ, внушают уверенность в своих силах или наоборот повышают тревожность своих детей, помогают, переживают из-за недостаточно высоких баллов. Суть ЕГЭ\ОГЭ непонятна большинству родителей, так они сами они не имеют опыта сдачи экзаменов в такой форме. В связи с тем, что ЕГЭ является не только выпускным, но и вступительным испытанием, то многие родители испытывают негативные чувства, так как успешность их ребенка, возможность поступления его в ВУЗ, является также критерием и их успешности.

Кроме этого, существуют иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к ЕГЭ\ОГЭ. Причем затрагивают они всех участников образовательного процесса: выпускников, учителей и родителей. Подобные установки сопровождаются сильными эмоциями: тревогой, гневом, страхом. Поэтому важно работать по снижению тревожности также со всеми сторонами. Необходимость психологической подготовки к ЕГЭ\ОГЭ обусловлена такими обстоятельствами как;

- любой экзамен является стрессовой ситуацией;
- ЕГЭ (ОГЭ) как форма итоговой аттестации появился сравнительно недавно, и каждый год меняются требования к его проведению и к подготовке к нему;
- форма проведения экзамена для большинства выпускников является непривычной и пугающей.

Программа составлена на основании Закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 21.12.2012 г., с учётом целей и задач Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р, Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», утвержденной Указом Президента РФ от 04.02.2010 г. Пр-271, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17 октября 2013г. №1155, и Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 6 октября 2009г. №373.

**Цель программы:** снижение тревожности и способствование выработке каждым выпускником индивидуальной стратегии подготовки к итоговой аттестации и прохождения экзамена.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- дать обучающимся представление о понятии стресс и способах совладения с ним (отработка желаемого поведения на экзамене);
- сформировать у обучающихся представление о процедуре и формальных правилах прохождения ОГЭ/ЕГЭ и подготовки к ним;

#### **Развивающие:**

- способствовать формированию у обучающихся навыков саморегуляции;
- представить информацию об индивидуальных возможностях восприятия учащихся и использовании этих возможностей в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и применять в жизни.

#### **Воспитательные:**

- способствовать актуализации собственного потенциала обучающихся.

### **Адресность программы:**

ОГЭ/ЕГЭ как форма экзамена, пока еще не стал органичным элементом школьной аттестации. Одной из основных причин является существующий методический разрыв между сложившейся системой обучения и экзаменами, как методом оценки ее эффективности. К педагогам-психологам часто обращаются учителя и администрация ОУ с целью помочь учащимся справиться с нарастающей тревогой в отношении предстоящих экзаменов и научить детей способам саморегуляции и выработке каждым выпускником индивидуальной стратегии подготовки к итоговой аттестации и прохождения экзамена.

**Программа «Экзамен без стресса» направлена на снижение тревожности и способствует выработке каждым выпускником индивидуальной стратегии поведения на экзамене.**

#### **Условия реализации программы:**

**Условия набора учащихся:** программа предназначена для работы с обучающимися средних профессиональных образовательных учреждений.

**Сроки реализации программы и режим обучения:** общая продолжительность программы составляет 3 академических часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Выбор количества занятий в неделю зависит от следующих факторов:

- время (месяц) набора детей в группы;
- праздничные дни, каникулярные дни выпадающие на дни занятий;
- расписание работы педагога.

Продолжительность занятий составляет 45 мин. Оптимальное количество участников в группе: 25 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предназначена для работы с обучающимися средних профессиональных образовательных учреждений которым предстоит сдача ОГЭ/ЕГЭ.

#### **Программа реализуется этапами:**

- **Вводный этап**, включен в первое занятие на котором реализуется диагностическое обследование учащихся.

- **Основной этап**, включающий в себя три занятия;

**Первое занятие:** Актуализация отношения учащихся к ЕГЭ/ОГЭ, озвучивание страхов и опасений, повышение учебной мотивации и мотивации на участие в занятиях;

**Второе занятие:** Способствование формированию у учащихся понимания своего учебного стиля, осознанию индивидуального стиля деятельности;

**Третье занятие:** Освоение способов совладания с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

- **Заключительный этап**, включен в третье занятие, на котором закрепляются полученные знания учащихся, и проводится выходная диагностика учащихся.

Используются различные формы проведения занятий: дискуссии, лекции, групповая работа. Занятия носят обучающий и развивающий характер.

Все занятия имеют небольшую вводную часть (приветствие), основную (раскрытие тематики занятия) и заключительную части (обратная связь).

Занятия начинаются с процедуры приветствия, что создает положительный эмоциональный фон в коллективе, способствует сплочению группы, и настраивает обучающихся на положительное взаимодействие и продуктивную работу.

актуализация отношения учащихся к ЕГЭ/ОГЭ, озвучивание страхов и опасений, повышение учебной мотивации и мотивации на участие в занятиях.

В ходе занятий оговариваются правила работы в группе, а это;

- взаимоуважение;
- давать возможность высказаться каждому, не перебивая;
- не допускается критическая оценка и оскорбления учащихся по отношению друг к другу.

Каждый учащийся получает необходимую помощь в том аспекте, который для него оказался труден.

Столбы расставляются так, чтобы дети могли видеть друг друга и общаться друг с другом. (Помещение не должно быть проходным.)

Каждый участник группы должен быть обеспечен необходимым материалом для занятия. Для каждого учащегося должно быть достаточно места за учебным столом, чтобы можно было разложить необходимый материал для работы.

**Кадровое обеспечение:** для реализации программы используется следующий кадровый потенциал:

- педагог-психолог.

**Материально-техническое обеспечение.**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Диагностический материал     | Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции».<br>Тест «Каналы восприятия информации и когнитивные стили»                |
| Учебно-методический материал | Конспекты занятий по программе «Экзамен без стресса».<br>Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | педагогами, родителями. М, «Генезис», 2009.<br>М.И. Чистякова. Психодиагностика. М, 1990.                       |
| Дидактический материал | Подборка лекционного материала, заданий и упражнений. Комплекты тестовых заданий для каждого участника занятий. |
| Мебель и оборудование  | Просторное классное помещение, доска, проектор (по желанию педагога-психолога).                                 |

### Ожидаемые результаты (умения и навыки, приобретенные на занятиях)

В результате успешного овладения программным содержанием учащиеся смогут достичь следующих результатов:

#### Предметных:

- приобретут представление о понятии стресс и способах совладения с ним (отработка желаемого поведения на экзамене);
- сформируют представление о процедуре и формальных правилах прохождения ОГЭ/ЕГЭ и подготовки к ним;

#### Метапредметных:

- научатся навыкам саморегуляции;
- получают информацию об индивидуальных возможностях восприятия и научатся использовать эти возможности в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и применять их в жизни.

#### Личностных:

- научатся оценивать собственные перспективы и возможности.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Темы занятий   | Теория<br>(час) | Практика<br>(час) | Всего<br>(час) | Формы контроля  |
|-------|--|-----------------|-------------------|----------------|---|
| 1     | «Как подготовиться к экзамену»                         | 0,3             | 0,7               | 1              | Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции». (входящая диагностика)<br>Наблюдение. Рефлексия. |
| 2     | «Мой учебный стиль» (учет индивидуальных особенностей) | 0,7             | 0,3               | 1              | Тест «Каналы восприятия информации и когнитивные стили»<br>Наблюдение. Рефлексия.                   |
| 3     | «Уверенность на экзамене» (способы саморегуляции)      | 0,6             | 0,4               | 1              | Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции».  |

|               |  |            |            |          |   |
|---------------|--|------------|------------|----------|---|
|               |  |            |            |          | (итоговая диагностика).<br>Рефлексия участников<br>занятий. |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>1,6</b> | <b>1,4</b> | <b>3</b> |   |

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения      | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество во учебных часов | Режим занятий  |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------|
| 1 год<br>группа 1 |                                   |                                      | 3                    | 3                           | 1 раз в неделю |
|                   |                                   |                                      |                      |                             |                |
|                   |                                   |                                      |                      |                             |                |

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### Задачи программы:

##### **Образовательные:**

- дать учащимся представление о понятии стресс и способах совладения с ним (отработка желаемого поведения на экзамене);
- сформировать у обучающихся представление о процедуре и формальных правилах прохождения ОГЭ/ЕГЭ и подготовки к ним;

##### **Развивающие:**

- способствовать формированию у обучающихся навыков саморегуляции;
- представить информацию об индивидуальных возможностях восприятия учащихся и использовании этих возможностей в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и применять в жизни.

##### **Воспитательные:**

- способствовать актуализации собственного потенциала учащихся.

#### **Ожидаемые результаты (умения и навыки, приобретенные на занятиях)**

В результате успешного овладения программным содержанием учащиеся смогут достичь следующих результатов:

##### **Предметных:**

- приобретут представление о понятии стресс и способах совладения с ним (отработка желаемого поведения на экзамене);
- сформируют представление о процедуре и формальных правилах прохождения ОГЭ/ЕГЭ и

подготовки к ним;

**Метапредметных:**

- научатся навыкам саморегуляции;
- получат информацию об индивидуальных возможностях восприятия и научатся использовать эти возможности в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и применять их в жизни.

**Личностных:**

- научатся оценивать собственные перспективы и возможности.

**Учебно-тематическое планирование и содержание обучения.**

Группа 1

| № п/п                                  | Разделы/<br>Темы занятий                               | Содержание занятий  |   |
|--|--|---|---|
|  |  | Теория  | Практика  |
| <b>Вводное диагностическое занятие</b> |  |   |   |
| 1                                      | «Как подготовиться к экзамену»                         | Актуализация отношения учащихся к ЕГЭ/ОГЭ, озвучивание страхов и опасений, повышение учебной мотивации и мотивации на участие в занятиях. | Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции». <i>(входящая диагностика)</i><br>Рефлексия.                      |
| 2                                      | «Мой учебный стиль» (учет индивидуальных особенностей) | Способствование формированию у учащихся понимания своего учебного стиля, осознанию индивидуального стиля деятельности.                    | Тест «Каналы восприятия информации и когнитивные стили». Групповая и индивидуальная работа, направленные дискуссии. |
| 3                                      | «Уверенность на экзамене» (способы саморегуляции)      | Освоение способов совладания с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.  | Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции». <i>(итоговая диагностика)</i> .<br>Рефлексия участников занятий. |
| <b>Итого:</b>                          |  |   | <b>3 часа</b>   |



## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Технология проблемного обучения** В процессе обучения подростки под руководством педагога погружаются в ситуацию предполагаемой стрессовой ситуации и ищут способы совладания со стрессом, посредством индивидуальных, личностных особенностей, исходя из уже имеющегося жизненного опыта. Данная ситуация помогает учащимся осознать свои слабые стороны и замотивировать себя на приобретение новых знаний, навыков и умений в области стрессоустойчивости и саморегуляции.

**Технология обучения в сотрудничестве.** В организации работы по формированию у обучающихся навыков саморегуляции и выработки стратегии поведения на экзамене, подготовки к экзаменам, учащиеся вовлечены в процесс обучения опираясь на личный опыт с учетом уже имеющихся знаний о стрессе и привычных им способам совладания в стрессовых ситуациях. Как правило учащиеся имеют разный уровень осведомленности в вопросах стрессоустойчивости и основной задачей в рамках данной технологии становится формирование навыков саморегуляции и получение информации об индивидуальных возможностях восприятия и научатся использовать эти возможности в подготовке к экзамену.

### **Формы и методы оценки результативности освоения программы.**

На начальном и заключительном этапе реализации программы проводятся диагностические мероприятия, позволяющие определить уровень начальной готовности учащихся и уровень освоения программы по результатам ее прохождения. Для этого используются стандартизированные методики и анализ различного рода заданий, предлагаемых для учащихся:

| Вид контроля                    | Диагностика |
|---------------------------------|-------------|
| Начальный/ Диагностический этап | Входная     |
| Итоговый/ Заключительный этап   | Выходная    |

### **Контроль результативности освоения программы:**

Результативность и контроль усвоения материала программы осуществляется по результатам проведения диагностики, направленной на оценку достижения следующих результатов учащимися:

#### **Предметных:**

- приобретут представление о понятии стресс и способах совладения с ним (отработка желаемого поведения на экзамене);

#### **Метапредметных:**

- научатся навыкам саморегуляции;
- получают информацию об индивидуальных возможностях восприятия и научатся использовать эти возможности в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и применять их в жизни.

#### **Личностных:**

- научатся оценивать собственные перспективы и возможности.

| №  | Результаты / критерии  | Методика для оценки результатов   | Уровень оценки результативности в баллах   | Показатель результативности освоения программы |
|----|--|---|--|--|
| 1. | Уровень освоения теоретических представлений о понятии стресс и способах совладения с ним                                | Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции» или оценка ответов учащихся, в котором (ых) необходимо рассказать о том, что ребенок знает о понятии стресс и о привычных способах совладения с ним (если есть), привычные реакции на стрессовые ситуации | <i>Низкий уровень</i> теоретических представлений о стрессе и понимания и применения техник саморегуляции, соответствующий <b>1 баллу</b> , ставится при отсутствии в эссе теоретических и практических представлений о понятии стресс<br><i>Средний уровень</i> теоретических представлений о стрессе и понимания и применения техник саморегуляции, соответствующий <b>2 баллам</b> , ставится при недостаточном понимании определения стресс и практических представлений о способах саморегуляции<br><i>Достаточный уровень</i> теоретических представлений о стрессе и понимания и применения техник саморегуляции, соответствующий <b>3 баллам</b> ставится при понимании определения стресс и практических представлений о способах саморегуляции | Наличие положительной динамики.                |
| 2. | Уровень знаний о способах саморегуляции и возможности их применения  |   |  |  |
| 3. | Наличие представление об своих индивидуальных возможностях восприятия и возможности использовать эти знания в подготовке | Опрос на знание индивидуальных возможностей восприятия и Тест «Каналы восприятия информации и когнитивные сти-  | 1 балл по результатам опроса ставится при отсутствии знания;<br>2 балла – при наличии знания об особенностях восприятия, но отсутствие представления о своих индивидуальных  | Наличие положительной динамики.                |

|  |      |  |  |
|--|------|--|--|
| к ОГЭ/ЕГЭ и применять их в жизни.                                    | ли». | особенностях.<br>3 балла - при наличии знания об особенностях восприятия, и представление о своих индивидуальных особенностях. |  |
| 4 Уровень развития понимания о собственных перспектив и возможностях |      |  |  |

### Оценочные диагностические материалы:

В программе «Экзамен без стресса» используется входящая и исходящая диагностика в виде Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции».

Педагог предлагает написать учащимся Эссе на тему «Стресс и мои способы саморегуляции», в котором необходимо рассказать о том, что подросток знает о понятии стресс, стрессовая ситуация и о том, как он (каждый сам) справляется со стрессом, о своих привычных способах совладания со стрессом (если есть), свои привычные реакции на стрессовые ситуации.

В программе «Экзамен без стресса» так же используется тест «Каналы восприятия информации и когнитивные стили» для формирования у учащихся понимание своего учебного стиля. Учащимся предлагаются бланки для ответов. Вопросы зачитываются педагогом и интерпретируются по окончанию заполнения и анализа теста. Так же учащимся выдаются листы для записи, если они захотят зафиксировать информацию, интерпретируемую педагогом.

Для занятия необходимы бланки теста по количеству учащихся (приложение 1)

## Информационная карта по результативности обучения группы

| № | ФИО учащегося | Результаты первичной диагностики в соответствии с критериями результативности программы   |   |  |  |  |  | ИТОГО (Средний показатель) | Результаты повторной диагностики (по завершению программы) в соответствии с критериями результативности программы |   |  |  |  |  | ИТОГО (Средний показатель) | Результат усвоения программы | Уровень результативности низкий/ средний/ высокий |
|---|---------------|---|---|--|--|--|--|----------------------------|---|---|--|--|--|--|----------------------------|------------------------------|---|
|   |               | Уровень освоения теоретических представлений о понятии стресс и способах совладения с ним | Уровень знаний о способах саморегуляции и возможности их применения | Наличие представление об своих индивидуальных возможностях восприятия и возможности использовать эти знания в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и | Уровень развития понимания о собственных перспектив и возможностях |  |  |                            | Уровень освоения теоретических представлений о понятии стресс и способах совладения с ним                         | Уровень знаний о способах саморегуляции и возможности их применения | Наличие представление об своих индивидуальных возможностях восприятия и возможности использовать эти знания в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ и применять их в жизни. | Уровень развития понимания о собственных перспектив и возможностях |  |  |                            |                              |   |
| 1 |               |   |   |  |  |  |  |                            |   |   |  |  |  |  |                            |                              |   |
| 2 |               |   |   |  |  |  |  |                            |   |   |  |  |  |  |                            |                              |   |
| 3 |               |   |   |  |  |  |  |                            |   |   |  |  |  |  |                            |                              |   |
| 4 |               |   |   |  |  |  |  |                            |   |   |  |  |  |  |                            |                              |   |

Уровень результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы в целом оценивается по среднему показателю по окончанию программы:

от 0 до 1,4 баллов – низкий уровень (Н);

от 1,5 до 2,4 – средний уровень (С);

от 2,5 до 3 – высокий уровень (В).

### Инструкция педагогу для заполнения информационной карты:

1. Результаты первичной и повторной диагностики в соответствии с критериями результативности программы.
2. Педагог определяет результативность усвоения программы исходя из ожидаемых результатов программы (все дети, освоившие программу в полном объеме или имеющие положительную динамику получают отметку «+», дети, не освоившие программу отметку

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Закон об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Указом Президента РФ от 04.02.2010 г. Пр-271.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 6 октября 2000. №373.
6. Письмо Минобрнауки России «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г. № ВК-268/07.
7. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М, «Генезис», 2009.
8. А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб, «Речь», 2007.
9. О. В. Хухлаева. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. М, «Генезис», 2008.
10. Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога в образовании. М, 1995.
11. Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. Психология саморазвития. М, 1995.
12. М.И. Чистякова. Психодиагностика. М, 1990.
13. И.Г. Леонов. «Познай себя и других», популярные тесты. М, 1995.

Для учащихся:

14. И.В. Вачков. Приключения во внутреннем мире (психология для старшеклассников). М, «Питер», 2008.
15. Г. Гурия. Как поступают в вуз. М, «Прогресс», 1992.

## Учебно-методический комплекс

### к программе психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса

#### «Экзамен без стресса»

|                                   |   |   |  |                          |
|-----------------------------------|---|---|--|--------------------------|
| <b>Направленность</b>             | психолого-педагогическая  |   |  |                          |
| <b>Продолжительность освоения</b> | 3 часа  |   |  |                          |
| <b>Возраст детей</b>              | 14-18 лет   |   |  |                          |
| <b>Нормативное обеспечение</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеобразовательная программа</li> <li>2. Рабочая программа <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012</u></li> <li>• <u>Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации</u> Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р</li> <li>• <u>Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011–2020 гг. «Петербургская Школа 2020»</u> // Совет по образовательной политике Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, 2010</li> <li>• <u>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года</u> // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р</li> <li>• <u>Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей"</u> // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41</li> <li>• <u>Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам</u> // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008</li> </ul> </li> </ol> |   |  |                          |
|                                   | <b>Разделы УМК</b>  |   |  |                          |
| <b>Вводный этап</b>               |   |   |  |                          |
| <b>Разделы /темы программы</b>    | <b>Учебно-методические пособия для педагогов</b>  | <b>Учебно-дидактические, методические пособия для детей</b> | <b>Диагностические и контрольные материалы</b> | <b>Средства обучения</b> |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <i><b>Вводное занятие.</b></i><br>представлений о<br>понятии стресс  | Конспекты занятий по<br>программе «Экзамен без<br>стресса».   | Стимульный<br>диагностический<br>материал  | Эссе на тему «Стресс и мои<br>способы саморегуляции».<br><i>(входящая диагностика)</i>  | Просторное классное<br>помещение, доска, проектор (по<br>желанию педагога-психолога). |
| <b>Основной этап</b>   |   |  |   |   |
| Освоение<br>теоретических<br>представлений о<br>понятии стресс и<br>способах совладения с<br>ним.  | Конспекты занятий по<br>программе «Экзамен без<br>стресса».<br><br>Чибисова М.Ю.<br>Психологическая<br>подготовка к ЕГЭ. Работа<br>с учащимися, педагогами,<br>родителями. М, «Генезис»,<br>2009.<br><br>М.И. Чистякова.<br>Психодиагностика. М,<br>1990. | Стимульный<br>диагностический<br>материал  | Тест «Каналы восприятия<br>информации и когнитивные<br>стили»                           | Просторное классное<br>помещение, доска, проектор (по<br>желанию педагога-психолога). |
| <b>Заключительный этап</b>   |   |  |   |   |
| Наличие<br>представление об<br>своих<br>индивидуальных<br>возможностях<br>восприятия и<br>возможности<br>использовать эти<br>знания в подготовке к<br>ОГЭ/ЕГЭ и применять<br>их в жизни. | Конспекты занятий по<br>программе «Экзамен без<br>стресса».   | Стимульный<br>диагностический<br>материал. | Эссе на тему «Стресс и мои<br>способы саморегуляции».<br><i>(исходящая диагностика)</i> | Просторное классное<br>помещение, доска, проектор (по<br>желанию педагога-психолога). |

