

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа №35 имени Героя Советского Союза Н.А. Кривова»

Согласовано:  
Методический совет

Утверждаю:  
Директор основной школы №35

от «20» ноября 2020 г.

\_\_\_\_\_ Хелашвили О.В.  
« 20 » ноября 2020 г.

Протокол № 5 \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ ии Педагогического совета  
2  
я \_\_\_\_\_ 2020 г.

Социально-гуманитарная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Вместо стресса – успех!»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:  
Плешкова Зоя  
Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

Ярославль, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Содержание программы	6
Обеспечение программы	7
Оценочные материалы	7
Список информационных источников	8

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Вместо стресса – успех!» носит социально-гуманитарную направленность. Программа ориентирована на обеспечение условий формирования психологической готовности учащихся к эффективному поведению в период написания Всероссийских проверочных работ.

Дополнительная общеобразовательная программа «Вместо стресса – успех!» учитывает накопленный в МСО г.Ярославля опыт психологического сопровождения ОГЭ и ЕГЭ.

Данная программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196);

Оформление соответствует Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Минобрнауки № 09-3242 от 18.11.2015г.

### **Актуальность программы:**

ВПР (Всероссийская проверочная работа) основана на тестовых технологиях.

В соответствии с методическими рекомендациями (2020г.) Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) ВПР проводятся в целях:

- осуществления мониторинга системы образования, в том числе мониторинга уровня подготовки обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, федеральным компонентом государственного стандарта общего образования;
- совершенствования преподавания учебных предметов и повышения качества образования в образовательных организациях.

С помощью проверочных работ можно определить сильные и слабые стороны учащегося, скорректировать образовательную траекторию.

Всероссийские проверочные работы помогают психологически привыкнуть к подобным испытаниям. Этот навык пригодится учащемуся на государственной итоговой аттестации — ОГЭ и ЕГЭ.

Всероссийские проверочные работы рассчитаны на базовый уровень подготовки школьника. Однако тестовый формат может быть непривычен ребёнку, который только начинает участвовать в ВПР.

**Программа предназначена для учащихся 5-6 классов без особых образовательных потребностей. Специальных требований к уровню**

подготовленности обучающегося для зачисления нет, программа носит профилактический и развивающий характер.

**Возраст учащихся:** 11-12 лет.

**Наполняемость групп:** 15 человек.

**Предполагаемый состав:** учащиеся одного класса. Допускается смешанный состав группы на основе учащихся разных классов одной параллели.

**Условия приема учащихся:** свободный, допускается набор в группу на основе тестирования и экспертного мнения педагогов. Критерий – уровень личностной тревожности (выше среднего).

**Объем:** 16 часов

**Формы обучения:** очная, возможна дистанционная форма.

**Режим, периодичность и продолжительность занятий:** Занятия проходят 1 раз в неделю в тренинговой форме. По запросу возможно проведение индивидуальных консультаций. Продолжительность занятия – 1 академический часа (45 минут). Одно занятие (в дистанционной форме) используется для консультации родителей.

**Цель программы:** формирование психологической готовности к участию в ВПР.

**Задачи программы:**

1. Определить особенности психологической готовности учащихся к участию в ВПР;
2. Сформировать навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Сформировать эффективные приемы управления психическими процессами: вниманием и памятью.

**Ожидаемый (прогнозируемый результат):**

1. Учащиеся знают свои особенности при подготовке и написании ВПР;
2. Учащиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Учащиеся владеют приемами сосредоточения и эффективного запоминания;

**Способы определения результативности:**

- Учащиеся осознают свои проблемы и ресурсы при подготовке к ВПР;
- Учащиеся применяют способы саморегуляции (1-2 способа);
- Учащиеся владеют приемами сосредоточения и эффективного запоминания (1-2 способа).

Возможно определение отсроченных результатов, через анкетирование после написания ВПР.

**Новизна и отличительные особенности программы:** программа основана на опыте работы службы практической психологии по психолого-педагогическому сопровождению учащихся 9-11 классов при подготовке к ГИА. Включает в себя групповую консультацию для родителей учащихся 5-6 классов.

Способствует формированию:

- способов саморегуляции;
- структуры учебной деятельности учащихся;
- навыков управления учебной деятельности.

К основным блокам программы относится рефлексия прошлого опыта участия учащихся в ВПР, формирование эффективных навыков саморегуляции, управления психическими процессами: вниманием и памятью.

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.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Порядковый номер	Наименование раздела или темы	Количество часов всего		Формы контроля
		теория	практика	
1.	Анализ трудностей предыдущих ВПР	<b>3</b>		
		1	2	
2.	Мои сильные и слабые стороны	<b>1</b>		
			1	
3.	Формирование приемов управления вниманием	<b>3</b>		
		1	2	
4.	Формирование приемов управления запоминания и воспроизведения информации	<b>3</b>		
		1	2	
5.	Навыки саморегуляции – расслабление	<b>3</b>		
		1	2	
6.	Навыки саморегуляции – мобилизация	<b>2</b>		
		1	1	
7.	Консультация для родителей	<b>1</b>		
			1	
	Итого	<b>16</b>		
		5	11	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Структура стандартного занятия:

Этап	Содержание этапа	Время
1 часть Разминка	Включение учащихся в работу, создание психологического настроения 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.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Методические приемы и средства:** элементы аутотренинга, психотехнические игры, релаксационные техники, дыхательные упражнения, упражнения на развитие познавательных процессов, приемы запоминания и воспроизведения материала активные методы обучения.

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проводятся в помещении, используются средства ИКТ (ноутбук или компьютер, проектор, интерактивная доска – по возможности), листы бумаги А4, обои, ватманы, карандаши, краски, фломастеры.

**Кадровое обеспечение:** занятия проводит педагог-психолог (желателен опыт участия в психотерапевтических группах).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**В качестве оценочного материала возможно использование рисунка «Я готовлюсь к ВПР» или заполнение таблицы «Мои возможности при подготовке и написании ВПР»**

1.	Чтобы сосредоточить внимание, я буду использовать способ (метод)	
2.	Чтобы запомнить материал, я буду использовать способ (метод) способ (метод)	
3.	Чтобы вспомнить материал, я буду использовать способ (метод)	
4.	Чтобы сохранить спокойствие, я буду использовать способ (метод)	
5.	Чтобы активизировать себя, я буду использовать способ (метод)	

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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.