

Индивидуальный предприниматель Перминова Ольга Николаевна
Свидетельство о государственной регистрации физического лица в качестве
индивидуального предпринимателя серия 18 №003076656 от 12.07.2011г.
ОГРНИП 311184119300038 ИНН 183303182197

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «25» августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально – гуманитарной направленности
для детей школьного возраста 15-17 лет
«Код личной эффективности»
срок реализации 1 год**

РАЗРАБОТЧИК:
педагог дополнительного образования
Погудина Юлия Александровна

Ижевск, 2025 год

1. Пояснительная записка

Программа направлена на комплексную подготовку старшекласников к государственной итоговой аттестации (ГИА) с одновременным развитием навыков личной эффективности, стрессоустойчивости и осознанного планирования будущего.

Актуальность:

- возрастающая нагрузка в период подготовки к экзаменам;
- недостаток системных навыков самоорганизации у подростков;
- высокий уровень тревожности перед ГИА;
- необходимость формирования метапредметных компетенций.

Цель:

обеспечить психологическую и предметную готовность учащихся к успешной сдаче ГИА через развитие навыков саморегуляции, тайм-менеджмента и эффективной учебной деятельности.

Задачи:

1. Отработать ключевые темы и форматы заданий ГИА по основным предметам.
2. Сформировать навыки планирования времени и распределения учебной нагрузки.
3. Обучить техникам снижения тревожности и управления стрессом.
4. Развить критическое мышление и навыки работы с информацией.
5. Сформировать установку на осознанный выбор образовательного маршрута.

2. Планируемые результаты

Предметные (по ГИА):

- знание структуры и форматов экзаменационных заданий;
- владение алгоритмами решения типовых задач;
- умение анализировать и интерпретировать условия заданий.

Метапредметные:

- навыки постановки целей и планирования;
- способность распределять нагрузку и соблюдать дедлайны;
- умение работать с большими объёмами информации;
- навыки самоконтроля и самооценки.

Личностные:

- снижение уровня экзаменационной тревожности;
- повышение уверенности в собственных силах;
- развитие эмоциональной саморегуляции;
- осознание собственных ресурсов и ограничений.

3. Учебно-тематический план (76 часов)

Модуль	Темы	Часы
1. Вводный модуль	Знакомство. Цели программы. Диагностика стартового уровня. Правила работы группы	2
2. Тайм-менеджмент для старшеклассника	Принципы планирования. Метод Pomodoro. Приоритезация задач. Составление недельного расписания	6
3. Эффективная работа с информацией	Скоростное чтение. Конспектирование. Мнемотехники. Работа с первоисточниками	6
4. Предметная подготовка к ГИА	Отработка ключевых тем по выбранным предметам (русский язык, математика, предметы по выбору). Разбор демоверсий. Типичные ошибки	24
5. Минимизация стресса и психорегуляция	Физиология стресса. Дыхательные техники. Визуализация. Аутотренинг. Профилактика выгорания	10
6. Развитие критического мышления	Анализ текстов. Логические задачи. Аргументация. Работа с противоречивой информацией	8
7. Экзаменационная стратегия	Психологическая подготовка. Алгоритм работы на экзамене. Распределение времени. Проверка ответов	8
8. Профориентация и целеполагание	Интересы и способности. Профессии будущего. Образовательные траектории. Постановка долгосрочных целей	6
9. Итоговое занятие	Рефлексия. План действий на период ГИА. Вручение сертификатов	2

Итого: 76 часов.

4. Содержание программы

1. Вводный модуль (2 ч)

- знакомство с программой и правилами;
- анкетирование: ожидания, страхи, цели;
- диагностика уровня тревожности (опросник Филлипса);
- формирование групповых норм.

2. Тайм-менеджмент (6 ч)

- матрица Эйзенхауэра для учебных задач;
- техника «съесть лягушку» для сложных заданий;
- планирование с помощью цифровых инструментов (Trello, Notion);
- баланс учёбы и отдыха: правило 8–8–8.

3. Работа с информацией (6 ч)

- методы активного чтения (SQ3R);
- схемы и ментальные карты (MindMeister);
- конспектирование по методу Корнелла;
- запоминание формул и терминов.

4. Предметная подготовка (24 ч)

- разбор структуры КИМов;
- алгоритмы решения заданий частей 1 и 2;
- практика написания сочинений/эссе;
- тестовые тренировки с таймером;
- анализ ошибок и коррекция.

5. Минимизация стресса (10 ч)

- физиология стресса: реакция «бей-беги»;
- диафрагмальное дыхание (техника 4–7–8);
- прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону;
- визуализация успешного экзамена;
- аффирмации и самоподкрепление;
- профилактика бессонницы и переутомления.

6. Критическое мышление (8 ч)

- выявление логических ошибок в текстах;
- построение аргументов «за» и «против»;
- работа с фейками и манипуляциями;
- решение нестандартных задач.

7. Экзаменационная стратегия (8 ч)

- чек-лист «день перед экзаменом»;
- тактика распределения времени на КИМе;
- методы проверки ответов;

- поведение при форс-мажоре (паника, нехватка времени).

8. Профориентация (6 ч)

- тест Холланда (типы профессий);
- исследование рынка труда;
- составление «карты интересов»;
- план поступления в вуз/колледж.

9. Итоговое занятие (2 ч)

- рефлексия: что изменилось за год;
- составление персонального плана подготовки к ГИА;
- церемония вручения сертификатов.

5. Методы и формы работы

- интерактивные лекции (до 20% времени);
- практические тренинги (работа в парах, мини-группы);
- ролевые игры (симуляция экзамена);
- кейс-методы (разбор реальных ситуаций);
- медитативные практики (релаксация);
- проектная деятельность (создание памяток, чек-листов);
- обратная связь (рефлексия после каждого занятия).

6. Оценочные материалы

Входная диагностика:

- анкета ожиданий;
- тест на уровень тревожности;
- пробное тестирование по предметам.

Текущий контроль:

- наблюдение за активностью;
- выполнение практических заданий;
- самооценка по чек-листам.

Промежуточная аттестация (после 6 месяцев):

- тренировочный экзамен в формате ГИА;
- презентация личного плана подготовки.

Итоговая аттестация:

- защита проекта «Мой путь к успеху»;
- итоговая рефлексивная анкета;
- сертификат об освоении программы.

7. Методические материалы

Для педагога:

- сборники КИМов ГИА;
- пособия по психологии стресса (А. В. Степанов);
- руководства по тайм-менеджменту для подростков;
- презентации по темам программы.

Для учащихся:

- рабочие тетради с упражнениями;
- чек-листы для самоконтроля;
- памятки по техникам релаксации;
- доступ к онлайн-тренажёрам ГИА.

8. Материально-техническое обеспечение

- кабинет с посадочными местами;
- проектор/экран;
- флипчарт и маркеры;
- аудиосистема для медитаций;
- раздаточные материалы (бумага, ручки);
- доступ в интернет (для цифровых инструментов).

9. Рекомендации по реализации

1. Соблюдать принцип «от простого к сложному» в отработке экзаменационных заданий.
2. Чередовать интеллектуальную и релаксационную деятельность (каждые 20–25 минут).
3. Создавать «банк успехов» (фиксация малых побед).
4. Привлекать школьного психолога для консультаций.
5. Организовывать родительские встречи раз в триместр.

Календарно-тематический план программы «Код личной эффективности»

№ занятия	Тема занятия	Кол часов	Содержание / виды деятельности	Ожидаемые результаты	Форма контроля
Модуль 1. Вводный модуль (2 ч)					
1	Знакомство с программой. Диагностика стартового уровня	2	— Вводная беседа о целях и правилах программы; — анкетирование «Мои ожидания»; — диагностика уровня тревожности (опросник Филлипса); — формирование групповых норм	— Знакомство с программой и участниками; — первичная оценка уровня тревожности; — осознание собственных целей	Анкетирование, наблюдение
Модуль 2. Тайм-менеджмент для старшеклассника (6 ч)					

№ занятия	Тема занятия	Кол часов	Содержание / виды деятельности	Ожидаемые результаты	Форма контроля
2	Основы планирования: матрица Эйзенхауэра	2	— Объяснение принципа матрицы; — разбор учебных задач по категориям (важно / срочно); — практика: распределение домашних заданий по матрице	— Умение классифицировать задачи; — навык приоритизации	Практическое задание
3	Техника «Pomodoro» и баланс нагрузки	2	— Презентация метода Pomodoro; — тренировка: выполнение задания с таймером (25 мин работа / 5 мин отдых); — обсуждение правила 8–8–8 (сон / учёба / отдых)	— Освоение техники тайм-блокинга; — понимание важности отдыха	Самоанализ, чек-лист
4	Цифровые инструменты для планирования	2	— Обзор приложений (Trello, Notion); — создание личного плана на неделю в выбранном сервисе; — обмен опытом в группе	— Навык использования цифровых планировщиков; — составление индивидуального расписания	Презентация плана
Модуль 3. Эффективная работа с информацией (6 ч)					
5	Скоростное чтение: методы и практика	2	— Техника «скользящего взгляда»; — упражнения на устранение регрессий; — тренировка: чтение текста с таймером	— Увеличение скорости восприятия текста; — снижение утомляемости при чтении	Тест скорости чтения
6	Конспектирование по методу Корнелла	2	— Структура конспекта (вопросы / ответы / выводы); — практика: составление конспекта по учебному тексту; — взаимная проверка работ	— Владение методом Корнелла; — умение выделять ключевую информацию	Анализ конспектов
7	Мнемотехники для запоминания	2	— Метод ассоциаций; — «дворец памяти»; — практика: запоминание формул / терминов с помощью приёмов	— Освоение 2–3 мнемотехник; — улучшение краткосрочной памяти	Тест на запоминание
Модуль 4. Предметная подготовка к ГИА (24 ч)					
8–9	Предметная подготовка: разбор структуры КИМов	4	— Анализ демоверсий ГИА (русский язык, математика); — выявление типичных ошибок; — практика: решение заданий части 1	— Знание формата экзамена; — навык работы с КИМами	Тренировочное тестирование
10–11	Предметная подготовка:	4	— Пошаговые инструкции для сложных заданий;	— Отработка алгоритмов;	Взаимопроверка

№ занятия	Тема занятия	Кол часов	Содержание / виды деятельности	Ожидаемые результаты	Форма контроля
	алгоритмы решения задач		— групповая работа: разбор кейсов; — самопроверка по критериям	— уменьшение количества ошибок	
12–13	Предметная подготовка: практика по выбранным дисциплинам	4	— Индивидуальная работа по предметам по выбору; — отработка ключевых тем; — тестовые тренировки с таймером	— Углубление знаний по профильным предметам; — адаптация к формату КИМов	Пробный экзамен
14–15	Предметная подготовка: работа с развёрнутым и ответами	4	— Алгоритмы написания сочинений / решений; — практика оформления ответов; — анализ критериев оценивания	— Навык структурирования развёрнутых ответов; — соответствие требованиям ГИА	Экспертная оценка
16–19	Предметная подготовка: итоговые тренировки	8	— Полные пробные экзамены (по предметам выбора); — разбор ошибок; — корректировка стратегии	— Готовность к формату ГИА; — уверенность в собственных силах	Итоговое тестирование
Модуль 5. Минимизация стресса и психорегуляция (10 ч)					
20	Физиология стресса: как работает организм	2	— Лекция о реакции «бей-бег»; — дыхательные упражнения (4–7–8); — обсуждение триггеров стресса	— Понимание механизмов стресса; — навык диафрагмального дыхания	Рефлексия
21	Прогрессивная мышечная релаксация	2	— Техника Джекобсона (поочередное напряжение / расслабление мышц); — практика в парах; — составление личного плана релаксации	— Умение снимать физическое напряжение; — снижение тревожности	Самооценка
22	Визуализация и аффирмации	2	— Методика визуализации успешного экзамена; — создание индивидуальных аффирмаций; — медитация «Путь к успеху»	— Навык управления внутренним диалогом; — повышение уверенности	Дневник рефлексии
23	Профилактика выгорания	2	— Признаки переутомления; — техники микроперерывов; — планирование «дней восстановления»	— Распознавание симптомов выгорания; — стратегии профилактики	Анкета самооценки

№ занятия	Тема занятия	Кол часов	Содержание / виды деятельности	Ожидаемые результаты	Форма контроля
24	Экстренная помощь при панике	2	— Алгоритм действий при тревоге; — техники «заземления»; — ролевая игра «Экзамен: внезапная паника»	— Навык самопомощи в стрессовой ситуации; — снижение страха перед паникой	Кейс-разбор
Модуль 6. Развитие критического мышления (8 ч)					
25	Критическое мышление: анализ текстов	2	— Выявление логических ошибок; — работа с противоречивой информацией; — дебаты «За и против»	— Навык аргументации; — критическое восприятие данных	Дебаты
26	Логические задачи и нестандартные ситуации	2	— Решение задач на индукцию / дедукцию; — кейс-метод: выход из экзаменационного форс-мажора	— Развитие гибкости мышления; — готовность к неожиданным ситуациям	Кейс-анализ
27	Работа с источниками: достоверность информации	2	— Критерии оценки источников; — сравнение данных из разных ресурсов; — составление выводов	— Умение синтезировать информацию; — критическая оценка источников	Аналитический отчёт
28	Аргументация и дискуссия	2	— Структура аргумента; — практика: защита позиции в дискуссии; — контраргументы	— Навык публичной защиты мнения; — уважение к иной точке зрения	Оценка дискуссии
Модуль 7. Экзаменационная стратегия (8 ч)					
29	Экзаменационная стратегия: день перед экзаменом	2	— Чек-лист подготовки; — обсуждение ритуалов успокоения; — моделирование утренних действий	— План действий накануне ГИА; — снижение панических реакций	Ролевая игра
30	Распределение времени на экзамене	2	— Тактика работы с заданиями разной сложности; — тренировка: решение теста с таймером; — анализ ошибок тайм-менеджмента	— Навык расчёта времени; — уверенность в стратегии	Тренировочный экзамен
31	Проверка ответов: методы самоконтроля	2	— Приёмы перепроверки решений; — работа с черновиком; — групповое обсуждение типичных ошибок	—	
32	Поведение в форс-мажорных ситуациях на экзамене	2	— разбор нестандартных случаев (нехватка времени, непонятное задание);	— готовность к неожиданным ситуациям; — навык быстрого принятия решений	Ролевая игра, рефлексия

№ занятия	Тема занятия	Кол часов	Содержание / виды деятельности	Ожидаемые результаты	Форма контроля
			— ролевые игры: «Потерял документ», «Закончилась ручка»; — алгоритмы действий при технических неполадках		
Модуль 8. Профориентация и целеполагание (6 ч)					
33	Профориентация: интересы и способности	2	— тестирование по методике Холланда; — обсуждение «профессий будущего»; — составление карты интересов	— осознание профессиональных склонностей; — видение перспектив	Презентация карты интересов
34	Образовательные траектории: вузы и колледжи	2	— анализ требований к поступлению; — расчёт проходных баллов — кейс: выбор специальности по результатам ГИА	— план постэкзаменационного этапа; — понимание путей продолжения образования	Кейс-анализ, мини-проект
35	Постановка долгосрочных целей	2	— методика SMART для учебных целей; — практика: написание «письма в будущее»; — обсуждение барьеров и ресурсов	— навык формулирования целей; — мотивация к саморазвитию	«Письмо в будущее», рефлексия
Модуль 9. Итоговое занятие (2 ч)					
36	Рефлексия и подведение итогов	2	— круглый стол «Что изменилось за год?»; — анализ личных достижений; — составление индивидуального плана подготовки к ГИА; — вручение сертификатов	— осмысление прогресса; — готовность к экзаменам; — уверенность в стратегии подготовки	Рефлексивный дневник, презентация плана

Итого: 76 часов

Примечания к КТП:

1. **Гибкость плана:** при необходимости темы могут быть объединены или разделены с сохранением общего объема часов.
2. **Индивидуализация:** в модуле «Предметная подготовка» содержание корректируется под выбранные учащимися предметы ГИА.

3. **Формы контроля:** варьируются от практических заданий до рефлексивных техник и включают:
 - тестирование;
 - взаимопроверку;
 - кейс-анализ;
 - презентации;
 - рефлексивные дневники.
4. **Психологическая поддержка:** в каждом модуле предусмотрены элементы релаксации и самоанализа для снижения тревожности.
5. **Документация:** графы «Дата (план)» и «Дата (факт)» заполняются педагогом в процессе реализации программы.

Примечания:

1. В случае необходимости темы могут быть объединены или разделены (с сохранением общего объема часов).
2. Формы контроля варьируются: от практических заданий до рефлексивных техник.
3. Для модуля «Предметная подготовка» подбираются темы в соответствии с выбором учащихся (русский язык, математика, предметы по выбору).

10. Список литературы

1. Степанов А. В. «Психология стресса». — М., 2020.
2. Майорова Н. П. «Тайм-менеджмент для детей». — СПб., 2019.
3. Бьюзен Т. «Умные упражнения для мозга». — М., 2021.
4. Официальные демоверсии ГИА (ФИПИ, текущий год).
5. Селье Г. «Стресс без дистресса». — М., 2018