ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат [illegible]
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2025 по 28.04.2026

Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 25.08.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова

«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

социально-гуманитарной направленности

«Экзамен – это просто»

Возраст обучающихся: от 13 до 17 лет
Срок реализации: 1год

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: социально-гуманитарная.

Актуальность программы: В современных условиях результаты ОГЭ и ЕГЭ являются ключевым фактором при поступлении в профильные классы, колледжи и вузы. Однако успех на экзамене определяется не только знанием конкретного предмета, но и владением общими стратегиями работы с заданиями разных типов, умением распределять время, справляться со стрессом, анализировать собственные ошибки и выстраивать индивидуальную траекторию подготовки. Данная программа восполняет этот пробел, предлагая универсальный алгоритм действий, применимый к любому экзаменационному предмету.

Отличительные особенности программы: В отличие от традиционных предметных курсов, программа не углубляется в конкретные темы (например, тригонометрию или падежи), а сосредоточена на:

- структуре экзаменационных работ (части, типы заданий, критерии оценивания);
- алгоритмах решения заданий с кратким и развёрнутым ответом;
- эффективных приёмах запоминания, самопроверки и тайм-менеджмента;
- психологической устойчивости и поведении в стрессовой ситуации.

Такой подход позволяет применять полученные навыки к любому предмету по выбору обучающегося.

Адресат программы: Обучающиеся 9–11 классов (14–17 лет), имеющие базовую подготовку по предмету и желающие систематизировать свои знания для сдачи ОГЭ или ЕГЭ.

Уровень освоения программы: общекультурный (в соответствии с приложением № 2 к распоряжению № 1676-р).

Объём и срок освоения программы: 1 год (9 месяцев), общий объём — 72 академических часа (24 часа теории, 48 часов практики).

Форма обучения: очная. **Язык реализации:** русский (государственный язык РФ).

Особенности реализации программы: Программа реализуется в очной форме. Модульный принцип не предусмотрен. Сетевая форма не используется. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Условия набора и формирования групп: Программа рассчитана на обучающихся 9–11 классов, имеющих базовую подготовку по выбранному предмету. Наполняемость группы — 12–15 человек (в соответствии с локальным актом организации).

Формы организации и проведения занятий: групповая беседа, лекция-диалог, демонстрация алгоритмов и приёмов, совместный разбор типовых заданий, индивидуальная и парная работа, тренировочные «прогоны» вариантов, психологические тренинги.

Материально-техническое оснащение: учебная аудитория с партами и доской; мультимедийный проектор или интерактивная доска; компьютеры или ноутбуки для доступа к открытым банкам заданий; раздаточный материал (бланки ответов, образцы заданий, памятки, критерии); секундомер.

Кадровое обеспечение:

Должность	Количество	Образование	Квалификация
Педагог дополнительного образования	1	Высшее или среднее профессиональное образование в соответствующей предметной области (либо педагогическое)	Соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся систему универсальных стратегий подготовки и выполнения экзаменационных работ, обеспечивающую достижение желаемого результата на ОГЭ и ЕГЭ по любому предмету.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Ознакомить со структурой экзаменационных материалов, типами заданий и критериями оценки.
2. Обучить базовым алгоритмам выполнения заданий каждой части (краткий ответ, развёрнутый ответ).
3. Сформировать навыки самоанализа и коррекции типичных ошибок.

Развивающие:

1. Научить планировать время на экзамене и распределять усилия.
2. Развить умение критически оценивать свои работы по критериям.
3. Сформировать навык чёткого и аргументированного изложения мыслей в письменной форме.

Воспитательные:

1. Воспитать ответственное отношение к подготовке, самоорганизацию и дисциплину.
2. Развить стрессоустойчивость и уверенность в своих силах.
3. Стимулировать познавательную активность и целеполагание.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- осознают значимость экзамена для своего будущего;
- проявляют настойчивость и волю в достижении цели;
- способны адекватно реагировать на неудачи и корректировать свою подготовку.

Метапредметные результаты:

- эффективно планируют время на экзамене;
- используют различные стратегии чтения и анализа условия;
- презентуют свои решения, аргументируют позицию;
- работают в группе, участвуют в обсуждениях;
- умеют критически оценивать свои работы по критериям.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- структуру КИМ, распределение баллов, критерии оценивания;
- алгоритмы выполнения всех типов заданий;

Обучающиеся будут уметь:

- оформлять развёрнутые ответы в соответствии с требованиями;
- выявлять и устранять собственные пробелы;
- применять стратегии тайм-менеджмента и стресс-менеджмента.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Диагностика	2	1	1	Стартовое тестирование

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
2	Структура экзамена. Критерии оценивания	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3	Стратегии выполнения заданий с кратким ответом	12	4	8	Тематические тренировки
4	Технология подготовки развёрнутого ответа	14	5	9	Анализ письменных работ
5	Тайм-менеджмент и распределение времени на экзамене	6	2	4	Моделирование экзамена
6	Психологическая подготовка и стресс-менеджмент	6	3	3	Тренинги, рефлексия
7	Комплексные тренировочные работы (пробные варианты)	18	4	14	Пробные экзамены, разбор
8	Индивидуальная работа над ошибками и слабыми местами	8	2	6	Индивидуальные консультации
9	Итоговое занятие. Рефлексия. Рекомендации	2	1	1	Финальная диагностика
	Итого	**72**	**24**	**48**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. Диагностика (2 ч). *Теория (1 ч):* Цели и задачи курса, знакомство с форматом работы. Правила техники

безопасности.
Практика (1 ч): Выполнение входной диагностической работы (полный вариант ОГЭ или ЕГЭ по выбранному предмету), фиксация стартового уровня.

Тема 2. Структура экзамена. Критерии оценивания (4 ч).
Теория (2 ч): Обзор структуры КИМ, количество заданий, распределение баллов, минимальный порог. Критерии оценивания заданий с развёрнутым ответом.
Практика (2 ч): Разбор демонстрационных вариантов, анализ критериев на примере готовых ответов (без привязки к теме).

Тема 3. Стратегии выполнения заданий с кратким ответом (12 ч).
Теория (4 ч): Типы заданий (выбор ответа, числовой ответ, установление соответствия, последовательность). Алгоритмы чтения условия, исключения неверных вариантов, проверки результата.
Практика (8 ч): Решение блоков заданий по типам (от простых к сложным), работа с открытым банком заданий, выявление ловушек.

Тема 4. Технология подготовки развёрнутого ответа (14 ч).
Теория (5 ч): Структура развёрнутого ответа (вступление, основная часть, заключение; или план решения, выкладки, вывод). Требования к аргументации, логике, языку/символике.
Практика (9 ч): Написание фрагментов развёрнутых ответов по заданным условиям, взаимопроверка по критериям, редактирование чужих работ.

Тема 5. Тайм-менеджмент и распределение времени (6 ч).
Теория (2 ч): Оптимальное время на каждую часть, стратегии «от простого к сложному» и «от сложного к простому», работа с черновиком.
Практика (4 ч): Тренировочные «забеги» — выполнение варианта с жёстким лимитом времени, анализ затраченного времени на каждое задание.

Тема 6. Психологическая подготовка и стресс-менеджмент (6 ч).
Теория (3 ч): Приёмы саморегуляции (дыхание, концентрация), позитивные установки, преодоление страха.
Практика (3 ч): Моделирование стрессовых ситуаций, отработка техник релаксации, групповая дискуссия о тревожности.

Тема 7. Комплексные тренировочные работы (18 ч).
Теория (4 ч): Повторное обобщение алгоритмов, анализ типичных ошибок предыдущих пробников.
Практика (14 ч): 4–5 полных пробных экзаменов (в формате ОГЭ или ЕГЭ) с последующим детальным разбором и комментированием каждого задания.

Тема 8. Индивидуальная работа над ошибками (8 ч).
Теория (2 ч): Классификация ошибок (незнание, невнимательность, неверное оформление). Составление индивидуального плана устранения пробелов.
Практика (6 ч): Точечные тренировки по проблемным темам и типам заданий (обозначенным в кодификаторе, но без углубления в содержание).

Тема 9. Итоговое занятие (2 ч).
Теория (1 ч): Подведение итогов курса, финальные рекомендации на оставшиеся дни до экзамена.
Практика (1 ч): Заключительное тестирование для оценки динамики, вручение сертификатов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Экзамен – это просто»
на 2026/2027 учебный год



Утвержден
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского
имени капитана 1-го ранга П.И.
Державина _____ Н.А.
Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год, группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА



Утверждена
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского имени
капитана 1-го ранга П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Экзамен это просто»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Автор-составитель:
Безбородов Константин Владимирович,

Заведующий отделением дополнительного образования

Задачи года

Обучающие:

- ознакомить со структурой экзаменационных материалов, типами заданий и критериями оценки;
- обучить базовым алгоритмам выполнения заданий каждой части;
- сформировать навыки самоанализа и коррекции типичных ошибок.

Развивающие:

- научить планировать время на экзамене и распределять усилия;
- развить умение критически оценивать свои работы по критериям;
- сформировать навык чёткого и аргументированного изложения мыслей в письменной форме.

Воспитательные:

- воспитать ответственное отношение к подготовке, самоорганизацию и дисциплину;
- развить стрессоустойчивость и уверенность в своих силах;
- стимулировать познавательную активность и целеполагание.

5.2. Планируемые результаты года

Личностные результаты:

- осознают значимость экзамена для своего будущего;
- проявляют настойчивость и волю в достижении цели;
- способны адекватно реагировать на неудачи и корректировать свою подготовку.

Метапредметные результаты:

- эффективно планируют время на экзамене;
- используют различные стратегии чтения и анализа условия;
- презентуют свои решения, аргументируют позицию;
- работают в группе, участвуют в обсуждениях;
- умеют критически оценивать свои работы по критериям.

Предметные результаты:
Обучающиеся будут знать:

- структуру КИМ, распределение баллов, критерии оценивания;
- алгоритмы выполнения всех типов заданий;

Обучающиеся будут уметь:

- оформлять развёрнутые ответы в соответствии с требованиями;
- выявлять и устранять собственные пробелы;
- применять стратегии тайм-менеджмента и стресс-менеджмента.

5.3. Содержание обучения

(Полностью совпадает с разделом 4 «Содержание программы»)

Тема 1. Вводное занятие. Диагностика (2 ч). Теория: цели и задачи курса, знакомство с форматом работы. Практика: выполнение входной диагностической работы, фиксация стартового уровня.
Тема 2. Структура экзамена. Критерии оценивания (4 ч). Теория: обзор структуры КИМ, количество заданий, распределение баллов, минимальный порог. Практика: разбор демонстрационных вариантов, анализ критериев.
Тема 3. Стратегии выполнения заданий с кратким ответом (12 ч). Теория: типы заданий, алгоритмы. Практика: решение блоков заданий, работа с открытым банком заданий.
Тема 4. Технология подготовки развёрнутого ответа (14 ч). Теория: структура развёрнутого ответа, требования к аргументации. Практика: написание фрагментов, взаимопроверка по критериям.
Тема 5. Тайм-менеджмент и распределение времени (6 ч). Теория: оптимальное время на каждую часть, стратегии. Практика: тренировочные «забеги», анализ затраченного времени.
Тема 6. Психологическая подготовка и стресс-менеджмент (6 ч). Теория: приёмы саморегуляции, позитивные установки. Практика: моделирование стрессовых ситуаций, отработка техник релаксации.
Тема 7. Комплексные тренировочные работы (18 ч). Теория: обобщение алгоритмов, анализ типичных ошибок. Практика: пробные экзамены, детальный разбор.
Тема 8. Индивидуальная работа над ошибками (8 ч). Теория: классификация ошибок, план устранения пробелов. Практика: точечные тренировки по проблемным темам.
Тема 9. Итоговое занятие (2 ч). Теория: подведение итогов, рекомендации. Практика: заключительное тестирование, вручение сертификатов.

5.4. Календарно-тематический план (КТП)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса.	1	Беседа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
2	Входная диагностическая работа.	1	Тестирование
3	Обзор структуры КИМ. Количество заданий, распределение баллов.	1	Опрос
4	Критерии оценивания заданий с развёрнутым ответом.	1	Практическая работа
5	Разбор демонстрационных вариантов.	1	Практическая работа
6	Анализ критериев на примере готовых ответов.	1	Практическая работа
7	Типы заданий с кратким ответом (выбор ответа).	1	Практическая работа
8	Типы заданий с кратким ответом (числовой ответ).	1	Практическая работа
9	Типы заданий с кратким ответом (установление соответствия).	1	Практическая работа
10	Типы заданий с кратким ответом (последовательность).	1	Практическая работа
11	Алгоритмы чтения условия и исключения неверных вариантов.	1	Практическая работа
12	Алгоритмы проверки результата.	1	Практическая работа
13	Решение блоков заданий по типам (от простых к сложным).	1	Практическая работа
14	Работа с открытым банком заданий.	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
15	Выявление ловушек в заданиях с кратким ответом.	1	Практическая работа
16	Тематическая тренировка по краткому ответу.	1	Зачёт
17	Структура развёрнутого ответа (вступление, основная часть, заключение).	1	Беседа
18	Требования к аргументации и логике.	1	Практическая работа
19	Требования к языку и символике.	1	Практическая работа
20	Написание фрагментов развёрнутых ответов по заданным условиям.	1	Практическая работа
21	Написание фрагментов развёрнутых ответов (продолжение).	1	Практическая работа
22	Взаимопроверка по критериям.	1	Практическая работа
23	Редактирование чужих работ.	1	Практическая работа
24	Анализ типичных ошибок в развёрнутых ответах.	1	Практическая работа
25	Отработка навыка написания развёрнутого ответа.	1	Практическая работа
26	Отработка навыка написания развёрнутого ответа (продолжение).	1	Практическая работа
27	Тематическая тренировка по развёрнутому ответу.	1	Зачёт

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
28	Оптимальное время на каждую часть экзамена.	1	Беседа
29	Стратегии «от простого к сложному» и «от сложного к простому».	1	Практическая работа
30	Работа с черновиком.	1	Практическая работа
31	Тренировочный «забег»: выполнение варианта с лимитом времени.	1	Практическая работа
32	Анализ затраченного времени на каждое задание.	1	Практическая работа
33	Тренировочный «забег» (продолжение).	1	Практическая работа
34	Приёмы саморегуляции (дыхание, концентрация).	1	Беседа
35	Позитивные установки, преодоление страха.	1	Тренинг
36	Моделирование стрессовых ситуаций.	1	Тренинг
37	Отработка техник релаксации.	1	Тренинг
38	Групповая дискуссия о тревожности.	1	Дискуссия
39	Повторное обобщение алгоритмов.	1	Беседа
40	Анализ типичных ошибок предыдущих пробников.	1	Практическая работа
41	Пробный экзамен № 1.	1	Пробный экзамен
42	Разбор пробного экзамена № 1.	1	Практическая

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
			работа
43	Пробный экзамен № 2.	1	Пробный экзамен
44	Разбор пробного экзамена № 2.	1	Практическая работа
45	Пробный экзамен № 3.	1	Пробный экзамен
46	Разбор пробного экзамена № 3.	1	Практическая работа
47	Пробный экзамен № 4.	1	Пробный экзамен
48	Разбор пробного экзамена № 4.	1	Практическая работа
49	Пробный экзамен № 5.	1	Пробный экзамен
50	Разбор пробного экзамена № 5.	1	Практическая работа
51	Классификация ошибок (незнание, невнимательность, неверное оформление).	1	Беседа
52	Составление индивидуального плана устранения пробелов.	1	Практическая работа
53	Точечные тренировки по проблемным темам (задание 1).	1	Практическая работа
54	Точечные тренировки по проблемным темам (задание 2).	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
55	Точечные тренировки по проблемным темам (задание 3).	1	Практическая работа
56	Точечные тренировки по проблемным темам (задание 4).	1	Практическая работа
57	Индивидуальные консультации.	1	Консультация
58	Индивидуальные консультации.	1	Консультация
59	Подведение итогов курса.	1	Беседа
60	Финальные рекомендации на оставшиеся дни до экзамена.	1	Беседа
61	Заключительное тестирование.	1	Тестирование
62	Анализ динамики результатов.	1	Практическая работа
63	Вручение сертификатов.	1	Итоговая аттестация
64	Резерв.	1	—
65	Резерв.	1	—
66	Резерв.	1	—
67	Резерв.	1	—
68	Резерв.	1	—
69	Резерв.	1	—
70	Резерв.	1	—

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
71	Резерв.	1	—
72	Резерв.	1	—

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии через наблюдение, выполнение тренировочных заданий, самопроверку и взаимопроверку.

Промежуточный контроль — после каждого модуля в виде тематических срезов или мини-пробников.

Итоговый контроль — финальная диагностическая работа (полный вариант), сравнение с входным тестированием.

6.2. Критерии оценки динамики (3 уровня)

Уровень	Знания и умения	Творческая активность / Самостоятельность
Высокий	Отлично владеет структурой экзамена, безошибочно выполняет все типы заданий в установленное время, грамотно оформляет развёрнутые ответы.	Активно участвует в обсуждениях, самостоятельно выявляет пробелы, предлагает альтернативные способы решения.
Средний	Знает структуру, допускает отдельные ошибки (в основном по невнимательности), не всегда укладывается в регламент.	Участвует, но требует помощи при анализе ошибок, периодически нуждается в стимуляции.
Низкий	Слабые представления об экзамене, много фактических ошибок, не	Пассивен, не может самостоятельно организовать

Уровень	Знания и умения	Творческая активность / Самостоятельность
	справляется с таймингом.	подготовку, низкая мотивация.

Формы фиксации результатов: протоколы диагностических работ, оценочные листы, портфолио достижений.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (схемы, алгоритмы);
- практический (решение заданий);
- частично-поисковый (самостоятельное составление алгоритмов);
- метод проектов (создание индивидуальных планов подготовки).

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (физминутки, релаксация);
- личностно-ориентированные (индивидуальные маршруты);
- игровые (квесты-тренажёры);
- информационно-коммуникационные (использование онлайн-ресурсов).

Формы занятий: лекция-практикум, тренинг, мастер-класс, консультация, пробный экзамен.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

8.1. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

5. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025).

8.2. Литература для педагогов

1. Крылова О.Н. Психологическая подготовка к экзаменам. — М., 2019.
2. Иванова С.Ю. Технологии тайм-менеджмента на экзамене. — СПб., 2021.
3. Методические рекомендации ФИПИ по подготовке к ОГЭ/ЕГЭ (по каждому предмету — общие подходы).

8.3. Литература для обучающихся

1. Демонстрационные варианты ОГЭ/ЕГЭ на сайте ФИПИ (fipi.ru).
2. Открытые банки заданий по предметам.
3. Онлайн-платформы для тренировки (Решу ОГЭ/ЕГЭ, Учи.ру, ЯКласс и др.).
4. Памятки «Как действовать на экзамене» (разрабатываются педагогом).

8.4. Интернет-источники

1. https://minobrnauki.gov.ru — Министерство просвещения Российской Федерации.
2. https://dopportal.ru — Портал дополнительного образования.
3. https://fipi.ru — Федеральный институт педагогических измерений.
4. https://nsportal.ru — Образовательная социальная сеть.