

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 им.Г.К. НЕСТЕРЕНКО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Утверждено
решение педсовета протокол № 1
от 30.08.2022г
Председатель _____ И. А. Сокол

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ориентированная на достижение результатов определённого уровня

«Экзамен без проблем»

Направление: социальное

Возраст: 15-17 лет

Срок: 1года

Преподаватель: педагог-психолог Офлиди Ольга Васильевна

Количество часов: 34 часа в год, 1 час в неделю

Программа составлена на основе, программы психологической подготовки учащихся выпускных классов к сдаче ЕГЭ «Лицом к лицу с экзаменом» (Квачева Н.Е., г. Батайск, Ростовская область). (Победитель Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы», рекомендована Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях, 2018г.).

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Экзамен без проблем» составлена на основе программы психологической подготовки учащихся выпускных классов к сдаче ЕГЭ «Лицом к лицу с экзаменом» (Квачева Н.Е., г. Батайск, Ростовская область). (Победитель Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы», рекомендована Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях, 2018г.).

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В течение последнего десятилетия система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются образовательные стандарты, структура и содержание образования, форма итоговой аттестации и другие аспекты.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Экзамен -это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения государственного экзамена - деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ГИА представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана профилактическая психолого-педагогическая программа занятий внеурочной деятельности по подготовке учащихся выпускных классов к экзаменам.

Цель программы курса внеурочной деятельности: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ОГЭ. ЕГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ОГЭ, ЕГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю, теоретический блок возможен в формате онлайн

Назначение программы. Программа предназначена для обучающихся 9-х, 11 классов.
Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма.

Форма внеурочной деятельности – кружок.

Формы проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

-репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

-частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группе;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения – это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах;
- составление плана.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.

Курс занятий эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютере);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Тематическое планирование предусматривает организацию работы как со слабоуспевающими детьми, так и с одаренными.

Работа с одаренными детьми

- Постоянно стимулировать их познавательную активность.

- Поощрять или организовывать знакомство с материалом, который обычно не включается в стандартный учебный план.
- Формировать большую мыслительную гибкость в отношении используемых материалов, времени и ресурсов.
- Предъявлять более высокие требования к самостоятельности и целеустремленности в решении задач.
- Стремиться осуществлять учебный процесс в соответствии с познавательными потребностями, а не заранее установленной жесткой последовательности.

Работа с одаренными детьми предусматривает внутреннюю дифференциацию, использование лично-ориентированных методов обучения, тренинги, исследовательские и творческие задания. Во внеурочной деятельности предполагается привлечение ребят к участию в конкурсах, турнирах, интерактивных играх и т.д.

Работа со слабоуспевающими учениками

При работе со слабоуспевающими учащимися предусмотрено использование следующих приемов, методов и форм работы:

- Выявление слабоуспевающих через наблюдения, анализ психологической диагностики в начале учебного года.
- Применение заданий различной степени трудности.
- Работа в парах переменного состава, работа в группах, взаимообучение.
- Использование экспресс-диагностик.
- Индивидуальные задания с применением карточек-инструкций.
- Карточки-задания на дом.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Использование межпредметных связей.
- Самостоятельная работа. Индивидуальная домашняя работа.
- Работа с учебной, дополнительной литературой.
- Разработка мультимедийных презентаций, творческих проектов, рефератов.
- Использование интерактивных занятий.

2. Планируемая результативность курса

Даная программа рассчитана на достижение **воспитательных результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к своему психологическому здоровью, к социальной реальности в целом.

- результаты **третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей; нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,

- снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам
- понимать психологические основы сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации
- формулировать свое собственное мнение и позицию

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях; развитие навыков саморегуляции.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на проблему ЗОЖ.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении подростков имеют исключительное значение.

Предметные результаты:

- **психологические знания** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- **психологические умения** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- **навыки** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- **опыт творческой самодеятельности,**
- **овладение культурой психической деятельности,**
- **формирование эмоционально-целостного отношения** к психологической реальности и действительности в целом.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:

- сопротивляемость стрессу;
- навыки саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- уверенность в себе;
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

Демонстрация успешности обучающихся:

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней

**3. Содержание программы курса внеурочной деятельности
Содержание программы « Экзамен без проблем». 9,11 класс»**

Модуль 1. «Плюсы и минусы ГИА . Объективный взгляд на экзамен»

Мы рады встрече!

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

Познаем себя

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников.

Я и моё будущее

Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

Какой он- экзамен?

Дать представление учащимся о процедуре ГИА, ее особенностях.

Моя ответственность на экзамене

Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.

Поведение на экзамене

Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

Модуль2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»

Что такое стресс?

Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома

Как управлять стрессом

Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.

Приемы релаксации

Познакомить с техниками релаксации.

Управление негативными эмоциями

Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.

Приемы самообладания

Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.

Волевая мобилизация

Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.

Эмоции и поведение

Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.

Мотивация и рациональные мысли

Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.

Модуль 3. «Как усвоить материал»

Восприятие информации

Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации

Наша память

Познакомить с видами памяти, ее основными механизмами.

Приемы запоминания

Познакомить с приемами эффективного запоминания (мнемоника, акроним, компоновка и др.), их отработка.

Методы работы с текстом

Научить методам и приемам эффективной работы с текстовой информацией при подготовке к экзаменам, их отработка.

Наше внимание

Познакомить с видами внимания, его основными механизмами.

Наше мышление

Познакомить с видами мышления, его основными механизмами, навыками позитивного мышления.

Самоорганизация

Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

Модуль 4. «Лицом к лицу с экзаменом»

Я уверен в себе

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

Поведение на экзамене

Открытие учащимся в себе тех качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самому себе.

Как я познал себя

Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

4. Тематический план

№ занятия	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия	Сроки проведения занятий	
					по плану	по факту
Модуль 1«Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен»						
1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
2-3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	2	Практическое		
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
5	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
6	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
7	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		

8	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
9	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
10	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	Практическое		
Модуль 2 «Как справляться со стрессом и владеть собой?»						
11	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	Практическое		
12	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
13	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
14	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
15	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
16	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
17	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
18	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
19	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
20	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		
Модуль 3. «Как усвоить материал»						

21	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
22	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
23	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
24	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
25	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
26	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
27	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
28	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
29	Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		

Модуль 4 «Лицом к лицу с экзаменом»

30	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
31	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
32	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое		
33	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое		
34	Как я познал себя	Психологические диагностические методики,	1	Практическое		

	элементы тренинговых упражнений, рефлексия				
Итого:		34 ч.			

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.)

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Набор открыток сюжетного содержания.
3. Набор тематических таблиц.
4. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
5. Психологические тесты.
6. Репродукции картин, рисунки для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Голерова, О. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / О. А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 10. - С. 32-45.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Кадашников Н. Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137с.
7. Мавлиева, А. М. Психологическая подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ "К экзамену ГОТОВ!" / А. М. Мавлиева // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2014. - № 4. - С. 70-78.
8. Менн, А. В. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ / А. В. Менн, М. Б. Маркина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 48-58.
9. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. - Москва, 2005.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
11. Смородина, О. А. Подготовка выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Программа психологического сопровождения / О. А. Смородина // Пед. мастерская. Все для учителя!. - 2016. - № 4. - С. 43-45.
12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" Школьный психолог, 2003,- №23. – 32 с.
13. Федорова, Л. А. Готовимся к экзаменам : занятие для обучающихся выпускных классов / Л. А. Федорова // Психолог в школе!. - 2017. - № 2. - С. 24-25.
14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко — М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
5. Задоя, Н. М. Готовимся к экзаменационным испытаниям / Н. М. Задоя // Пед. диагностика. - 2013. - № 2. - С. 90-101.
6. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
7. Шубина, Д. В. Готовимся к ЕГЭ: старшеклассникам и их родителям / Д. В. Шубина // Потенциал. - 2014. - № 12. - С. 70-73.

Интернет-ресурсы

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;
<http://rospsy.ru/knigi-stati-materialy-konferentsii> - сайт Федерации психологов образования России
<http://www.ege.edu.ru> - официальный информационный портал ЕГЭ

Список использованной литературы и источников

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Голерова, О. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / О. А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 10. - С. 32-45.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Кадашников Н. Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137с.
7. Мавлиева, А. М. Психологическая подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ "К экзамену ГОТОВ!" / А. М. Мавлиева // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2014. - № 4. - С. 70-78.
8. Менн, А. В. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ / А. В. Менн, М. Б. Маркина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 48-58.
9. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. - Москва, 2005.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.

11. Смородина, О. А. Подготовка выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Программа психологического сопровождения / О. А. Смородина // Пед. мастерская. Все для учителя!. - 2016. - № 4. - С. 43-45.

12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" Школьный психолог, 2003,- №23. – 32 с.

13. Федорова, Л. А. Готовимся к экзаменам : занятие для обучающихся выпускных классов / Л. А. Федорова // Психолог в школе!. - 2017. - № 2. - С. 24-25.

14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

Интернет-ресурсы

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";

www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;

<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;

<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».

<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;

<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;

<http://rospsy.ru/knigi-stati-materialy-konferentsii-> сайт Федерации психологов образования

России

<http://www.ege.edu.ru>- официальный информационный портал ЕГЭ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
_____ Прыткова О.В.

30.08.2022 года