

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им.  
Героя Советского Союза Безбородова В.П.  
Данилова О.В.

Приказ № 278 от 31.08.2022г  
«31» августа 2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР  
Бучинская Н.С.  
«30» августа 2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 29.08.2022г.  
Руководитель ШМО  
Кареева С.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности социального направления  
**«Психологическая подготовка к ОГЭ»**  
на 2022/2023 учебный год

**Программа:** общеобразовательная

**Уровень программы:** базовый

**Класс:** 9 «В»

**Количество часов в год согласно учебному плану:** 33

**Количество часов в неделю:** 1

**ФГОС** 000

**Педагог-психолог:** Дейнега Елена Юрьевна

**Квалификационная категория:** высшая

Программа составлена на основе: авторской программы «Психологическая подготовка к ОГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» Чибисовой М.Ю.

г. Кубинка  
2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности социального направления «Психологическая подготовка ОГЭ» основного общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Психологическая подготовка к ОГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» Чибисовой М.Ю.

### **Нормативно-правовые основания разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности явились:**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ООО);
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
5. основная образовательная программа ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год;
6. план внеурочной деятельности основного общего образования, реализующий ФГОС ООО, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год.

### **Направление развития личности, в рамках которого разработана программа – социальное.**

#### **Актуальность программы**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом»

самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ОГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности по психологии «Психологическая подготовка ОГЭ» для основного общего образования составлена в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основного общего образования (личностными, метапредметными, предметными); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. В ней учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

### **Цель программы.**

Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ОГЭ.

Основной государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

**Задачи:**

- 1 - познакомить выпускников с особенностями и процедурой ОГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- 2 - научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- 3 - развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- 4 - освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- 5 - повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

**4. Формы и методы работы.**

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ОГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к основному государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ОГЭ: чем лично для меня ОГЭ лучше традиционного экзамена; наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения; что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы).

**Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа.**

Программа предназначена для психологической подготовки выпускников к ОГЭ.

**Объём программы**

Согласно плану внеурочной деятельности школы, на 2022 — 2023 учебный год на изучение курса «Психологическая подготовка к ОГЭ» на ступени основного общего образования отводится: в 9 классе 33 часов в год, из расчёта 1 час в неделю.

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности социального направления «Психологическая подготовка ОГЭ»

### 1. Личностные результаты освоения учебного предмета:

- Наличие собственного адекватного мнения о ОГЭ, отсутствие нереалистичной «мифологии»;
- Адекватная самооценка – умение адекватно оценивать свои знания, умения, способности;
- Самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- Оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизирующего её уровня, так, и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

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

#### Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

*Обучающийся сможет:*

- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

*Обучающийся сможет:*

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

*Обучающийся сможет:*

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

*Обучающийся сможет:*

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

*Обучающийся сможет:*

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

*Обучающийся сможет:*

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

*Обучающийся сможет:*

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. *Обучающийся сможет:*

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Обучающийся сможет:*

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

*Обучающийся сможет:*

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Обучающийся сможет:*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

*Обучающийся сможет:*

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

*Обучающийся сможет:*

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**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.

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 какую-либо проблему.

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 младших школьников имеют исключительное значение.

### **3. Предметные результаты:**

- сформированное у учащегося действия целеполагания, позволяющее на основе анализа ситуации неопределенности или недоопределенной ситуации предположить наиболее вероятные варианты исхода ситуации и наиболее эффективные способы действия;
- сформированная способность учащихся к анализу объектов нематериальной и материальной культуры, выделению существенных и несущественных признаков объекта, построению модели объекта, ее фиксации в знаковой форме;
- сформированные рефлексивные действия:
  - ✓ способность контролировать свои действия в соответствии с заданным алгоритмом или ориентируясь на ключевые индикаторы, характеризующие результативность производимых действий;
  - ✓ способность оценивать ситуацию, выбирать эффективные стратегии поведения в ситуации – выбирать адекватно ситуации способы осуществления преобразующей деятельности для получения наилучших результатов;

- ✓ способность определять каких инструментальных средств или способов деятельности не хватает для решения поставленной перед собой задачи и спроектировать собственную образовательную траекторию, позволяющую овладеть недостающими способами деятельности или инструментальными средствами.

*Выпускник основной школы сможет:*

- проектировать с помощью тьютора или подготовленного педагога собственную индивидуальную образовательную траекторию (маршрут);
- устанавливать образовательную коммуникацию со сверстниками и взрослыми носителями необходимой информации и эффективных способов осуществления познавательной деятельности с целью получения и освоения образовательным контентом;
- работать с открытыми источниками информации (находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию) о рынке труда, трендах его развития и перспективных потребностях экономики региона проживания учащегося и страны в целом в кадрах определенной квалификации для принятия решения о выборе индивидуального и профессионального маршрута.
- совместно с педагогами составить индивидуальную образовательную программу в соответствии с требованиями, определяемыми выбором будущей профессии;
- выбрать индивидуальный и профессиональный маршрут для реализации индивидуальной образовательной программы.
- - психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),

### **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;
- - умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

#### **Коллективные обсуждения и дискуссии.**

##### **Форма подведения итогов:**

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

##### **Формы оценки результатов внеурочной деятельности**

Данная программа предполагает тематический и итоговый виды контроля знаний. В качестве форм контроля предусматриваются устный или письменный опрос, а также практические работы и тестовые задания.

##### **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.

## 2. Содержание программы курса внеурочной деятельности социального направления «Психологическая подготовка к ОГЭ» 9 класс (33 часа)

Раздел I. Что для меня значит общение? (5 часа).

Данный раздел является вводным в учебный курс и обнаружить свою внутреннюю позицию и чувства в отношении ОГЭ, а также познакомить учащихся с основными правилами общения, уяснить важность адекватного общения в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устный и письменный опросы

Раздел II. Критика – дело тонкое (2 часа).

Данный раздел направлен на то, чтобы научить подростков отличать справедливую критику от несправедливой; научить школьников правильно реагировать на критику, развить у учащихся умения и навыки конструктивной критики.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устный и письменный опросы.

Раздел III. Что хорошо и что плохо влияет на моё здоровье (6 часа).

Данный раздел нацелен на помощь учащимся по-новому взглянуть на свой организм и уяснить основные составляющие здорового образа жизни.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устные опросы и письменные опросы учащихся, а также практические задания в форме психологических тестов.

Раздел IV. Что я знаю о стрессе (5 часов).

Данный раздел направлен на формирование умения эффективно противостоять стрессу.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устные и письменные опросы учащихся.

Раздел V. Как я преодолеваю трудности (16 часов).

Раздел посвящен расширению диапазона возможных вариантов поведения выпускников в той или иной стрессовой ситуации.

В качестве формы контроля по данному разделу предполагаются устные и письменные опросы учащихся.

### **Формы проведения занятия**

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Разбор конкретных ситуаций на экзаменах
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях.
- Освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.



**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности социального направления «Психологическая подготовка ОГЭ»,  
9 класс (33 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1.</b>	Что для меня значит общение?	5
<b>2.</b>	Критика – дело тонкое	2
<b>3.</b>	Что хорошо и что плохо влияет на моё здоровье	6
<b>4.</b>	Что я знаю о стрессе	5
<b>5.</b>	Как я преодолеваю трудности	15
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

**Приложение №1**  
**к рабочей программе**  
**по внеурочной деятельности**  
**социального направления**  
**«Психологическая подготовка ОГЭ»,**  
**9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	9 «В»	
			Дата проведения	
			план	факт
1.	Мое отношение к ОГЭ?	1	06.09	
2.	Правила общения	1	13.09	
3.	Читать человека как книгу	1	20.09	
4.	Что такое толерантность?	1	27.09	
5.	Что такое конфликт?	1	04.10	
6.	Искусство критики	1	18.10	
7.	Искусство критики	1	25.10	
8.	Древо жизни	1	01.11	
9.	Мы то, что мы едим	1	08.11	
10.	Как я контролирую свои эмоции	1	15.11	
11.	Как я контролирую свои эмоции	1	29.11	
12.	Вредные привычки	1	06.12	
13.	Диагностика психологической готовности к ОГЭ. Обсуждение результатов.	1	13.12	
14.	Стресс. Что это такое?	1	20.12	
15.	Как избавиться от стресса?	1	27.12	
16.	Как избежать беспокойства?	1	10.01	
17.	Как научиться наслаждаться жизнью?	1	17.01	
18.	Как справиться со стрессом на экзамене?	1	24.01	

19.	Методы психологической поддержки в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.	1	31.01	
20.	Способы мобилизации	1	07.02	
21.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	14.02	
22.	Обсуждение итогов проведения диагностических и репетиционных работ по подготовке к ОГЭ	1	28.02	
23.	Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование	1	07.03	
24.	Обретение уверенности в собственных силах	1	14.03	
25.	Уверенность. Продолжение	1	21.03	
26.	Личная эффективность. Приемы планирования	1	28.03	
27.	Личная эффективность. Позитивное мышление	1	04.04	
28.	Аутотренинг как способ повышения личной эффективности	1	18.04	
29.	Поддержка. Тренировка концентрации внимания	1	25.04	
30.	Ресурсы. Тренировка концентрации внимания	1	02.05	
31.	Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего	1	09.05	16.05
32.	Диагностика психологической готовности к ОГЭ. Обсуждение результатов	1	16.05	
33.	Счастливых экзаменов!	1	23.05	