

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 9»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 9»



Иконникова И. М.

Приказ № 229/3 от 31 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Я И ЭКЗАМЕН»

Направленность: социально-педагогическая

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор-составитель:

Горбушина Ольга Владимировна,

учитель русского языка и литературы

Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3
2. Цели и задачи программы	6
3. Учебный план программы	9
4. Содержание учебного плана программы	9
5. Календарный учебный график программы	12
6. Планирование результата освоение образовательной программы	16
7. Оценочные материалы программы	19
8. Формы, методы, приемы и педагогическая технология	19
9. Методическое обеспечение программы	21
10. Материальное техническое оснащение программы	21
11. Список используемой литературы	22
Приложение 1. Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	25

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я и экзамен» основного общего образования разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;
- Устава МОУ «Средняя школа №9» г. Саранска;
- Плана внеурочной деятельности МОУ «Средняя школа №9» г. Саранска на 2021-2022 учебный год;
- 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).

Направленность программы - социально-педагогическая.

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 ОГЭ 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.

2. Цели и задачи программы

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

Задачи:

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

Программа составлена на 36 часов, 1 час в неделю.

Место проведения занятий: МОУ «Средняя школа №9».

Назначение программы. Программа предназначена для обучающихся 11-х 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.

3. Учебный план

№ п/п	Название курса, модуля, раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	1 блок «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен».	0	10	10
2.	2 блок «Как справляться со стрессом и владеть собой?».	0	11	11
3.	3 блок «Как усвоить материал».	0	9	9
4.	4 блок «Лицом к лицу с экзаменом».	0	6	6
ИТОГО		0	36	36

4. Содержание учебного плана

1 блок. «Плюсы и минусы ЕГЭ. 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 ЕГЭ, ее особенностях.

Моя ответственность на экзамене

Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ, 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.

2 блок. «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.

3 блок. «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.

4 блок. «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.

5. Календарный учебный график программы

№ п/п	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия	Сроки проведения занятий	
					по плану	по факту
1 блок. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»						
	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
	Познаем себя	Психологические диагностические методики	2	Практическое		
	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	2	Практическое		
	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое		
	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	Практическое		
2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»						
	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	Практическое		
	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений,	1	Практическое		

		проблемно-ценностное общение				
Как управлять стрессом		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое		
Способы снятия нервно-психического напряжения		Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Приемы релаксации		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Управление негативными эмоциями		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Приемы самообладания		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Волевая мобилизация		Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Эмоции и поведение		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Мотивация и рациональные мысли		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		

3 блок. «Как усвоить материал»

Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое		
Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое		
Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		
4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»					
Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое		
Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		

	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое		
	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое		
	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1	Практическое		
Итого:		36 ч.				

6. Планируемые результаты освоения программы

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

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

7. Оценочные материалы

Способами определения результативности программы являются сопоставление результатов психологической диагностики до начала реализации программы и по ее завершению.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению программы являются мониторинг результативности изучения курса внеурочной деятельности (приложение 1)

8. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

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.

9. Методическое обеспечение программы

Методические пособия для педагога:

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.

10. 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.)

11. Список используемой литературы

Литература для педагога

- 1 Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
- 2 Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
- 3 Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
- 4 Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
- 5 Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
- 6 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.
- 7 Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
- 8 Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
- 9 Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
- 10 Задоя, Н. М. Готовимся к экзаменационным испытаниям / Н. М. Задоя // Пед. диагностика. - 2013. - № 2. - С. 90-101.
- 11 Кадашникова Н. Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137с.
- 12 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.

13 Менн, А. В. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ / А. В. Менн, М. Б. Маркина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 48-58.

14 Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдаче ЕГЭ. - Москва, 2005.

15 Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.

16 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.

17 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.

18 Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.

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

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

21 Шубина, Д. В. Готовимся к ЕГЭ: старшеклассникам и их родителям / Д. В. Шубина // Потенциал. - 2014. - № 12. - С. 70-73.

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. Домащенко— 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.

Интернет-ресурсы

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

**Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

**Мониторинг входных результатов по курсу внеурочной деятельности
«Все, что тебя касается»**

Дата проведения: _____ года Класс _____

п/п	Ф.И. учащегося	УУД				Уровень
		личностные	регулятивные	познавательные	коммуникативные	
		Н.у.*	В.у.	В.с.у.	С.у.	
		В.с.у.	С.у.	С.у.	В.с.у.	
..		В.с.у	В.у.	С.у.	В.у.	

Применяемые методики:

<i>УУД</i>	<i>Методика</i>	<i>Исследуемые характеристики</i>
<i>Личностные УУД</i>	Диагностика учебной мотивации Н.Ц.Бадмаевой на основе методики М.В.Матюхиной	Изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД
<i>Регулятивные УУД</i>	Определение уровня развития словесно-логического мышления (Любовь Переслени, Татьяна Фотекова)	Изучение сформированности словесно-логического мышления как одной из составляющих познавательных УУД
<i>Познавательные УУД</i>	Методика "Интеллектуальная лабильность" (модификация С. Н. Костроминой)	Изучение концентрации внимания, скорости реакции на предлагаемое задание, а также заданной скорости выполнения как составляющих регулятивных УУД

Коммуникативные УУД	Методика «Социометрия»	Изучение социометрического статуса в детском коллективе как одного из составляющих коммуникативных УУД
------------------------	------------------------	--

Низкий уровень (н.у.) - _____ кол-во _____ обучающихся

Ниже среднего уровня (н.с.у.) _____ обучающихся

Средний уровень (с.у.) _____ обучающихся

Выше среднего уровня (в.с.у.) _____ обучающихся

Высокий уровень (в.у.) _____ обучающихся

Мониторинг итоговых результатов по курсу внеурочной деятельности

«Все, что тебя касается»

Дата проведения: _____ года Класс _____

п/п	Ф.И. учащегося	УУД				
		личностные	регулятивные	познавательные	коммуникативные	Уровень
		Н.у.*	В.у.	В.с.у.	С.у.	
		В.с.у.	С.у.	С.у.	В.с.у.	
..		В.с.у.	В.у.	С.у.	В.у.	

Применяемые методики:

УУД	Методика	Исследуемые характеристики
Личностные УУД	Диагностика учебной мотивации Н.Ц.Бадмаевой на основе методики М.В.Матюхиной	Изучение мотивационной сферы как одной из составляющих личностных УУД
Регулятивные УУД	Определение уровня развития словесно-логического	Изучение сформированности словесно-логического мышления как одной из

	мышления (Любовь Переслени, Татьяна Фотекова)	составляющих познавательных УУД
<i>Познавательные УУД</i>	Методика "Интеллектуальная лабильность" (модификация С. Н. Костроминой)	Изучение концентрации внимания, быстроты реакции на предлагаемое задание, а также заданной скорости выполнения как составляющих регулятивных УУД
<i>Коммуникативные УУД</i>	Методика «Социометрия»	Изучение социометрического статуса в детском коллективе как одного из составляющих коммуникативных УУД

Низкий уровень (н.у.) - _____ кол-во _____ обучающихся

Ниже среднего уровня (н.с.у.) _____ обучающихся

Средний уровень (с.у.) _____ обучающихся

Выше среднего уровня (в.с.у.) _____ обучающихся

Высокий уровень (в.у.) _____ обучающихся