

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию Администрации г. Новоалтайска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10  
города Новоалтайска Алтайского края»

**РАССМОТРЕНО**

Заместитель директора по  
ВР  
Царева Н.А.  
от "28" августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет  
Протокол №16  
от "30" августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «СОШ №10 г.  
Новоалтайска Алтайского  
края» С.П. Бажова  
Приказ № 210-о  
от "30" августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса по внеурочной деятельности  
«Педагогическая поддержка»  
для обучающихся 8 классов

Составитель: Соснина С.Г.  
учитель математики

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Педагогическая поддержка» основного общего образования разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. от 29.12.2014 г);
- Основной образовательной программы основного общего образования школы;
- Устава школы;
- Плана внеурочной деятельности школы на 2022/2023 учебный год;
- «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения);
- 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).

**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.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;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ОГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

Место проведения занятий: МБОУ «СОШ №10 города Новоалтайска Алтайского края».

**Назначение программы.** Программа предназначена для обучающихся 9-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.

### **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 личностно-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.

### **3. Содержание курса**

Содержание программы «Педагогическая поддержка». 8 класс (34 ч., 1 ч. в неделю)

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

*Моя ответственность на экзамене*

Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ, 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 справиться 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.

#### 4. Планируемые результаты

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.

#### **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.

*Рольевые методы.* Рольевые 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.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	«Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»	10	<a href="https://proforientatsia.ru/">https://proforientatsia.ru/</a>
2	«Как справляться со стрессом и владеть собой?»	10	<a href="https://infourok.ru/trening-upravlenie-stressom-dlya-psihologa-5723337.html">https://infourok.ru/trening-upravlenie-stressom-dlya-psihologa-5723337.html</a>
3	«Как усвоить материал»	9	<a href="http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedag-trening.pdf">http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedag-trening.pdf</a>
4	«Лицом к лицу с экзаменом»	5	<a href="http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedag-trening.pdf">http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedag-trening.pdf</a>

### Поурочное планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Форма организации деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
«Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»				
1	Мы рады встрече	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://proforientatsia.ru/psihologicheskie-testy/">https://proforientatsia.ru/psihologicheskie-testy/</a>
2	Познаем себя	1	Психологические диагностические методики	<a href="https://proforientatsia.ru/psihologicheskie-testy/">https://proforientatsia.ru/psihologicheskie-testy/</a>
3	Познаем себя	1	Психологические диагностические методики	<a href="https://proforientatsia.ru/psihologicheskie-testy/">https://proforientatsia.ru/psihologicheskie-testy/</a>
4	Я и моё будущее	1	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	<a href="https://proforientatsia.ru/">https://proforientatsia.ru/</a>
5	Я и моё будущее	1	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	<a href="https://proforientatsia.ru/">https://proforientatsia.ru/</a>
6	Какой он- экзамен?	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://proforientatsia.ru/podgotovka-k-ege-oge/podgotovka-k-ege/prostye-i-poleznye-sovety-dlya-podgotovki-k-ege/">https://proforientatsia.ru/podgotovka-k-ege-oge/podgotovka-k-ege/prostye-i-poleznye-sovety-dlya-podgotovki-k-ege/</a>
7	Какой он- экзамен?	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений,	<a href="https://proforientatsia.ru/podgotovka-k-">https://proforientatsia.ru/podgotovka-k-</a>

			проблемно-ценностное общение	<a href="https://ege-oge/podgotovka-k-ege/prostye-i-poleznye-sovety-dlya-podgotovki-k-ege/">ege-oge/podgotovka-k-ege/prostye-i-poleznye-sovety-dlya-podgotovki-k-ege/</a>
8	Моя ответственность на экзамене	1	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/685445">https://urok.1sept.ru/articles/685445</a>
9	Поведение на экзамене	1	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/685445">https://urok.1sept.ru/articles/685445</a>
10	Поведение на экзамене	1	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/685445">https://urok.1sept.ru/articles/685445</a>
<b>«Как справиться со стрессом и владеть собой?»</b>				
11	Что такое стресс?	1	Мини-лекция, мини-дискуссия	
12	Как управлять стрессом	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://infourok.ru/trening-upravlenie-stressom-dlya-psihologa-5723337.html">https://infourok.ru/trening-upravlenie-stressom-dlya-psihologa-5723337.html</a>
13	Как управлять стрессом	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://infourok.ru/trening-upravlenie-stressom-dlya-psihologa-5723337.html">https://infourok.ru/trening-upravlenie-stressom-dlya-psihologa-5723337.html</a>
14	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://infourok.ru/trening-dlya-obuchayushih-sya-9-go-klassa-mobilizaciya-zalog-uspeha-na-ekzamene-4604771.html">https://infourok.ru/trening-dlya-obuchayushih-sya-9-go-klassa-mobilizaciya-zalog-uspeha-na-ekzamene-4604771.html</a>
15	Приемы релаксации	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-9-11klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html">https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-9-11klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html</a>
16	Управление негативными эмоциями	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное	<a href="https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-">https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-</a>

			общение	<a href="https://cspsid-elementami-treninga-dlya-9-1klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html">zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-9-1klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html</a>
17	Приемы самообладания	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-9-1klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html">https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-9-1klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html</a>
18	Волевая мобилизация	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-9-1klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html">https://cspsid-pechatniki.ru/trening/trening-dlya-9-klass-stress-zanyatie-s-elementami-treninga-dlya-9-1klassov-kak-spravitsya-so-stressom-na-ekzamene.html</a>
19	Эмоции и поведение	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://infourok.ru/ma-sterklass-emocii-i-ih-vliyanie-na-povedenie-dlya-uchaschihsya-klassov-v-ramkah-razvivayuschih-zanyatij-po-podgotovke-k-ekzamen-743374.html">https://infourok.ru/ma-sterklass-emocii-i-ih-vliyanie-na-povedenie-dlya-uchaschihsya-klassov-v-ramkah-razvivayuschih-zanyatij-po-podgotovke-k-ekzamen-743374.html</a>
20	Мотивация и рациональные мысли	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	<a href="https://infourok.ru/ma-sterklass-emocii-i-ih-vliyanie-na-povedenie-dlya-uchaschihsya-klassov-v-ramkah-razvivayuschih-zanyatij-po-podgotovke-k-ekzamen-743374.html">https://infourok.ru/ma-sterklass-emocii-i-ih-vliyanie-na-povedenie-dlya-uchaschihsya-klassov-v-ramkah-razvivayuschih-zanyatij-po-podgotovke-k-ekzamen-743374.html</a>
«Как усвоить материал»				

21	Восприятие информации	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="http://rods6.ucoz.ru/2017/Psixolog/diagnostika_shkolnikov-sbornik_testov.pdf">http://rods6.ucoz.ru/2017/Psixolog/diagnostika_shkolnikov-sbornik_testov.pdf</a>
22	Наша память	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://multiurok.ru/files/psikhologichieskaia-podgotovka-k-gia-pamiat-i-pr.html">https://multiurok.ru/files/psikhologichieskaia-podgotovka-k-gia-pamiat-i-pr.html</a>
23	Приемы запоминания	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://multiurok.ru/files/psikhologichieskaia-podgotovka-k-gia-pamiat-i-pr.html">https://multiurok.ru/files/psikhologichieskaia-podgotovka-k-gia-pamiat-i-pr.html</a>
24	Приемы запоминания	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://multiurok.ru/files/psikhologichieskaia-podgotovka-k-gia-pamiat-i-pr.html">https://multiurok.ru/files/psikhologichieskaia-podgotovka-k-gia-pamiat-i-pr.html</a>
25	Методы работы с текстом	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://infourok.ru/programma-zanyatij-s-elementami-psihologicheskogo-treninga-psihologicheskaya-podgotovka-starsheklassnikov-k-sdache-gia-klass-3210634.html">https://infourok.ru/programma-zanyatij-s-elementami-psihologicheskogo-treninga-psihologicheskaya-podgotovka-starsheklassnikov-k-sdache-gia-klass-3210634.html</a>
26	Наше внимание	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="https://infourok.ru/programma-zanyatij-s-elementami-psihologicheskogo-treninga-psihologicheskaya-podgotovka-starsheklassnikov-k-sdache-gia-klass-3210634.html">https://infourok.ru/programma-zanyatij-s-elementami-psihologicheskogo-treninga-psihologicheskaya-podgotovka-starsheklassnikov-k-sdache-gia-klass-3210634.html</a>
27	Наше мышление	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>
28	Самоорганизация	1	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>
29	Самоорганизация	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	<a href="http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.ucoz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>

«Лицом к лицу с экзаменом»				
30	Я уверен в себе	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>
31	Поведение на экзамене	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	<a href="http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>
32	Поведение на экзамене	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	<a href="http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>
33	Как я познал себя	1	Психологические диагностические методики	<a href="http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>
34	Как я познал себя	1	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	<a href="http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf">http://mbousosh6.uz.org/psiholog/pedagog-trening.pdf</a>
ИТОГО:		34		

### 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. Кадашникова 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.

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу № \_\_\_\_\_**

**Учебный год** \_\_\_\_\_

**Предмет, курс** \_\_\_\_\_

**Учитель** \_\_\_\_\_

**Период отсутствия учителя на работе** \_\_\_\_\_

**Класс (ы)** \_\_\_\_\_

№п/п	класс	Дата урока в классном журнале	Характер изменения (объединение уроков с указанием их номеров в поурочном тематическом планировании; использование резервных уроков с указанием номера в поурочном тематическом планировании)	Номер урока в журнале	Тема в классном журнале	Приказ об утвержде- нии изменен- ий в рабочую програ- му	Контр- оль

Подпись учителя \_\_\_\_\_

## **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.



**Лист экспертизы  
рабочей программы курса внеурочной деятельности «Педагогическая поддержка» 8 класс на 2023-2024 учебный год**

(полное наименование программы, с указанием класса, сроков, на который разработана)

Параметры оценки	Выводы и рекомендации (соответствующее подчеркнуть)	Примечание
Наличие комплекта УМК для реализации данной РП у педагога	<b>В полном объеме</b> /не в полном объеме	
Титульный лист	<b>Соответствует ЛА</b> /не соответствует	
Структурные элементы программы	<b>Соответствует ЛА</b> /не соответствует	
Количество учебных часов, на которые рассчитана РП в год/неделю, в том числе количество часов для проведения контрольных работ, лабораторных, практических, экскурсий, исследовательских проектов, диктантов, сочинений, изложений, резервных часов соответствуют ФОП и Учебному плану ОО на текущий год	<b>Соответствует</b> /не соответствует	
Программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания	Нужное подчеркнуть: - добавлен абзац в пояснительную записку рабочей программы – если она оформляется; - <b>оформлено в виде приложения к рабочей программе предмета, курса, модуля;</b> - указана информация об учете рабочей программы воспитания в первом разделе рабочей программы предмета, курса или модуля – после каждой описанной темы или отдельным блоком; - включена информация об учете рабочей программы воспитания в тематическое планирование – - добавлена графа и указаны в ней воспитательное мероприятие, которое запланировали на уроке или в рамках внеурочной деятельности	
Планируемые результаты освоения предмета/курса, модуля (конкретно описаны, классифицируются по определенным критериям, соответствуют ФОП и требованиям СТАНДАРТА)	<b>Соответствуют</b> /не соответствуют	
Содержание учебного предмета, курса, модуля соответствует ФОП и требованиям СТАНДАРТА, определены и обозначены темы практических, лабораторных, проектов и др. работ)	<b>Соответствует</b> /не соответствует	
Структура тематического планирования	<b>Соответствует ЛА</b> /не соответствует ЛА	
Поурочное планирование	<b>Соответствует ЛА</b> /не соответствует ЛА	
В курсе внеурочной деятельности отражены формы занятий	<b>Да</b> /нет	
Принцип преемственности	<b>Соблюдается</b> /не соблюдается	

Вывод: рабочая программа рекомендуется (не рекомендуется) к использованию.  
(нужное подчеркнуть)

Экспертизу провели  / Царева Н.А.

Подпись  / Волошина М. В.

Подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

Дата 28 августа 2023 г.

ЛА- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «СОШ №10 г. Новоалтайска Алтайского края»

РП- рабочая программа учебного предмета/курса