

«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Казацкая средняя общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа»

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Директора МБОУ «Казацкая СОШ»

Сидорова М.Е.

№ 1201 от «20» 08 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА

«Психологическая подготовка к экзаменам»

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 15-16 лет

(обучающиеся 9 класса)

Педагог - психолог:

Гончарова Татьяна Владимировна

с. Казацкое 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Психологическая подготовка к экзаменам»

**Тип программы:** дополнительное образование;

**Направленность объединения дополнительного образования:** социально-педагогическое.

**Автор программы:** И.В. Гребенникова Л.М. Панкова

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

председатель: Гончарова Т.В.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 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.

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 дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

- социально-педагогическое

### **Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

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.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

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.

#### **Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

- профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.

#### **Задачи программы:**

- 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.
- 

#### **Компетенции дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

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.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы. 14-15 лет.**

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы 1 учебный год**

#### **Формы занятий:**

теоретические блоки, отработка социально-психологических навыков общения и взаимодействия, практические блоки с элементами ролевых игр, самодиагностика, групповые дискуссии.

#### **Режим занятий:**

- периодичность: 1 час в неделю продолжительностью 35 минут
- общее количество – 34 часа.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика.

### **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.

### **Планируемая результативность курса**

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

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

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

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

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

**Учебно – тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Содержание учебного курса	Модуль «Дополнительного образования» Содержание воспитания с учётом рабочей программы воспитания	Кол- во часов
1	<b>1 блок. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»</b>	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Познаем себя	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Я и моё будущее	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Какой он- экзамен?	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Какой он- экзамен?	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Моя ответственность на экзамене	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Поведение на экзамене	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Поведение на экзамене	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной	1

		компетенции	
2	<b>2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»</b>	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Что такое стресс?	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Как управлять стрессом	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Как управлять стрессом	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Способы снятия нервно-психического напряжения	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Приемы релаксации	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Управление негативными эмоциями	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Приемы самообладания	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Волевая мобилизация	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование	1

		общекультурно и коммуникативной компетенции	
	Эмоции и поведение	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Мотивация и рациональные мысли	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
3	<b>3 блок. «Как усвоить материал»</b>	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Восприятие информации	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Наша память	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Приемы запоминания	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Приемы запоминания	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Методы работы с текстом	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Наше внимание	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих	1

		способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	
	Наше мышление	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Самоорганизация	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Самоорганизация	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
4	<b>4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»</b>	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Я уверен в себе	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Поведение на экзамене	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Поведение на экзамене	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	Как я познал себя	Развитие эмоциональной сферы ребенка, чувства прекрасного, творческих способностей ,формирование общекультурно и коммуникативной компетенции	1
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

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

9	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
10	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
11	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
12	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
13	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
14	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
15	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
16	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
17	Мотивация и рациональные	Познавательная деятельность, элементы тренинговых	1	Практическое		

	мысли	упражнений, игра				
<b>3 блок. «Как усвоить материал»</b>						
18	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2	Практическое		
19	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
20	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
21	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
22	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
23	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
24	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
25	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное	1	Практическое		

		общение				
26	Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		
<b>4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»</b>						
27	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
28	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
29	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое		
30	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое		
31	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1	Практическое		
<b>Итого:</b>			<b>34 ч.</b>			

# Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Этика и психология семейной жизни»

## 9 класс

### 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 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.

## **Формы оценки результатов внеурочной деятельности**

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)

**МОНИТОРИНГ** итоговых результатов по курсу внеурочной деятельности  
**«Все, что тебя касается»**

Дата проведения: \_\_\_\_\_ года Класс \_\_\_\_\_

п/п	Ф.И. учащегося	УУД				Уровень
		личн остные	регу лятивные	позна вательные	ком муникати вные	
		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, 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

## **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

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

### **Методические пособия для учителя**

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

## **Литература для педагога**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Голерова, О. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / О. А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 10. - С. 32-45.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. 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 сдаче ЕГЭ. - Москва, 2005.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
11. Смородина, О. А. Подготовка выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Программа психологического сопровождения / О. А. Смородина // Пед. мастерская. Все для учителя!. - 2016. - № 4. - С. 43-45.
12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" Школьный психолог, 2003,- №23. – 32 с.
13. Федорова, Л. А. Готовимся к экзаменам : занятие для обучающихся выпускных классов / Л. А. Федорова // Психолог в школе!. - 2017. - № 2. - С. 24-25.
14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

## **Литература, рекомендованная для учащихся**

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. — Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.

5. Задоя, Н. М. Готовимся к экзаменационным испытаниям / Н. М. Задоя // Пед. диагностика. - 2013. - № 2. - С. 90-101.

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

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

### **Интернет-ресурсы**

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

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

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

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

[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;

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

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

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

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

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

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

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

### **Список использованной литературы и источников**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.

3. Голерова, О. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / О. А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 10. - С. 32-45.

4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.

5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

6. Кадашников Н. Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137с.

7. Мавлиева, А. М. Психологическая подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ "К экзамену ГОТОВ!" / А. М. Мавлиева // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2014. - № 4. - С. 70-78.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Интернет-ресурсы**

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

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

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

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

[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;

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

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

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

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

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

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

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

