

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Широковская школа»  
Симферопольского района Республики Крым  
(МБОУ «Широковская школа»)

ул. Ленина, д.11, с. Широкое, Симферопольский район, Республика Крым, 297510  
ОКПО 00827136, ОГРН 1159102022749, ИНН 9109009625  
тел: 3(652) 324-840, e-mail:school\_simferopolsiy-rayon37@crimeaedu.ru

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 11 от 11.01.15  
Руководитель МО  
Липкань Т.Г.Липкань

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по УВР  
МБОУ «Широковская школа»  
Горова Л.Е.Горова  
«28 » 08 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
МБОУ «Широковская школа»  
Шинко К.В.Шинко  
«29 » 08 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ «Я СМОГУ!»**

Класс: 9

Срок реализации программы: 2025/2026 учебный год

Количество часов по учебному плану: 17 ч/год; 1 ч/неделю

Рабочую программу составила Шинкаренко Е.Н., педагог-психолог высшей категории

с.Широкое, 2025

Симферопольского района Республики Крым  
(МБОУ «Широковская школа»)

---

ул. Ленина, д.11, с. Широкое, Симферопольский район, Республика Крым, 297510  
ОКПО 00827136, ОГРН 1159102022749, ИНН 9109009625  
тел: 3(652) 324-840, e-mail:school\_simferopolisiy-rayon37@crimeaedu.ru

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Т.Г.Липкань

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по УВР  
МБОУ «Широковская школа»  
\_\_\_\_\_ Л.Е.Горова  
«\_\_\_\_» 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
МБОУ «Широковская школа»  
\_\_\_\_\_ К.В.Шипко  
«\_\_\_\_» 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ «Я СМОГУ!»**

Класс: **9**

Срок реализации программы: **2025/2026 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **17 ч/год; 1 ч/неделю**

Рабочую программу составила **Шинкаренко Е.Н., педагог-психолог высшей категории**

**с.Широкое, 2025**

## **Пояснительная записка**

Уровень образования: основное общее образование.

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО, на основе: программы тренинговых занятий для старшеклассников по психологической подготовке к ГИА «Я смогу» Савенко В.В. Согласно учебного плана МБОУ «Широковская школа» на 2025-2026 учебный год, календарного учебного графика на 2025-2026 учебный год, с учётом рабочей программы воспитания Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Широковская школа».

### **Цель программы:**

Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ГИА

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

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

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

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

### **Задачи :**

1 - познакомить выпускников с особенностями и процедурой ОГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;

2 - научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

3 - развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;

4 - освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;

5 - повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Программа рассчитана на 17 часов из расчёта 1 час в неделю.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **I. Подготовительная часть.**

Вводное занятие. Установление контакта в группе. Психологическое тестирование.

### **II. Основная тренинговая часть**

Тренинговые занятия «Моё отношение к ЕГЭ», «Как справиться со стрессом на экзамене», «Способы мобилизации», « Способы снятия нервно-психического напряжения», «Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование», «Обретение уверенности в собственных силах», «Уверенность. Продолжение», «Личная эффективность», «Приёмы планирования», «Позитивное мышление», «Аутотренинг, как способ повышения личной эффективности», «Поддержка», «Ресурсы», «Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего».

### **III. Итоговая часть**

Итоговое занятие. Психологическое тестирование.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Ключевые навыки и умения, формируемые у воспитанников в ходе реализации программы психологическая подготовка к ОГЭ «Я смогу!»:

**Личностные УУД:**

- Рефлексивные (понимание психологических основ сдачи экзамена, умение осуществлять «самонаблюдение», освоение техник саморегуляции, формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов, повышение сопротивляемости стрессу, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы) ;

**Метапредметные УУД:**

- Аналитические (умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные из них, делать собственные выводы и заключения) – познавательные УУД.
- Проектировочные (умение планировать собственную деятельность; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения, освоение приёмов планирования рабочего времени на экзамене) – регулятивные УУД.
- Коммуникативные (умение работать в команде, организовывать деловое и эмоциональное взаимодействие, решать коммуникативные проблемы) – коммуникативные УУД.
- Исследовательские (умение видеть проблему, пути и механизмы ее решения, генерировать идеи и др.) – познавательные УУД.

**Тематическое планирование**

№ раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>2</b>	
1	Вводное занятие. Установление контакта в группе. Психологическое тестирование	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
2	Психологическое тестирование	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
<b>II</b>	<b>Основная тренинговая часть</b>	<b>14</b>	
1	Моё отношение к ЕГЭ	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
2	Как справиться со стрессом на экзамене	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
3	Способы мобилизации	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
4	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
5	Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>

6	Обретение уверенности в собственных силах	в	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
7	Уверенность. Продолжение		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
8	Личная эффективность		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
9	Приёмы планирования		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
10	Позитивное мышление		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
11	Аутотренинг, как способ повышения личной эффективности		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
12	Поддержка		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
13	Ресурсы		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
14	Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
<b>III</b>	<b>Итоговая часть</b>		<b>1</b>	
1	Итоговое занятие. Психологическое тестирование		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
	Итого:		17	

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата плану	по	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть (2 ч.)</b>			
1	Вводное занятие. Установление контакта в группе. Психологическое тестирование	15.01		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
2	Психологическое тестирование	22.01		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
<b>II</b>	<b>Основная тренинговая часть (14ч.)</b>			
3	Моё отношение к ЕГЭ	29.01		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
4	Как справиться со стрессом на экзамене	05.02		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
5	Способы мобилизации	12.02		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>

6	Способы снятия нервно-психического напряжения	19.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
7	Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование	26.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
8	Обретение уверенности в собственных силах	05.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
9	Уверенность. Продолжение	12.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
10	Личная эффективность	19.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
11	Приёмы планирования	26.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
12	Позитивное мышление	09.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
13	Аутотренинг, как способ повышения личной эффективности	16.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
14	Поддержка	23.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
15	Ресурсы	30.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
16	Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего	07.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>
<b>III</b>	<b>Итоговая часть (1ч.)</b>		
17	Итоговое занятие. Психологическое тестирование	14.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c4e16eb0">https://m.edsoo.ru/c4e16eb0</a>

**Календарь воспитательных событий на 2025-2026 учебный год**  
**2025 – год Защитника Отечества**

**Сентябрь**

- 1 сентября - День знаний
- 3 сентября - День окончания Второй мировой войны
- 3 сентября - День солидарности в борьбе с терроризмом
- 7 сентября - 212 лет со дня Бородинского сражения
- 8 сентября - Международный день распространения грамотности
- 27 сентября - День работника дошкольного образования

**Октябрь**

- 1 октября - Международный день пожилых людей
- 1 октября - Международный день музыки
- 5 октября - Международный день учителя
- 16 октября - День отца в России
- 25 октября - Международный день школьных библиотек (четвертый понедельник октября)

**Ноябрь**

- 4 ноября - День народного единства
- 8 ноября - День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
- 20 ноября - День начала Нюрнбергского процесса
- 27 ноября - День матери в России
- 30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации

**Декабрь**

- 3 декабря - День Неизвестного Солдата
- 3 декабря - Международный день инвалидов
- 5 декабря - День добровольца (волонтера) в России
- 8 декабря - Международный день художника
- 9 декабря - День Героев Отечества
- 12 декабря - День Конституции Российской Федерации (12 декабря)
- 25 декабря - День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации

**Январь**

- 25 января - День российского студенчества
- 27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
- 27 января - День освобождения Красной армией крупнейшего "лагеря смерти" Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста Февраль 2 февраля - 83 года со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве

**Февраль**

- 8 февраля - День российской науки
- 15 февраля - День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
- 21 февраля - Международный день родного языка
- 23 февраля - День защитника Отечества

**Март**

- 8 марта - Международный женский день
- 18 марта - День воссоединения Крыма и России
- 27 марта - Всемирный день театра

**Апрель**

- 12 апреля - День космонавтики, 68 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли
- 19 апреля - День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны
- 22 апреля - Всемирный день Земли

27 апреля - День российского парламентаризма

**Май**

1 мая - Праздник Весны и Труда

9 мая - День Победы

19 мая - День детских общественных организаций России

24 мая - День славянской письменности и культуры

**Июнь**

1 июня - День защиты детей

6 июня - День русского языка - Пушкинский день России

12 июня - День России

22 июня - День памяти и скорби

27 июня - День молодёжи

**Июль**

8 июля - День семьи, любви и верности

30 июля - День Военно-морского флота

**Август**

августа - День физкультурника

22 августа - День Государственного флага Российской Федерации

23 августа - 83 года со дня Победы советских войск над немецкой армией в битве под Курском в 1943 году

27 августа - День российского кино