ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебно-тематический план | 5 |
| Содержание программы | 6 |
| Обеспечение программы | 7 |
| Оценочные материалы | 7 |
| Список информационных источников | 8 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Формирование психологической готовности к ВПРучащихся 5-6 классов» носит социально-психологическую направленность. Программа ориентирована на обеспечение условий формирования психологической готовности учащихся к эффективному поведению в период написания Всероссийских проверочных работ.

Дополнительная общеобразовательная программа «Формирование психологической готовности к ВПР у учащихся 5-6 классов» учитывает накопленный в МСО г.Ярославля опыт психологического сопровождения ОГЭ и ЭГЭ.

Данная программа составлена на основании следующих нормативных документов:

* статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196);

Оформление соответствует Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Минобрнауки № 09-3242 от 18.11.2015г.

**Актуальность программы:**

ВПР (Всероссийская проверочная работа) основана на тестовых технологиях.

В соответствии с методическими рекомендациями (2020г.) Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) ВПР проводятся в целях:

* осуществления мониторинга системы образования, в том числе мониторинга уровня подготовки обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, федеральным компонентом государственного стандарта общего образования;
* совершенствования преподавания учебных предметов и повышения качества образования в образовательных организациях.

С помощью проверочных работ можно определить сильные и слабые стороны учащегося, корректировать образовательную траекторию.

Всероссийские проверочные работы помогают психологически привыкнуть к подобным испытаниям. Этот навык пригодится учащемуся на государственной итоговой аттестации — ОГЭ и ЕГЭ.

Всероссийские проверочные работы рассчитаны на базовый уровень подготовки школьника. Однако тестовый формат может быть непривычен ребёнку, который только начинает участвовать в ВПР.

.Специальных требований к уровню подготовленности обучающегося для зачисления нет, программа носит профилактический и развивающий характер.

**Возраст учащихся:**11-12 лет.

**Наполняемость групп:** 15 человек.

**Предполагаемый состав:** учащиеся одного класса. Допускается смешанный состав группы на основе учащихся разных классов одной параллели.

**Условия приема учащихся:** свободный, допускается набор в группу на основе тестирования и экспертного мнения педагогов. Критерий – уровень личностной тревожности (выше среднего).

**Объем: 9 часов**

**Срок:**с февраля по апрель включительно.

**Формы обучения:** очная, возможна дистанционная форма.

**Режим, периодичность и продолжительность занятий:**Занятия проходят 1 раз в неделю в тренинговой форме. По запросу возможно проведение индивидуальных консультаций. Продолжительность занятия – 1 академический часа (45 минут). Одно занятие (в дистанционной форме) используется для консультации родителей.

**Цель программы:** формирование психологической готовности к участию в ВПР.

**Задачи программы:**

1. Определить особенности психологической готовности учащихся к участию в ВПР;
2. Сформировать навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Сформировать эффективные приемы управления психическими процессами: вниманием и памятью.

**Ожидаемый (прогнозируемый результат):**

1. Учащиеся знают свои особенности при подготовке и написании ВПР;
2. Учащиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Учащиеся владеют приемами сосредоточения и эффективного запоминания;

**Способы определения результативности:**

* Учащиеся осознают свои проблемы и ресурсы при подготовке к ВПР;
* Учащиеся применяют способы саморегуляции (1-2 способа);
* Учащиеся владеют приемами сосредоточения и эффективного запоминания (1-2 способа).

Возможно определение отсроченных результатов, через анкетирование после написания ВПР.

**Новизна и отличительные особенности программы:** программа основана на опыте работы службы практической психологии по психолого-педагогическому сопровождению учащихся 9-11 классов при подготовке к ГИА.

Включает в себя групповую консультацию для родителей учащихся 5-6 классов.

Способствует формированию:

* способов саморегуляции;
* структуры учебной деятельности учащихся;
* навыков управления учебной деятельности.

К основным блокам программы относится рефлексия прошлого опыта участия учащихся в ВПР, формирование эффективных навыков саморегуляции, управления психическими процессами: вниманием и памятью.

Теоретически программа строится на системно-деятельностном подходе, обусловливающем принципы программы:

* принцип природосообразности, связанный с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, интересов и потребностей каждого учащегося, ориентированность на его запросы и интересы;
* принцип деятельности, основанный на организации и вовлечении учащихся в деятельность, в рамках которой создаются условия для приобретения нужных умений и навыков;
* принцип системности, предполагающий учет всех аспектов индивидуального развития личности в их взаимосвязи;
* принцип психологической комфортности, предполагающий снятие стрессообразующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
* принцип вариативности, предполагающий формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;
* принцип творчества, означающий максимальную ориентацию на творческое начало в процессе работы на занятиях, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Порядковый номер** | **Наименование****раздела или темы** | **Количество часов всего** | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Анализ трудностей предыдущих ВПР | **1** |  |
|  | 1 |
| 2. | Мои сильные и слабые стороны | **1** |  |
|  | 1 |
| 3. | Формирование приемов управления вниманием | **1** |  |
|  | 1 |
| 4. | Формирование приемов управления запоминания и воспроизведения информации | **2** |  |
| 1 | 1 |
| 5. | Навыки саморегуляции – расслабление | **1** |  |
|  | 1 |
| 6. | Навыки саморегуляции – мобилизация | **2** |  |
| 1 | 1 |
| 7. | Консультация для родителей | **1** |  |
|  | 1 |
|  | Итого | **9** |  |
| 2 | 7 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Структура стандартного занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Содержание этапа** | **Время** |
| 1 часть Разминка | Включение учащихся в работу, создание психологического настроя и готовности к работе, «разогрев» | 5 мин. |
| 2 часть Теоретическая | Сообщение, обсуждение, нахождение информации по теме занятия | 10 мин. |
| 3 часть Практическая  | Отработка полученных знаний на практике, в ходе выполнения упражнений, игр. | 25 мин. |
| 4 часть Заключительная  | Подведение итогов занятия, определения своего отношения к занятию, рефлексию | 5 мин. |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Методические приемы и средства:** элементы аутотренинга, психотехнические игры, релаксационные техники, дыхательные упражнения, упражнения на развитие познавательных процессов, приемы запоминания и воспроизведения материала активные методы обучения.

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проводятся в помещении, используются средства ИКТ (ноутбук или компьютер, проектор, интерактивная доска – по возможности), листы бумаги А4, обои, ватманы, карандаши, краски, фломастеры.

**Кадровое обеспечение:** занятия проводит педагог-психолог (желателен опыт участия в психотерапевтических группах).

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**В качестве оценочного материала возможно использование рисунка «Я готовлюсь к ВПР» или заполнение таблицы «Мои возможности при подготовке и написании ВПР»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Чтобы сосредоточить внимание, я буду использовать способ (метод) |  |
| **2.** | Чтобы запомнить материал, я буду использовать способ (метод) способ (метод) |  |
| **3.** | Чтобы вспомнить материал, я буду использовать способ (метод) |  |
| **4.** | Чтобы сохранить спокойствие, я буду использовать способ (метод) |  |
| **5.** | Чтобы активизировать себя, я буду использовать способ (метод) |  |

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ермолаев О. Ю., Марютина Т. М., Мешкова Т. А. Внимание школьника. – М., Просвещение, 1987.
2. Как развивать внимание. – Донецк: Сталкер, 1997.-432с.
3. Лурия А.Р. Произвольное внимание и его развитие. Лекции по общей психологии.- М., 1964
4. Немов Р.С. Психология Ч.3 –М.: Гуманит. издат. центр Владос, 2003.-640с.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми/под ред. И.В.Дубровиной. –М.: Издательский центр "Академия", 1999.-160с.
6. Психология: словарь /под ред. А.В.Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. – 424с.
7. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей: Популярное пособие для педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1997.
8. Яковлева Е.Л. Развитие внимания и памяти у школьника. - М.: Международная педагогическая академия, 1995.