**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**Управление образования администрации г. Кемерово**

**МБОУ «СОШ № 28»**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Экзамены без тревог»**

для обучающихся 11 класса

**Кемерово 2024**

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………………..…….….…………..3

Планируемые результаты…………………………….………………………………………….7

Содержание учебного предмета………………………………………………………..….......10

Календарно-тематическое планирование………………………..……………………...…….11

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня современному российскому обществу креативные, неординарно мыслящие, ответственные и принципиальные. Задача общества состоит в том, чтобы рассмотреть и развить способности каждого члена общества, в том числе и школьника. Школа должна поддержать и развить способности ребенка так, чтобы во взрослой жизни он смог их реализовать. Только тогда сегодняшний школьник может ответить нам, своим учителям, словами Мильора: «Я еще не научился достигать конца пути, но я уже научился не топтаться на месте».

Поэтому задачей школы является воспитание личности конкурентоспособной, духовно развитой, личности, умеющей находить выход из создавшейся ситуации и умеющей двигаться вперед. В связи с этим большая роль отводится учителю, который научит ребенка не только жить прописными истинами, но открывать и находить свой путь самостоятельно, саморазвиваясь и самосовершенствуясь.

Разработанная нами программа направлена на оказание психологической помощи обучающимся 11 классов, находящихся на пороге вступления в самостоятельную жизнь, перед каждым из них встают задачи социального и личностного самоопределения. Школьников этого возраста волнуют вопросы не только сдачи экзаменов, тестирования (ЕГЭ) и выбора будущей профессии, но и желание понять себя, свои возможности, свои взаимоотношения с близкими и друзьями, быть принятыми в обществе. С одной стороны, это почти состоявшиеся взрослые люди, с другой – очень ранимые и неуверенные. Создавшаяся ситуация высоко эмоциональна, т.к. собственное самоутверждение и положительная оценка окружающих для них имеют огромное значение.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для подростков выпускных классов. Безусловно, экзамены или тестирование - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией и тестовыми заданиями. А родителям и учителям остается только волноваться за своего ребенка, «ругать» его согласно народной традиции или пытаться поддержать его на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах, и вот выпускник на тестировании. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результатов, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации. Вот этому психолог и может научить обучающихся на занятиях по психологической подготовке к сдаче экзаменов. Поэтому предлагаемая программа направлена на развитие умений объективного анализа своих способностей, на развитие коммуникативных навыков, воспитание положительной «Я-концепции», доброжелательного отношения к окружающему миру, к школе, к семье.

Актуальность курса внеурочной деятельности

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 ЕГЭ 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.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

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

Задачи:

формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ; развитие навыков

преодоления трудностей и освоение способов

повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ; повышение сопротивляемости стрессу; обучение

приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения; развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Формы проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика.

Программа реализуется в работе со школьниками 11 классе. Программа курса рассчитана на 34 часа в 11 классе, 1 час в неделю.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа реализуется по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС СОО:

1. Гражданское воспитание, способствующее формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2. Патриотическое воспитание, основанное на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3. Духовно-нравственное воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям.

4. Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

5. Ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Программа позволяет обеспечить достижение следующих целевых ориентиров воспитания на уровне начального общего образования:

|  |
| --- |
| **Целевые ориентиры** |
| **Гражданско-патриотическое воспитание** |
| * знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении; * сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам; * понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства; * понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение; * имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях; * принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. |
| **Духовно-нравственное воспитание** |
| * уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности; * сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека; * доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших; * Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. * Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. * Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению. |
| **Эстетическое воспитание** |
| * способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей; * проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре; * проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве. |
| **Физическое воспитание** |
| Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:   * бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; * владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; * ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; * сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста. |
| **Трудовое воспитание** |
| * сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества; * проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление; * проявляющий интерес к разным профессиям; * участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. |
| **Экологическое воспитание** |
| * понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду; * проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам; * выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм. |
| **Ценности научного познания** |
| * выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; * обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании; * имеющий. первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В сфере гражданского воспитания:

‒ осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

‒ сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества.

В сфере патриотического воспитания:

‒ осознание духовных ценностей российского народа;

‒ ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

‒ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

‒ способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности.

В сфере эстетического воспитания:

‒ способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

‒ готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

‒ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений.

В сфере трудового воспитания:

‒ готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

‒ готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

‒ интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

‒ готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. В сфере экологического воспитания:

‒ сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

‒ умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

‒ планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества.

В сфере ценности научного познания:

‒ совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

‒ осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;

‒ сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки математических и экономических объектов, понятий, отношений между понятиями,

выявлять математические закономерности, взаимосвязи и противоречия в фактах, данных, наблюдениях и утверждениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

делать выводы с использованием законов логики, дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии;

проводить самостоятельно доказательства математических утверждений (прямые и от противного), выстраивать аргументацию, приводить примеры и контрпримеры, обосновывать собственные суждения и выводы;

выбирать рациональный способ решения учебной задачи, развивать креативное мышление при решении жизненных проблем, в том числе учебно-познавательных.

Базовые исследовательские действия:

развивать навыки разрешения проблем разного уровня сложности, способность и готовность к самостоятельному поиску методов проблемы;

формировать умение строить гипотезу, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить самостоятельно спланированный эксперимент, исследование по установлению особенностей математического или экономического объекта, самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного эксперимента, оценивать достоверность полученных результатов, выводов и обобщений; строить прогноз возможного развития эксперимента, формировать умение применять научную терминологию, ключевые понятия и методы экономики, прививать научный тип мышления.

Работа с информацией:

выбирать информацию из различных источников информации: учебных пособий, журналов, научно-популярной литературы, математических и экономических справочников, электронных библиотек, интернет-ресурсов, анализировать, систематизировать и интерпретировать полученную информацию, критически оценивать ее достоверность и непротиворечивость;

выбирать оптимальную форму представления информации: таблицы, схемы, графики, диаграммы, рисунки и др.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

точно и грамотно выражать свою точку зрения, давать пояснения каждому этапу решения задачи, комментировать полученный результат; в ходе обсуждения задавать вопросы по существу обсуждаемой темы, проблемы, решаемой задачи, высказывать идеи, нацеленные на поиск решения, учитывая интересы других участников диалога, сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций, в корректной форме с аргументацией формулировать разногласия, свои возражения; представлять результаты решения задачи, эксперимента, исследования, проекта, самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация: использовать знания по математике и экономике для выявления проблем и их решения в жизненных и учебных ситуациях, составлять план, алгоритм решения задачи, выбирать способ решения с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать и корректировать варианты решений с учетом новой информации, расширять рамки предметных знаний на основе личных предпочтений.

Самоконтроль: владеть способами самопроверки, самоконтроля процесса и результата решения задач; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в свою деятельность, оценивать соответствие полученных результатов целям, находить ошибки в решении, объяснять причины достижения или недостижения результатов деятельности, принимать аргументы сверстников и взрослых при анализе результатов своей деятельности.

Совместная деятельность:

выбирать тему и методы совместных действий коллектива с учетом общих интересов и индивидуальных возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, составлять пан совместной работы, распределять роли внутри коллектива, координировать действия по достижению цели, анализировать процесс и результаты работы, обобщать мнения участников коллектива; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные), проявляя творчество, воображение и инициативу, предлагать темы новых проектов, опираясь на идеи новизны, оригинальности, практической значимости.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Основное содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1-10. | Мои сильные и слабые стороны  (10ч) | Выявить индивидуальные личностные особенности, формировать представления о себе в ходе проведения диагностических мероприятий;  познакомить выпускников с особенностями проведения ЕГЭ и донести значимость психологической готовности к экзаменам;  развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время и нагрузку с учетом индивидуальных особенностей. | Психологические диагностические методики;  элементы тренинговых упражнений,  проблемно-ценностное общение,  дискуссия. |
| 11-20. | Как справляться со стрессом и владеть собой  (10 часов) | Рассмотреть возможные психологические трудности, которые могут возникнуть в период подготовки к экзаменам;  освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки. | Мини-лекция,  элементы тренинговых упражнений,  методы релаксации и арт-терапии,  проблемно-ценностное общение. |
| 21-29. | Как усвоить материал  (9 часов) | Мини-лекция,  беседа,  упражнения,  психологическая игра. | Рассмотреть эффективные техники усвоения материала;  освоить способы задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам. |
| 30-34. | Лицом к лицу с экзаменом  (5 часов) | Психологические диагностические методики,  элементы тренинговых упражнений,  психологическая игра. | Повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена. |
|  | **Итого** |  | **34 часа** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теоретические работы | Практические работы |
| 1 | Знакомство с курсом. | 1 | 1 | 0 | сентябрь | Беседа | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 2 | Познаем себя. | 1 | 0.5 | 0.5 | сентябрь | Беседа | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 3 | Познаем себя. | 1 | 0 | 1 | сентябрь | Диагностика | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 4 | Познаем себя. | 1 | 0 | 1 | сентябрь | Диагностика | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 5 | Познаем себя. | 1 | 0 | 1 | октябрь | Диагностика | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 6 | Я и моё будущее. | 1 | 1 | 0 | октябрь | Беседа | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 7 | Я и моё будущее. | 1 | 0 | 1 | октябрь | Диагностика | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 8 | Моя ответственность на экзамене. | 1 | 0.5 | 0.5 | октябрь | Треннинг | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 9 | Моя ответственность на экзамене. | 1 | 1 | 0 | ноябрь | Лекция | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 10 | Что такое стресс? | 1 | 1 | 0 | ноябрь | Дискуссия | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 11 | Как управлять стрессом. | 1 | 0.5 | 0.5 | ноябрь | Тренинг | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 12 | Как управлять стрессом. | 1 | 0.5 | 0.5 | ноябрь | Тренинг | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 13 | Способы снятия нервно-психического напряжения. | 1 | 0.5 | 0.5 | декабрь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 14 | Приемы релаксации. | 1 | 0.5 | 0.5 | декабрь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 15 | Управление негативными эмоциями. | 1 | 0.5 | 0.5 | декабрь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 16 | Приемы самообладания. | 1 | 0.5 | 0.5 | декабрь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 17 | Волевая мобилизация. | 1 | 0.5 | 0.5 | январь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 18 | Эмоции и поведение. | 1 | 0.5 | 0.5 | январь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 19 | Мотивация и рациональные мысли. | 1 | 0 | 1 | январь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 20 | Восприятие информации. | 1 | 0 | 1 | январь | Мини-лекция  Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 21 | Наша память. | 1 | 0 | 1 | февраль | Упражнения | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 22 | Приемы запоминания. | 1 | 1 | 0 | февраль | Упражнения | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 23 | Приемы запоминания. | 1 | 0 | 1 | февраль | Игра | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 24 | Методы работы с текстом. | 1 | 0.5 | 0.5 | март | Упражнения | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 25 | Наше внимание. | 1 | 0.5 | 0.5 | март | Упражнения | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 26 | Наше мышление. | 1 | 0.5 | 0.5 | март | Упражнения | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 27 | Самоорганизация. | 1 | 1 | 0 | апрель | Беседа | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 28 | Самоорганизация. | 1 | 0 | 1 | апрель | Практикум | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 29 | Я уверен в себе. | 1 | 0 | 1 | апрель | Тренинг | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 30 | Я уверен в себе. | 1 | 0 | 1 | апрель | Тренинг | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 31 | Поведение на экзамене. | 1 | 1 | 0 | май | Беседа | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 32 | Поведение на экзамене. | 1 | 0 | 1 | май | Диагностика | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 33 | Поведение на экзамене. | 1 | 0 | 1 | май | Диагностика | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| 34 | Рефлексия. | 1 | 0 | 1 | май | Викторина | [psychology.net.ru](https://www.google.com/url?q=http://psychology.net.ru/&sa=D&ust=1571750904605000) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 13.5 | 20.5 |  |  |  |