

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Психологическая подготовка к ЕГЭ»
для учащихся 11-х классов

Программа составлена на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 9, а также требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Цель: оказание комплексной психологической помощи учащимся при сдаче ЕГЭ.

Задачи реализации программы:

1. Познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ 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 курса внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА» для 11 класса рассчитана на 8 часов.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- Сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным;
- Анализ сложившейся жизненной ситуации, определение перспектив своего развития, развитие индивидуальных особенностей, способствующих личностному росту, укрепление самосознание подростков, владение алгоритмом действий в критические периоды жизни, требующие пересмотра итогов жизненного этапа и формирования новых задач.

По окончании курса в 11 классе учащиеся получают возможность:

- Понимать психологические основы сдачи экзаменов;
- Освоить технику саморегуляции;
- Отработать навыки поведения на экзамене;
- Освоить приемы планирования рабочего времени на экзамене;
- Развить позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
- Повысить сопротивляемости стрессу;
- Развить навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- Развить уверенность в себе;
- Развить коммуникативную компетентность;
- Осознать свои индивидуальные особенности;
- Научиться положительному самоотношению, самопринятию, самопрограммированию;

**Планируемые личностные и метапредметные
результаты освоения курса внеурочной деятельности
(в соответствии с содержанием)**

Тема занятия	УУД, развиваемые в ходе занятия, характеристика деятельности
Гимнастика для мозга	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение.</p> <p>Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД, действия постановки и решения проблем.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>
Мир эмоций	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация.</p> <p>Коммуникативные УУД - разрешение конфликтов. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Владение монологической и диалогической формами речи.</p> <p>Познавательные УУД - формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
Мое отношение к ГИА?	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация.</p> <p>Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Инициативное сотрудничество. Разрешение конфликтов. Управление поведением партнёра.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
Мои сильные стороны	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.</p> <p>Коммуникативные УУД - разрешение конфликтов. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Владение монологической и диалогической формами речи.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД, действия постановки и решения проблем.</p> <p>Регулятивные УУД – целеполагание. Планирование, способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
Дыхательные упражнения	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.</p> <p>Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и</p>

	<p>сверстниками. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>
<p>Позитивное мышление</p>	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.</p> <p>Коммуникативные УУД - разрешение конфликтов. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Владение монологической и диалогической формами речи.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД, действия постановки и решения проблем.</p> <p>Регулятивные УУД - планирование, способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий). Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
<p>Способы снятия нервно-психического напряжения</p>	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация.</p> <p>Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Инициативное сотрудничество. Разрешение конфликтов. Управление поведением партнёра.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий). Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
<p>Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена</p>	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.</p> <p>Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Основные разделы

Тема 1. Гимнастика для мозга.

Тема 2. Мир эмоций.

Тема 3. Мое отношение к ГИА?

Тема 4. Мои сильные стороны.

Тема 5. Дыхательные упражнения.

Тема 6. Позитивное мышление.

Тема 7. Способы снятия нервно-психического.

Тема 8. Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена.

Тема 1. Гимнастика для мозга.

Знакомство друг с другом, сообщение целей и задач курса, формирование доброжелательной обстановки, психологически-комфортной атмосферы, настрой на позитивный лад. Занятия на развитие памяти, внимания, мышления.

Тема 2. Мир эмоций.

Роль эмоций в жизни людей. Проявления эмоций, управление эмоциями.

Тема 3. Мое отношение к ГИА?

Формирование позитивного отношения к процедуре ГИА.

Тема 4. Мои сильные стороны.

Повышение уверенности в себе, формирование умения опираться на себя, находить внутренние ресурсы.

Тема 5. Дыхательные упражнения.

Овладение техниками релаксирующего и мобилизующего дыхания.

Тема 6. Позитивное мышление.

Основы позитивного мышления, формирование позитивного мышления.

Тема 7. Способы снятия нервно-психического.

Формирование навыков аутотренинга, мышечной релаксации.

Тема 8. Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена.

Формирование стрессоустойчивости.

Основные формы организации учебной деятельности: парная, групповая, коллективная (например, в парах сменного состава), фронтальная, индивидуальная (самостоятельная). Сочетание различных форм организации учебной деятельности позволяет учитывать как индивидуальные особенности учащихся, так и обеспечивать запланированные образовательные результаты.

Виды деятельности: беседы, контент-анализ выступлений одноклассников, подготовка и представление публичного выступления в виде презентации, выполнение заданий, просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов, объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений, анализ проблемных учебных ситуаций, игры, анализ личных проблемных ситуаций, тренинг.

3. Тематическое планирование

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Гимнастика для мозга	1
2.	Мир эмоций	1
3.	Мое отношение к ГИА?	1
4.	Мои сильные стороны	1
5.	Дыхательные упражнения	1
6.	Позитивное мышление	1
7.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
8.	Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена.	1
Всего 8 часов		

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Часы	Дата	Применяемые инновационные технологии, формы урока	Возможные виды деятельности учащихся	Формы контроля
1.	Гимнастика для мозга	1		Тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	
2.	Мир эмоций	1		Тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Ролевая игра
3.	Мое отношение к ГИА?	1		ИКТ	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Аргументация собственных мнений
4.	Мои сильные стороны	1		Технология сказкотерапии, тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Выполнение упражнений и заданий на практическом занятии. Обоснование мнений
5.	Дыхательные упражнения	1		Технология арт-терапии, тренинговая технология, игровая технология, ИКТ	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Рисование, анализ
6.	Позитивное мышление	1		Тренинговая технология, игровая технология, технология арт-терапии	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Анализ практической ситуации по предложенным вопросам
7.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1		Технология арт-терапии, тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Рисование, анализ
8.	Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена	1		Тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Выполнение упражнений и заданий на практическом занятии. Обоснование мнений
	Всего	8				

Контроль реализации программы

Виды контроля: предварительный, текущий, тематический и итоговый

Методы контроля:

- устный контроль (индивидуальный и фронтальный опрос, дискуссии);
- письменный контроль (письменный опрос, решение жизненных ситуаций, составление плана на ближайшие годы, умение ставить цель);
- проверка творческих работ в форме рисунков.

Формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная, комбинированная, самоконтроль, взаимоконтроль.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации целей и задач по данной программе используется программа А.Г. Макеевой «Все цвета, кроме чёрного» («Разумный выбор, правильное решение»). М., 2011.

Дополнительная литература

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М. 1998.

Учебное оборудование и компьютерная техника

- интернет-ресурсы
- мультимедийная установка

Список литературы

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005, 208 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы - М., 2006. - 650 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89. 2003. - 224 с.
4. Ганюшкин А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Л., 1972. - 18 с.
5. Горностай П.П. Формирование психологической готовности старшеклассников к педагогической деятельности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Киев, 1988. - 18 с.
6. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой.
7. Даль В. «Толковый словарь русского языка», 2015. - 896 с.
8. Деркач, А.А., Селезнева Е.В., Михайлов О.В. Готовность к деятельности как акмеологический феномен: Изд-во РАГС, 2008. - 94 с.