

Приложение № 23 к ООП СОО
МБОУ СШ № 1 р.п. Тумботино

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Психологическая подготовка к ГИА»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА» разработана на основе программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху". Стебенева Н., Королева Н. - Журнал «Школьный психолог» издательского дома «Первое сентября» № 29/2003, в соответствии с ФГОС СОО.

Цель программы курса внеурочной деятельности: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ГИА;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ГИА;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Связь с рабочей программой воспитания

Курс внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА» ориентирован на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Содержание программы

Каждое занятие программы построено по единому алгоритму: вводная мини-лекция, экспресс-диагностика, психологические упражнения по теме занятия, памятки для учащихся, подведение итогов занятия.

Оптимальной формой психологической подготовки учащихся к экзаменам являются психолого-педагогические занятия, которые отличаются от тренинга и классного часа. Для повышения эффективности занятий и закрепления полученных навыков будет создаваться «копилка полезных советов» — памятка сдающим экзамены.

Содержание занятий включает *три блока*:

I. Информационный - Выпускник и ГИА. Сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.

II. Поведенческий - Сдаем ГИА. Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.

III. Эмоциональный - Я и ГИА. Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости).

Курс внеурочной деятельности рассчитан на обучающихся 10-11 классов.

Общее количество часов в каждом классе - 34, продолжительность занятий – 1 час.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты изучения курса:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладение выпускниками освоенных техник;
- саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;
- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам;
- понимать психологические основы сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы;
- учиться строить взаимоотношения с окружающим;

- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации;
- формулировать свое собственное мнение и позицию.

Предметные результаты

обучающиеся научатся:

- методам саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- техникам саморегуляции;
- планировать рабочее время на экзамене;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематическое планирование (34 часа)

| № | Наименование раздела, темы | Электронные образовательные ресурсы | Содержание воспитания | Кол-во часов |
|----|--|--|---|--------------|
| 1. | Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). | Тест школьной тревожности Филлипса Тест по психологии по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1 |
| 2. | Анкета: «Готовность к ГИА». Плюсы и минусы ГИА. | Презентация + учебно-исследовательская работа «Психологическая готовность школьников | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | к ГИА» (infourok.ru) | эмоционального благополучия | |
| 3. | Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Объективный взгляд на экзамен. | Трениговое занятие "Психологическая готовность к ЕГЭ и ОГЭ" (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1 |
| 4. | Методика «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний» | Презентация Как подготовить старшеклассника к ЕГЭ (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1 |
| 5. | Тест- опросник «Индекс жизненной необходимости» Н.В.Панин | | Ценности научного познания | 1 |
| 6. | Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене. | Профилактическое занятие «Как лучше подготовится к экзаменам» (infourok.ru) | Ценности научного познания | 2 |
| 7. | Память и приёмы запоминания (часть 1). | Презентация "Память и приёмы запоминания. 1 часть" (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1 |
| 8. | Память и приёмы запоминания (часть 2). | Презентация "Память и приёмы запоминания. 2 часть" (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и | 1 |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| | | | эмоционального благополучия | |
| 9. | Методы работы с текстами. | Формы, методы и приёмы работы с текстом (infourok.ru) | Ценности научного познания | 2 |
| 10. | Что такое ГИА? (часть 1). | Государственная итоговая аттестация (ГИА): что такое ГИА, как проводится: всё, что нужно знать школьникам и родителям (foxford.ru) | Ценности научного познания | 1 |
| 11. | Что такое ГИА? (часть 2). | Государственная итоговая аттестация (ГИА): что такое ГИА, как проводится: всё, что нужно знать школьникам и родителям (foxford.ru) | Ценности научного познания | 1 |
| 12. | Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам. | Занятие "Мой учебный стиль" 9-11 класс (infourok.ru) | Патриотическое воспитание | 2 |
| 13. | Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене. | Тренинг для старшеклассников Как справиться со стрессом на экзамене (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1 |
| 14. | Моя ответственность на экзамене. | Коррекционно-развивающая программа "Психологическая подготовка обучающихся к ГИА" (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 2 |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 15. | Идем на ГИА. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом. | Как преодолеть стресс на ГИА (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 2 |
| 16. | Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ГИА (самодиагностика, лекция). | "Методические рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ" (infourok.ru) | Ценности научного познания | 2 |
| 17. | «Как быть готовым к ГИА?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ГИА (арт-терапия, “мозговой штурм”). | Рекомендации психолога (edusite.ru) | Ценности научного познания | 2 |
| 18. | Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ГИА (самодиагностика). | Методическая разработка" Диагностика уровня сформированности учебных компетенций учащихся" (multiurok.ru) | Патриотическое воспитание | 2 |
| 19. | Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации. | Тренинг "Обучение приемам релаксации" Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) | Духовно-нравственное воспитание | 2 |
| 20. | Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. | Занятие по профориентации «ЗНАКОМСТВО С ПРИЕМАМИ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ И | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и | 1 |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--------------|
| | Эмоции и поведение (1 часть). | ПРИЕМАМИ САМООБЛАДАНИЯ» (infourok.ru) | эмоционального благополучия | |
| 21. | Эмоции и поведение (2 часть). | Занятие по профориентации «ЗНАКОМСТВО С ПРИЕМАМИ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ И ПРИЕМАМИ САМООБЛАДАНИЯ» (infourok.ru) | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия | 1 |
| 22. | Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. | 14 Ошибок при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ — как не стоит готовиться (umschool.net) | Трудовое воспитание | 2 |
| 23. | Память и приемы запоминания, методы работы с текстом | Память и приемы запоминания. Методы работы с текстом. (infourok.ru) | Экологическое воспитание | 2 |
| | | | | Итого: 34 |