

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Психологическая подготовка к ГИА»

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 ООО.

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

Задачи:

- формировать у выпускников объективного отношения к ГИА;
- развивать навыки преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ГИА;
- повышать сопротивляемость стрессу;
- обучать приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развивать уверенность и повышение самооценки учащихся.

Курс внеурочной деятельности рассчитан для обучающихся 9 классов.

Общее количество часов - 33, продолжительность занятий – 1 час.

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).

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:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния 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.

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 (33 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 к ГИА» (infourok.ru)	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1
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»		Ценности научного познания	1

	Н.В.Панин			
6.	Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене.	Профилактическое занятие «Как лучше подготовиться 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 эмоционального благополучия	1
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	Занятие "Мой учебный стиль" 9-11 класс	Патриотическое воспитание	2

	стиль. Практические задания по темам.	infourok.ru		
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	Методическая	Патриотическое	2

	сформированности процессуальной компетенции к ГИА (самодиагностика).	разработка" Диагностика уровня сформированности учебных компетенций учащихся" (multiurok.ru)	воспитание	
19.	Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации.	Тренинг "Обучение приёмам релаксации" Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	Духовно-нравственное воспитание	2
20.	Способы снятия нервно- психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть).	Занятие по профориентации «ЗНАКОМСТВО С ПРИЕМАМИ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ И ПРИЕМАМИ САМООБЛАДАНИЯ» (infourok.ru)	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1
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	1
				Итого:

				33
--	--	--	--	----