Приложение №2

к образовательной программе

основного общего образования

МБОУ СОШ №30

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Психологическая подготовка к экзаменам»**

**10 – 11 классы**

Срок реализации программы – 2 года

Составила: Гогина Е.А.,

Педагог – психолог

 первой квалификационной категории

Озерск

**Содержание программы**

1. Планируемые результаты изучения учебного курса.

2. Содержание учебного курса.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

**Личностные результаты** изучения курса

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. 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.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты** изучения курса:

1. Знание психологических особенностей сдачи ЕГЭ.
2. Знание своих интеллектуальных возможностей.
3. Навыки планирования времени, саморегуляции, уверенного поведения на ЕГЭ.
4. Умение справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ЕГЭ.
5. Умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
6. Овладение приёмами мобилизации интеллектуальных возможностей для выполнения заданий высокого уровня сложности.
7. Умение справляться со стрессом, с повышенной тревожностью и страхом на экзамене.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности «Психологическая подготовка учащихся ЕГЭ»**

**10 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Формы и виды деятельности** |
| 1 | Введение. Предмет и задачи курса | Ознакомление с предметом и задачами курса | Обсуждение в группе |
| 2 | Познавательные процессы и способности личности. | Усвоить понятия познавательные процессы и способности | Ответы на вопросы по теме |
| 3 | Обучаемость и обученность учащихся. | Определения понятий обучаемость и обученность. | Ответы на вопросы по теме |
| 4 | Важнейшие компоненты обучаемости | Основные показатели обучаемости. | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 5 | Потенциальные возможности ученика. | Определение возможностей ознакомление с понятиями | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 6 | Индивидуальные особенности учащихся. | - темп продвижения в освоении знаний и формировании умений; легкость в освоении знаний;- гибкость в переключении на новые способы и приемы работы; | Тест на прочность сохранения освоенного материала. |
| 7 | Виды памяти и их особенности | Определения понятий память. Виды памяти; | Работа с тестами на виды памяти |
| 8 | Определение типа памяти | Практическое занятие | Тест на определение типа памяти |
| 9 | Внимание. | Определения понятий внимание; Виды внимания; | Обсуждение в группе |
| 10 | Мышление. Особенности интеллектуальной сферы | Определения понятий мышление, интеллектуальная сфера. Виды мышления. Формы логического мышления: понятие, суждение, умозаключение. Основные операции мышления. Основные качества мышления; | Работа с тестами на мышление. Прохождение тестов |
| 11 | Типы интеллекта. | Типы интеллекта. | Определение типов интеллекта |
| 12 | Способности и задатки. Развитие способностей.  | Определение понятия способности; Основные виды способностей; | Обсуждение в группе |
| 13 | Совершенствование психических процессов. | Совершенствовать свои психические процессы. | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 14 | Психология личности | Освоение основных понятий | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 15 | Типы нервной системы. Типы темперамента. | Определения понятий тип нервной системы, темперамент, характер. Типы нервной системы; | Работа с тестами на темперамент |
| 16 | Определение типа темперамента | Практическая работа | Тест на определение типа темперамента |
| 17 | Темперамент и индивидуальный стиль деятельности | Определения типов темперамента; типологию характера | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 18 | Характер. Типология характера. | Исследование формы проявления характера. Определять наиболее типичные черты своего характера. | Обсуждение в группе |
| 19 | Определение акцентуаций характера | Практическая работа | Тест на определение акцентуаций характера |
| 20 | Потребности, их виды | Определение понятия потребности. Виды потребностей; | Обсуждение в группе |
| 21 | Воля. Волевая регуляция поведения. Развитие воли | Научиться владеть приемами саморегуляции. | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 22 | Формирование волевых качеств.  | Обучение владеть волевой регуляцией поведения; | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 23 | Эмоции. Эмоции и личность. | Определение типов нервной системы и их различия. | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 24 | Мотивационная сфера личности. Демотивация. | Отличительные признаки видов мотивации. Исследовать мотивационную сферу. | Обсуждение в группе |

**11класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Формы и виды деятельности** |
| 1 | Введение Предмет и задачи курса. | Ознакомление с предметом и задачами курса | Обсуждение в группе |
| 2 | Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ЕГЭ. | Основные трудности при подготовке к экзамену. Основные стратегии и тактики поведения | Обсуждение в группе. Разработка тактики |
| 3 | Сложности при подготовке к ЕГЭ. | Рекомендации по подготовке к экзамену. Правила поведения на экзамене.  | Модулирование ситуаций. Работа в группе |
| 4 | Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена. | Отличительные признаки ЕГЭ от традиционного экзамена. | Обсуждение в группе |
| 5 | Три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные. | Когнитивные, личностные и процессуальные трудности ЕГЭ. | Обсуждение в группе, разбор примеров |
| 6 | Проблематика содержания и объёма тестов ЕГЭ. | Обучение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.Вырабатывать индивидуальные оптимальные стратегии интеллектуальной деятельности.  | Обсуждение в группе. Разработка тактики |
| 7 | Приёмы выполнения тестовых заданий. | Типовые конструкции тестовых заданий. Эффективные приемы выполнения тестовых заданий. | Обсуждение в группе. Разбор примеров |
| 8 | Технология экспертизы. | Технологию экспертизы. Вырабатывать индивидуальные стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ. | Обсуждение в группе. Разбор примеров |
| 9 | Нейтрализация стрессов. | Новейшие технологии нейтрализации стрессов. | Обсуждение в группе.  |
| 10 | Стресс. Саморегуляция. | Психологическое понятие стресса. Характерные признаки и причины основных видов стрессов. | Обсуждение в группе. Разбор примеров |
| 11 | Позитивное мышление. | Понятие позитивного мышления. | Обсуждение в группе. Разработка тактики |
| 12 | Технологии преодоления стрессов. Учебный стресс: последствия и способы преодоления. | Внутренние причины напряжения. Виды стрессов. | Обсуждение в группе. Разбор примеров |
| 13 | Эмоциональный стресс и способы нейтрализации. | Психотехники для преодоления эмоционального стресса. | Обсуждение в группе. Разработка тактики |
| 14 | Психотехники для преодоления эмоционального стресса.  | Владеть разными психотехниками для преодоления стрессов. | Обсуждение в группе. Применение психотехник |
| 15 | Информационный стресс и техники его преодоления. | Психотехники для преодоления информационного стресса. | Обсуждение в группе. Применение психотехник |
| 16 | Психолого-педагогические техники работы с информацией.  | Научить владеть системой психофизической саморегуляции. Активизировать мыслительную деятельность. Владеть приемами релаксации. | Обсуждение в группе. Применение приемов релаксации |
| 17 | Тренинги на позитивный настрой. | Цикл тренингов по улучшению эмоционального фона обучающихся | Проведение тренингов |

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование тем курса** | **Кол-во****часов** |
| **10 класс** |
| 1 | Введение. Предмет и задачи курса. | 1 |
| 2 |  Познававательные процессы и способности личности. | 2 |
| 3 | Обучаемость и обученность учащихся. | 1 |
| 4 | Важнейшие компоненты обучаемости. | 1 |
| 5 | Потенциальные возможности ученика. | 2 |
| 6 | Индивидуальные особенности учащихся. | 2 |
| 7 | Виды памяти и их особенности. | 1 |
| 8 | Определение типа памяти | 2 |
| 9 | Внимание. | 1 |
| 10 | Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. | 1 |
| 11 | Типы интеллекта. | 2 |
| 12 | Способности и задатки. Развитие способностей. | 1 |
| 13 | Совершенствование психических процессов. | 1 |
| 14 | Психология личности. | 2 |
| 15 | Типы нервной системы. Типы темперамента. | 1 |
| 16 | Определение типа темперамента | 2 |
| 17 | Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. | 1 |
| 18 | Характер. Типология характера. | 1 |
| 19 | Определение акцентуаций характера | 2 |
| 20 | Потребности, их виды. | 1 |
| 21 | Воля. Волевая регуляция поведения. Развитие воли. | 1 |
| 22 | Формирование волевых качеств. | 1 |
| 23 | Эмоции. Эмоции и личность. | 2 |
| 24 | Мотивационная сфера личности. Демотивация. | 2 |
|  | ИТОГО: | **34** |
| № | **Наименование тем курса** | **Кол-во****часов** |
| **11 класс** |  |
| 1 | Введение. Предмет и задачи курса. | 1 |
| 2 | Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ЕГЭ. | 2 |
| 3 | Сложности при подготовке к ЕГЭ. | 1 |
| 4 | Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена. | 1 |
| 5 | Три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные,личностные и процессуальные. | 2 |
| 6 | Проблематика содержания и объёма тестов ЕГЭ. | 1 |
| 7 | Приёмы выполнения тестовых заданий. | 1 |
| 8 | Технология экспертизы. | 1 |
| 9 | Нейтрализация стрессов. | 2 |
| 10 | Стресс. Саморегуляция. | 2 |
| 11 | Позитивное мышление. | 1 |
| 12 | Технологии преодоления стрессов.Учебный стресс: последствия и способы преодоления. | 2 |
| 13 | Эмоциональный стресс и способы нейтрализации. | 1 |
| 14 | Психотехники для преодоления эмоционального стресса. | 2 |
| 15 | Информационный стресс и техники его преодоления. | 2 |
| 16 | Психолого-педагогические техники для работы с информацией. | 2 |
| 17 | **Тренинги на позитивный настрой** | 10 |
|  | **ИТОГО:** | **34** |