

Рассмотрена и согласована на
заседании ШМО учителей
истории и обществознания
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.
Руководитель ШМО:

_____ / _____./

Утверждена
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 27 августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МКОУ «ДСОШ № 2»
_____Согласова Н.К.
Приказ от 27.08.2021 г. № 246

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Психологические аспекты подготовки к экзаменам»
10 класс**

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к событиям настоящего на основе осознания и осмысления действительности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,
- потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.

Предметные результаты:

- освоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Ожидаемым результатом проведения программы является сформированный личностный план каждого ученика и готовность его к реализации. Программа рассчитана на 34 учебных часа по одному академическому часу в неделю.

Содержание программы

I. Введение. Методы исследования. – 16 часов.

Память. Внимание. Мышление. Воля. Воспитание волевых качеств. Как научиться быстро писать? Как победить физическую усталость? Методы снятия усталости глаз. Оценка индивидуальных свойств личности при помощи геометрии. Тест – как результат проверки знаний по предмету.

II. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – 7 часов.

Юридическая база ЕГЭ и ГИА. ЕГЭ и ГИА – как оценка качества образования. Психологическая проблема детей при сдаче ЕГЭ и ГИА. Требования к собственной внешности на ЕГЭ и ГИА. Поведение на ЕГЭ и ГИА. Заповеди экзаменуемого. Что делать в случае, если не сдал экзамен.

III. Саморегуляция – 5 часов.

Понятие «стресс», влияние стресса и дистресса на организм и психику человека. Пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (аутогенная тренировка, релаксация, самовнушение, ресурсные состояния). Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Упражнения «Незаконченные предложения», «Я переживаю стресс, когда...», дыхательная гимнастика.

IV. Психологические аспекты экзамена – 3 часа.

Знакомство учащихся с предметами, позволяющими более успешно построить свой ответ на экзамене, сформулировать новые методы преодоления тревоги и волнения на экзамене. Стратегии построения ответа на экзамене. Приемы

самонастройки и аутотренинга. Упражнения на релаксацию. Контроль эмоций «Ролевые игры», «Успокойте свое тело», «Частица».

V. Индивидуальная работа – 2 часа.

Ведущая идея курса состоит в том, что мы рассматриваем учебное занятие любого содержания как групповую консультацию. Это означает, что главной характеристикой занятия является его рекомендательный, совещательный характер. Данный раздел дает возможность каждому учащемуся получить индивидуальную консультацию, составить личностный план ученика и получить поддержку в его реализации.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п.п.	Темы, разделы	Количество часов		
		теория	практика	всего
<u>I. Введение. Методы исследования.</u>				
1.	Знакомство. Формирования группы. Введение в курс.		1	1
2	Память. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.	4	2	6
3	Мышление. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.	2	1	3
4	Воля. Воспитание волевых качеств.		1	1
5	Как научиться быстро писать?		1	1
6	Как победить физическую усталость?		1	1
7	Методы снятия усталости глаз.		1	1
8	Оценка индивидуальных свойств личности при помощи геометрии.		1	1
9	Тест – как результат проверки знаний по предмету.		1	1
<u>II. Единый государственный экзамен и государственная итоговая аттестация</u>				
10	Юридическая база ЕГЭ и ГИА.		1	1
11	ЕГЭ и ГИА – как оценка качества образования.	1		1
12	Психологическая проблема детей при сдаче ЕГЭ и ГИА.	1		1
13	Требования к собственной внешности на ЕГЭ и ГИА.		1	1
14	Поведение на ЕГЭ и ГИА.		1	1
15	Заповеди экзаменуемого.		1	1
16	Что делать в случае, если не сдал экзамен.		1	1
<u>III. Саморегуляция.</u>				

17.	Стресс. Способы реагирования на стресс.		1	1
18.	Саморегуляция. Как быть, если стресс оказался сильнее вас?		1	1
19.	Мышечная релаксация.		1	1
20.	Аутогенная тренировка.		1	1
21.	Внутреннее сосредоточение.		1	1
<u>IV. Психологические аспекты экзамена.</u>				
22.	Экзамен. Стратегии построения ответа на экзамене		1	1
23.	Экзамен. Приемы самонастройки и аутотренинга.		1	1
24.	Контроль эмоций		1	1
<u>V. Индивидуальная работа.</u>				
25	Индивидуальные консультации учащихся.	2	2	4
26.	Составление индивидуального личного плана.		1	1
Итого		8	26	34