

1. Пояснительная записка

Предполагаемые результаты реализации 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- 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

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации

- учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации
- формулировать свое собственное мнение и позицию

Содержание программы курса внеурочной деятельности

1 блок. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен» Мы рады встрече!

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

Познаем себя

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников.

Я и моё будущее

Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

Какой он- экзамен?

Дать представление учащимся о процедуре ОГЭ, ее особенностях.

Моя ответственность на экзамене

Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.

Поведение на экзамене

Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»

Что такое стресс?

Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома

Как управлять стрессом

Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.

Приемы релаксации

Познакомить с техниками релаксации.

Управление негативными эмоциями

Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.

Приемы самообладания

Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.

Волевая мобилизация

Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.

Эмоции и поведение

Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.

Мотивация и рациональные мысли

Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.

3 блок. «Как усвоить материал»

Восприятие информации

Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации

Наша память

Познакомить с видами памяти, ее основными механизмами.

Приемы запоминания

Познакомить с приемами эффективного запоминания (мнемоника, акроним, компоновка и др.), их отработка.

Методы работы с текстом

Научить методам и приемам эффективной работы с текстовой информацией при подготовке к экзаменам, их отработка.

Наше внимание

Познакомить с видами внимания, его основными механизмами.

Наше мышление

Познакомить с видами мышления, его основными механизмами, навыками позитивного мышления.

Самоорганизация

Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»

Я уверен в себе

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

Поведение на экзамене

Открытие учащимся в себе тех качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самому себе.

Как я познал себя

Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

Тематическое планирование

№ занятия	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия
1 блок. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»				
1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
2	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
5	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
6	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
7	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

8	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
9	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
10	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	Практическое
2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»				
11	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	Практическое
12	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
13	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
14	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
15	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
16	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

17	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
18	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
19	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
20	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
3 блок. «Как усвоить материал»				
21	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
22	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
23	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
24	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
25	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

26	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
27	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
28	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
29	Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»				
30	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
31	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
32	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое
33	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
34	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1	Практическое

Пояснительная записка

Предполагаемые результаты реализации 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- 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

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации
- формулировать свое собственное мнение и позицию

Содержание программы курса внеурочной деятельности

1 блок. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»

Мы рады встрече!

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

Познаем себя

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников.

Я и моё будущее

Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

Какой он- экзамен?

Дать представление учащимся о процедуре ЕГЭ, ее особенностях.

Моя ответственность на экзамене

Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.

Поведение на экзамене

Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»

Что такое стресс?

Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома

Как управлять стрессом

Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.

Приемы релаксации

Познакомить с техниками релаксации.

Управление негативными эмоциями

Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.

Приемы самообладания

Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.

Волевая мобилизация

Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.

Эмоции и поведение

Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.

Мотивация и рациональные мысли

Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.

3 блок. «Как усвоить материал»

Восприятие информации

Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации

Наша память

Познакомить с видами памяти, ее основными механизмами.

Приемы запоминания

Познакомить с приемами эффективного запоминания (мнемоника, акроним, компоновка и др.), их отработка.

Методы работы с текстом

Научить методам и приемам эффективной работы с текстовой информацией при подготовке к экзаменам, их отработка.

Наше внимание

Познакомить с видами внимания, его основными механизмами.

Наше мышление

Познакомить с видами мышления, его основными механизмами, навыками позитивного мышления.

Самоорганизация

Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»

Я уверен в себе

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

Поведение на экзамене

Открытие учащимся в себе тех качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самому себе.

Как я познал себя

Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

Тематическое планирование

№ заня ия	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол- во часо в	Вид занятия
1 блок. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»				
1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
2	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое

3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
5	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
6	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
7	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
8	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
9	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
10	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	Практическое
2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»				
11	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	Практическое

12	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
13	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
14	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
15	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
16	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
17	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
18	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
19	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

20	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
3 блок. «Как усвоить материал»				
21	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
22	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
23	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
24	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
25	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
26	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
27	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
28	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

29	Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»				
30	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
31	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
32	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое
33	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
34	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1	Практическое