

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Психологическая подготовка к ГИА»

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- развитие умений и навыков сотрудничества и взаимодействия в группе;
- формирование навыков коммуникации и поведения в конфликтной ситуации;
- развитие стрессоустойчивости в проблемных ситуациях;
- обеспечение обучающихся средствами самопознания;
- обучение обучающихся способам психической саморегуляции;
- формирование мотивации самовоспитания и саморазвития и обеспечение необходимыми психологическими средствами;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, других видах деятельности, в общении.

Метапредметные результаты:

- профилактика школьной и социальной дезадаптации детей и подростков;
- самостоятельность формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- формирование адаптивного поведения подростков;
- развитие психологической грамотности обучающихся;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Предметные результаты:

Русский язык:

- извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме;
- осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом;
- обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание:

- освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества;
- содержания и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливая существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции;
- умение сравнивать (в том числе устанавливая основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции;

- умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства;
- связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве;
- умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности;
- овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач;
- овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет;
- умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом;
- используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

Формы оценки достижения планируемых результатов

По итогам обучения за учебный год – в начале и по окончании курса проводится психологическая диагностика стрессоустойчивости: «Самооценка психических состояний», а также анкета: «Психологическая готовность к ГИА».

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса «Психологическая подготовка к ГИА» имеет общеинтеллектуальное направление развития личности учащихся основного общего образования (для 9 классов). Данная программа разработана сроком на 1 учебный год, рассчитана на реализацию 34 часа (1 раз в неделю, 34 учебных недели) за весь период освоения курса. Организационной формой внеурочной деятельности является кружок.

Раздел 1. Введение в курс и знакомство

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Первичная диагностика.

Раздел 2. Самопознание: мои сильные и слабые стороны

Что такое «Я-концепция», из чего складывается, её значение в психологии. Виды и развитие способностей. Повышение уверенности в себе, формирование умения опираться на себя, находить внутренние ресурсы. Мир эмоций, саморегуляция.

Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость

Определение понятия «стресс». Отличие стресса от волнений, переживаний. Виды стрессов. Способы повышения стрессоустойчивости. Как справиться со стрессом на экзамене?

Раздел 4. Основы таймменеджмента

Личная эффективность. Приемы планирования.

Раздел 5. Накануне экзамена

Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Разбор часто допускаемых ошибок и способов их избежать. Я уверен в себе. Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах. Гимнастика для мозга.

Формы организации занятий (очная и/или онлайн):

- Беседы
- интерактивная лекция
- занятие – практикум
- индивидуальная и групповая работы
- работа с различными источниками информации
- самостоятельная работа
- ситуационные задачи

Виды деятельности – лекция, игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
9-1, 9-2, 9-3, 9-4 классы		
Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 часа)		
1	Установление контакта с обучающимися, отношение к экзамену.	2
2	Первичная диагностика.	2
Раздел 2. Самопознание: мои сильные и слабые стороны (14 часов)		
3	Тайны моего «Я»	2
4	Мир эмоций.	4
5	Мир моих способностей.	4
6	Роль самооценки в преодолении трудностей.	2
7	Техники саморегуляции эмоционального состояния.	2
Раздел 3. Стресс и стрессоустойчивость (6 часов)		
8	Стресс и стрессоустойчивость.	2
9	Переводим проблемы в задачи.	1
10	Позитивное мышление.	2
11	Как справиться со стрессом на экзамене?	1
Раздел 4. Основы таймменеджмента (4 часа)		
12	Понятие «время»	1
13	Личная эффективность.	1
14	Приемы планирования.	2
Раздел 5. Накануне экзамена (6 часов)		
15	Способы снятия нервно-психического Напряжения.	2
16	«Гимнастика для мозга»	2
17	Повторная диагностика.	2
Всего		34