

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Психологическая подготовка к ЕГЭ»**

**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 значения социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать 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 устанавливать 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 ЕГЭ».

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» имеет общеинтеллектуальное направление развития личности учащихся среднего общего образования (для 11 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. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

*Первичная диагностика*

### **Раздел 2. Объективный взгляд на экзамен. Возможности, которые предлагает нам жизнь**

*Плюсы и минусы ЕГЭ.* Диспут. Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

Экзамен... Какой он? Содержание: 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.

### **Раздел 3. Как усвоить материал? Восприятие информации**

Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации. 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.

*Повторная диагностика*

#### **Раздел 4. Лицом к лицу с экзаменом. Эмоции и поведение на экзамене**

Открытие учащимся в себе тех качеств, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Формирование положительной «Я - Концепции», позитивного отношения к самому себе.

Отработка навыков стабилизации эмоционального состояния.

*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.

#### **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
11-1, 11-2 классы		
<b>Раздел 1. Введение в курс знакомство (4 часа)</b>		
1	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы	2
2	Первичная диагностика	2
<b>Раздел 2. Объективный взгляд на экзамен (8 часов)</b>		
3	Возможности, которые предлагает нам жизнь	4
4	Какой он, экзамен?	4
<b>Раздел 3. Как усвоить материал? (13 часов)</b>		
5	Восприятие информации	2
6	Приемы запоминания	2
7	Методы работы с текстом	1
8	Наше внимание	2
9	Наше мышление	2
10	Самоорганизация	2
11	Повторная диагностика	2
<b>Раздел 4. Лицом к лицу с экзаменом (9 часов)</b>		
12	Эмоции и поведение на экзамене	4
13	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам.	3
14	Я уверен в себе	2
Всего		34