

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **курса внеурочной деятельности**

### **«Психологическая подготовка к ОГЭ»**

#### **для учащихся 9-х классов**

Программа составлена на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 9, а также требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

**Цель:** оказание комплексной психологической помощи учащимся при сдаче ГИА.

**Задачи реализации программы:**

1. Познакомить выпускников с особенностями и процедурой ОГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
2. Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
3. Развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
4. Освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
5. Повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Программа курса внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА» для 9 классов рассчитана на 8 часов.

#### **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

##### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты:**

- Сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным;
- Анализ сложившейся жизненной ситуации, определение перспектив своего развития, развитие индивидуальных особенностей, способствующих личностному росту, укрепление самосознание подростков, владение алгоритмом действий в критические периоды жизни, требующие пересмотра итогов жизненного этапа и формирования новых задач.

#### **По окончании курса учащиеся получают возможность:**

- Понимать психологические основы сдачи экзаменов;
- Освоить технику саморегуляции;
- Отработать навыки поведения на экзамене;
- Освоить приемы планирования рабочего времени на экзамене;
- Развить позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
- Повысить сопротивляемости стрессу;
- Развить навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- Развить уверенность в себе;
- Развить коммуникативную компетентность;
- Осознать свои индивидуальные особенности;
- Научиться положительному самоотношению, самопринятию, самопрограммированию;

**Планируемые личностные и метапредметные  
результаты освоения курса внеурочной деятельности  
(в соответствии с содержанием)**

Тема занятия	УУД, развиваемые в ходе занятия, характеристика УУД
Гимнастика для мозга	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение.</p> <p>Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД, действия постановки и решения проблем.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>
Мир эмоций	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация.</p> <p>Коммуникативные УУД - разрешение конфликтов. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Владение монологической и диалогической формами речи.</p> <p>Познавательные УУД - формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
Мое отношение к ГИА?	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация.</p> <p>Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Инициативное сотрудничество. Разрешение конфликтов. Управление поведением партнёра.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД.</p> <p>Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
Мои сильные стороны	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.</p> <p>Коммуникативные УУД - разрешение конфликтов. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Владение монологической и диалогической формами речи.</p> <p>Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД, действия постановки и решения проблем.</p> <p>Регулятивные УУД – целеполагание. Планирование, способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>

<p>Дыхательные упражнения</p>	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.          Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.          Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>
<p>Позитивное мышление</p>	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.          Коммуникативные УУД - разрешение конфликтов. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.          Владение монологической и диалогической формами речи.          Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД, действия постановки и решения проблем.          Регулятивные УУД - планирование, способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий). Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
<p>Способы снятия нервно-психического напряжения</p>	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация.          Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Инициативное сотрудничество. Разрешение конфликтов. Управление поведением партнёра.          Познавательные УУД - общеучебные действия, логические УУД.          Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий). Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта. Предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.</p>
<p>Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена</p>	<p>Личностные УУД - самопознание и самоопределение, нравственно-этическая ориентация, смыслообразование.          Коммуникативные УУД - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.          Регулятивные УУД - способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

### Основные разделы

**Тема 1.** Гимнастика для мозга.

**Тема 2.** Мир эмоций.

**Тема 3.** Мое отношение к ГИА?

**Тема 4.** Мои сильные стороны.

**Тема 5.** Дыхательные упражнения.

**Тема 6.** Позитивное мышление.

**Тема 7.** Способы снятия нервно-психического.

**Тема 8.** Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена.

#### **Тема 1. Гимнастика для мозга.**

Знакомство друг с другом, сообщение целей и задач курса, формирование доброжелательной обстановки, психологически-комфортной атмосферы, настрой на позитивный лад. Занятия на развитие памяти, внимания, мышления.

#### **Тема 2. Мир эмоций.**

Роль эмоций в жизни людей. Проявления эмоций, управление эмоциями.

#### **Тема 3. Мое отношение к ГИА?**

Формирование позитивного отношения к процедуре ГИА.

#### **Тема 4. Мои сильные стороны.**

Повышение уверенности в себе, формирование умения опираться на себя, находить внутренние ресурсы.

#### **Тема 5. Дыхательные упражнения.**

Овладение техниками релаксирующего и мобилизующего дыхания.

#### **Тема 6. Позитивное мышление.**

Основы позитивного мышления, формирование позитивного мышления.

#### **Тема 7. Способы снятия нервно-психического.**

Формирование навыков аутотренинга, мышечной релаксации.

#### **Тема 8. Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена.**

Формирование стрессоустойчивости.

**Основные формы организации учебной деятельности:** парная, групповая, коллективная (например, в парах сменного состава), фронтальная, индивидуальная (самостоятельная). Сочетание различных форм организации учебной деятельности позволяет учитывать как индивидуальные особенности учащихся, так и обеспечивать запланированные образовательные результаты.

**Виды деятельности:** беседы, контент-анализ выступлений одноклассников, подготовка и представление публичного выступления в виде презентации, выполнение заданий, просмотр и обсуждение учебных фильмов, презентаций, роликов, объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений, анализ проблемных учебных ситуаций, игры, анализ личных проблемных ситуаций, тренинг.

## 3. Тематическое планирование

№	Название темы занятия	Количество часов
1.	Гимнастика для мозга	1
2.	Мир эмоций	1
3.	Мое отношение к ГИА?	1
4.	Мои сильные стороны	1
5.	Дыхательные упражнения	1
6.	Позитивное мышление	1
7.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
8.	Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена.	1
<b>Всего 8 часов</b>		

**Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Часы</b>	<b>Дата</b>	<b>Применяемые инновационные технологии, формы урока</b>	<b>Возможные виды деятельности учащихся</b>	<b>Формы контроля</b>
1.	Гимнастика для мозга	1		Тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	
2.	Мир эмоций	1		Тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Ролевая игра
3.	Мое отношение к ГИА?	1		ИКТ	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Аргументация собственных мнений
4.	Мои сильные стороны	1		Технология сказкотерапии, тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Выполнение упражнений и заданий на практическом занятии. Обоснование мнений
5.	Дыхательные упражнения	1		Технология арт-терапии, тренинговая технология, игровая технология, ИКТ	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Рисование, анализ
6.	Позитивное мышление	1		Тренинговая технология, игровая технология, технология арт-терапии	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Анализ практической ситуации по предложенным вопросам
7.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1		Технология арт-терапии, тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Рисование, анализ
8.	Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена	1		Тренинговая технология, игровая технология	Работа в круге, групповая работа, индивидуальная работа	Выполнение упражнений и заданий на практическом занятии. Обоснование мнений
	Всего	8				

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Для реализации целей и задач по данной программе используется программа А.Г. Макеевой «Все цвета, кроме чёрного» («Разумный выбор, правильное решение»). М., 2011.

### **Дополнительная литература**

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М. 1998.

## **Учебное оборудование и компьютерная техника**

- интернет-ресурсы
- мультимедийная установка

## **Список литературы**

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005, 208 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы - М., 2006. - 650 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89. 2003. - 224 с.
4. Ганюшкин А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Л., 1972. - 18 с.
5. Горностай П.П. Формирование психологической готовности старшеклассников к педагогической деятельности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Киев, 1988. - 18 с.
6. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой.
7. Даль В. «Толковый словарь русского языка», 2015. - 896 с.
8. Деркач, А.А., Селезнева Е.В., Михайлов О.В. Готовность к деятельности как акмеологический феномен: Изд-во РАГС, 2008. - 94 с.