Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования г. Саяногорск

средняя общеобразовательная школа №2

(МБОУ СОШ №2)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | ПРИНЯТА  решением Педагогического Совета  Протокол №1  от 30 августа 2022 | C:\Users\Пользователь\Desktop\Безымянный.jpg | |  | | |  | | --- | | УТВЕРЖДЕНА  директором школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Агишева Н.С.  Приказ №128 ОД от 02.09.2019г | |

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Психологическая подготовка к экзаменам**

**(наименование программы)**

**среднее общее образование**

**(уровень образования)**

**социальное направление**

**(направление программы)**

Составитель:

Бугоркова Любовь Николаевна,

педагог-психолог

2022 – 2023 учебный год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Обучающиеся будут анализировать и оценивать ситуацию экзамена, а именноприменять:

* эффективные стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и во время его проведения;
* навыкисаморегуляции, самоконтроля;
* свои сильные стороны личности, нивелировать недостающие;
* умения распределять время в период подготовки и проведения экзамена.

Научатся применять полученные умения в ситуации сдачи экзамена, в частности:

* ориентироваться в ситуации экзамена;
* восстанавливать уверенность в себе, в своих силах;
* понимать и проживать свои эмоции и чувства, возникающие во время подготовки и проведения экзамена;
* уместно использовать дыхательные техники, тайм-менеджмента.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* обучающиеся получат возможность для формирования уверенного поведения, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
* развитие осознанного и ответственного отношения к собственным ресурсам;
* формирование ответственного отношения к учению;
* формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* знание правил работы в тренинговой группе;
* знание способов проживания эмоций и чувств;
* знание своих индивидуальных и эмоциональных особенностей;
* умения вести конструктивный диалог;
* умение определять жизненные цели и задачи;
* умение осознать собственную ответственность за поступки, распознавать неэффективные установки.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* понимать себя, свои желания, мечты, ценности и способы их достижения;
* конструктивно взаимодействовать с окружающими;
* проявлять чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
* бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми;
* развить навыки самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
* повысить сопротивляемость стрессу.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В основе программы внеурочной деятельности лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

* активное участие обучающихся в процессе обучения, самостоятельный поиск ответов на поставленные вопросы, готовность применять полученные знания на практике;
* учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;
* разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;
* ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;
* гарантированность достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к экзаменам», создание основы для самостоятельного успешного применения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа предназначена для обучающихся 10-х классов.

Содержание программы состоит из 3 блоков:

БЛОК № 1 «МОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ» (4ч.)

Цели:

* помочь обучающимся исследовать свои способности и возможности;
* помочь каждому подросткуосознать свою уникальность и неповторимость;
* научить планировать цели и пути само изменения;
* помочь осознать ценности «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами;
* развивать ценность, уникальность себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.
* дать обучающимся возможность задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего.

БЛОК № 2 «ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА» (13ч.)

Цели:

* помочь подросткам научиться планировать цели и пути само изменения;
* развивать и исследовать свои способности и возможности;
* развивать память, внимание и мышление в период подготовки к экзаменам.

БЛОК № 3 «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ» (17ч.)

* научить выпускников управлять своим состоянием и настроением с помощью слов, мысленных образов, дыхания.
* формировать навыки саморегуляции, самоубеждения, самовнушения, самопрограммирования, планирования, тайм-менеджмента.

Формы проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика.

В процессе освоения содержания программы используются игровая, познавательная, здоровьесберегающая деятельность, проблемное обучение.

Форма организации деятельности: кружок.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| БЛОК № 1 «МОИ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ» | | 4 |
|  | «Тренинг знакомство». | 1 |
|  | Мой внутренний мир. | 2 |
|  | Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. | 1 |
| БЛОК № 2 «ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА» | | 13 |
|  | Как подготовиться к экзаменам (режим, питание). | 1 |
|  | Тренинг «Энерджи-менеджмент» | 1 |
|  | Как подготовиться к экзаменам (правила запоминания). | 1 |
|  | Тренинг «Мнемотехники». | 2 |
|  | Тренинг «Самый внимательный». | 2 |
|  | Тренинг «Искусство все успевать». | 2 |
|  | Поведение на экзамене. Тренинг «Решать или бежать». | 1 |
|  | Тренинг «Моя главная цель». | 1 |
|  | Лайфхаки на экзамене. | 2 |
| БЛОК № 3 «УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ» | | 17 |
|  | Способы снятия нервно-психического напряжения. | 2 |
|  | Тренинг «Способы саморегуляции». | 5 |
|  | Как принять свои чувства (страх, стресс, волнение). | 4 |
|  | Эмоции и поведение на экзаменах. | 4 |
|  | Диагностика готовности к ЕГЭ. | 1 |
|  | Итоговое занятие. | 1 |
|  | ИТОГО: | 34 ч |