

Приложение к Основной
образовательной программе
среднего общего образования
Приказ МКОУ «ДСОШ № 2»
от 30.08.2022 № 343

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Психологические аспекты подготовки к экзаменам»
11 класс**

Далматово, 2022

Планируемые результаты

Ожидаемым результатом проведения программы является сформированный личностный план каждого ученика и готовность его к реализации. Программа рассчитана на 34 учебных часа по одному академическому часу в неделю.

Содержание программы

I. Введение. Методы исследования. – 16 часов.

Память. Внимание. Мышление. Воля. Воспитание волевых качеств. Как научиться быстро писать? Как победить физическую усталость? Методы снятия усталости глаз. Оценка индивидуальных свойств личности при помощи геометрии. Тест – как результат проверки знаний по предмету.

II. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – 7 часов.

Юридическая база ЕГЭ и ГИА. ЕГЭ и ГИА – как оценка качества образования. Психологическая проблема детей при сдаче ЕГЭ и ГИА. Требования к собственной внешности на ЕГЭ и ГИА. Поведение на ЕГЭ и ГИА. Заповеди экзаменуемого. Что делать в случае, если не сдал экзамен.

III. Саморегуляция – 5 часов.

Понятие «стресс», влияние стресса и дистресса на организм и психику человека. Пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (аутогенная тренировка, релаксация, самовнушение, ресурсные состояния). Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Упражнения «Незаконченные предложения», «Я переживаю стресс, когда...», дыхательная гимнастика.

IV. Психологические аспекты экзамена – 3 часа.

Знакомство учащихся с предметами, позволяющими более успешно построить свой ответ на экзамене, сформулировать новые методы преодоления тревоги и волнения на экзамене. Стратегии построения ответа на экзамене. Приемы самонастройки и аутотренинга. Упражнения на релаксацию. Контроль эмоций «Ролевые игры», «Успокойте свое тело», «Частица».

V. Индивидуальная работа – 2 часа.

Ведущая идея курса состоит в том, что мы рассматриваем учебное занятие любого содержания как групповую консультацию. Это означает, что главной характеристикой занятия является его рекомендательный, совещательный характер. Данный раздел дает возможность каждому учащемуся получить индивидуальную консультацию, составить личностный план ученика и получить поддержку в его реализации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п.п.	Темы, разделы	Количество часов		
		теоретическая	практическая	всего
I. Введение. Методы исследования.				
1.	Знакомство. Формирования группы. Введение в курс.		1	1
2.	Память. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.	1		1
3.	Память. Практическая работа с тестом. Оценка	1		1

	результатов теста.			
4.	Память. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.	1		1
5.	Внимание. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.		1	1
6.	Внимание. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.	1		1
7.	Внимание. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.		1	1
8.	Мышление. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.	1		1
9.	Мышление. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.	1		1
10.	Мышление. Практическая работа с тестом. Оценка результатов теста.		1	1
11.	Воля. Воспитание волевых качеств.		1	1
12.	Как научиться быстро писать?		1	1
13.	Как победить физическую усталость?		1	1
14.	Методы снятия усталости глаз.		1	1
15.	Оценка индивидуальных свойств личности при помощи геометрии.		1	1
16.	Тест – как результат проверки знаний по предмету.		1	
II. Единый государственный экзамен и государственная итоговая аттестация				
17.	Юридическая база ЕГЭ и ГИА.		1	1
18.	ЕГЭ и ГИА – как оценка качества образования.	1		1
19.	Психологическая проблема детей при сдаче ЕГЭ и ГИА.	1		1
20.	Требования к собственной внешности на ЕГЭ и ГИА.		1	1
21.	Поведение на ЕГЭ и ГИА.		1	1
22.	Заповеди экзаменуемого.		1	1
23.	Что делать в случае, если не сдал экзамен.		1	1
III. Саморегуляция.				
24.	Стресс. Способы реагирования на стресс.		1	1
25.	Саморегуляция. Как быть, если стресс оказался сильнее вас?		1	1

26.	Мышечная релаксация.		1	1
27.	Аутогенная тренировка.		1	1
28.	Внутреннее сосредоточение.		1	1
<u>IV. Психологические аспекты экзамена.</u>				
29.	Экзамен. Стратегии построения ответа на экзамене		1	1
30.	Экзамен. Приемы самонастройки и аутотренинга.		1	1
31.	Контроль эмоций		1	1
<u>V. Индивидуальная работа.</u>				
32	Индивидуальные консультации учащихся.		1	1
33	Индивидуальные консультации учащихся.		1	1
34.	Составление индивидуального личного плана.		1	1
Итого			8	26
			34	