

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образованием Администрации города Шарыпово

МАОУ СОШ №8 г. Шарыпово

РАССМОТРЕНО

Протокол МС №1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №8

Агаркова А.Г.

Приказ №251 от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Познай себя»

для обучающихся 11 классов

Шарыпово 2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Познай себя» разработана: в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413».

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ КУРСА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ

Данная программа, это тренинговые занятия по психологической подготовке старшеклассников к сдаче ЕГЭ и предназначена для обучающихся старших классов (17 -18 лет). Данная программа будет осуществляться с учащимися 11-их классов МАОУ СОШ №8 города Шарыпово.

Данная программа даёт возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. На занятиях выпускники научатся различным эффективным способам снятия нервно-психического напряжения, способам волевой мобилизации, приемам эффективного запоминания, планированию и распределению времени при подготовке к экзаменам. Программа содействует личностному развитию, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настрою на успешную сдачу экзаменов.

ЦЕЛЬ: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

ЗАДАЧИ:

- Повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности обучающихся в себя, развитие адекватной самооценки и позитивного мышления;
- развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- знакомство обучающихся со способами снятия нервно-психического напряжения, методами саморегуляции и самоподдержки, повышение сопротивляемости стрессу;
- помощь в осознании своих установок, собственной ответственности за поступки;
- обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- развитие коммуникативной компетентности, навыков самоконтроля.

Формы проведения занятий: занятие с элементами тренинга, психологические игры и упражнения, тесты, индивидуальные и групповые консультации, мини лекции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития своих способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении в прохождении трудных и значимых этапов своей жизни.
4. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

Личностные результаты:

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку и самому себе, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов снятия тревожных состояний и саморегуляции.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

1. освоение способов решения проблем тревожного характера;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

Занятие 1. Дорогу осилит идущий

Цель: способствовать психологическому настрою учащихся на продуктивную подготовку к экзаменам преодолению трудностей; снижение тревоги.

Выработка правил группы

Упражнение «Сходства и отличия»

Цель: знакомство, позитивный настрой на работу.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу предстоящих экзаменов; способствовать выходу негативных мыслей.

Упражнение «Синквейн» на тему «ЕГЭ»

Цель: изучение отношения к экзамену; развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общей задачи.

Упражнение «Живая картина»

Цель: организация совместной деятельности, снятие напряжения.

Дискуссия-обсуждение притчи «Бабочка» Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Рефлексия.

Занятие 2. Мои установки

Цель: формировать объективное отношение к ЕГЭ; развивать уверенность в себе, навыки самоконтроля; способствовать снятию эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Упражнение «Я люблю...Я хочу...Я могу...»

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Упражнение «Моечная машина»

Цель: усиление общего командного духа, развитие к способности к пониманию и поддержки другого.

Упражнение «Десять заповедей...»

Цель: знакомство с негативными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; формирование позитивного отношения к себе и веры в успех на экзаменах, развитие уверенности в своих силах, через переформулированные негативных установок в позитивные.

Упражнение «Моя рабочая неделя»

Цель: развитие умения анализировать эффективность распределения своей деятельности во времени; составление рекомендаций рабочей недели с рациональным распределением сил в течение недели.

Упражнение «Я устал»

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы принятия на занятии.

Упражнение «10слов» (работав командах)

Цель: создание позитивного настроения на сдачу ЕГЭ; снятие тревожности.

Упражнение «Храм тишины» Рефлексия.

Занятие 3. Что будет залогом успеха на экзамене

Цель: знакомство выпускников с эффективными способами снятия нервно-психического напряжения, способами волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; повышение сопротивляемости к стрессу.

Упражнение «Поздоровайся как...»

Цель: создание эмоционального настроения на занятие.

Упражнение «Эксперимент»

Цель: моделирование ситуации, развитие концентрации внимания, подведение к теме и цели занятия.

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: развитие интереса к поиску эффективных способов снижения нервно-психического напряжения, разработка рекомендаций по организации режима дня в период подготовки к экзаменам, составление формул самопрограммирования.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

Упражнение «Место покоя» Рефлексия.

Занятие 4. Открытие возможностей

Цель: обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

Упражнение «Энерджайзер»

Цель: формирование позитивного эмоционального настроения на предстоящую деятельность.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: развитие умения внимательно слушать и запоминать.

Упражнение «Визуализация»

Цель: развитие произвольной памяти, используя прием визуализации.

Упражнение «Выражение мысли другими словами»

Цель: умение оперировать словами, точно выражать мысли.

Упражнение «Встать по числу»

Цель: развитие у выпускников умения понимать друг друга без слов, навыков самоконтроля; выработка общей тактики в группе.

Упражнение «Пожелания»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма; снятие барьеров общения; развитие умения делать приятное окружающим.

Рефлексия.

Занятие 5. Эмоции и поведение (часть 1)

Цель: Обучение умению выражать свои эмоции; выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.

Упражнение «Передай улыбку другу»

Упражнение «Прощай, проблема»

Цель: выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Тест эмоций

Упражнение «Мои лица»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма; снятие барьеров общения; развитие умения делать приятное окружающим.

Мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?»

Рефлексия.

Занятие 6. Эмоции и поведение (часть 2)

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Упражнение «Кто по хвалит себя лучше всех, или Памятка на черный день»

Цель: Повышение самооценки.

Упражнение «Декларация моей самооценки»

Упражнение «Ящик Пандоры»

Цель: Повышение уровня саморегуляции.

Рефлексия.

Занятие 7. Как лучше подготовиться к занятиям

Упражнение» По радио сказали».

Цель: Повышение уровня саморегуляции и самоконтроля

Тест «Моральная устойчивость»

Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Рефлексия.

Занятие 8. Память и приемы запоминания(часть 1)

Цель: Знакомство с характеристиками памяти человека.

Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение «Комплимент» Упражнение: «На льдине»

Цель: повышение уровня коммуникации и уровня самоанализа

Упражнение: «На льдине»

Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

Рефлексия

Упражнение «Снежный ком»

Цель: снижение уровня напряженности путем игровой формы.

Занятие9. Память и приемы запоминания (часть2)

Цель: знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение «Живые скульптуры»

Упражнение «Покажи пальцем»

Цель: повышение уровня коммуникации и уровня самоанализа

Мини-лекция: Методы активного запоминания Метод ключевых слов.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

Дискуссия по теме лекции.

Упражнение. «Память и чувственный опыт» (20 мин.)

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Занятие10. Дверь в себя

Цель: содействовать процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настрой на успешную сдачу экзаменов; на основе формирования навыков саморефлексии самопознания развивать умения ставить цели, принимать решения.

Упражнение «Найди пару»

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; развитие заинтересованности.

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Упражнение «Переход»

Цель: проработка эмоционально-личностных проблем при переходе от конкретного образа к метафоре и обратно, через создание диалога между внешними и внутренними образами.

Упражнение «Представление о достигнутом успехе»

Цель: обучить методу визуализации по осознанию достигнутого успеха в сдаче экзаменов.

Рефлексия

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов
1	Дорогу осилит идущий	1
2	Мои установки	2
3	Что будет залогом успеха на экзамене	2
4	Открытие возможностей	2
5	Эмоции и поведение 1 часть	2
6	Эмоции и поведение 2 часть	2
7	Как лучше подготовиться к экзаменам	2
8	Память и приемы запоминания 1 часть	2
9	Память и приемы запоминания 2 часть	2
Всего:		17

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

Для проведения занятий в кабинете 1-6 либо (актовый зал) в котором есть необходимое пространство для групповой работы.

Необходимо наличие мультимедийной аппаратуры для демонстрации фильмов, канцтоваров (бумага, ручки, папки с файлами и бланки, краски).

Песочница, метафорические ассоциативные карты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009– 184 с.– (Психологв школе).

2. АннЛ.Ф. Психологический тренинг с подростками. –СПб.: Питер, 2005.–271с.

3. ВачковИ.В. Основы технологи и группового тренинга. –М.: Ось-89.2003.–224с.

4. ГрачеваЛ.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. –120с.

5. ЕвтиховО.В. Практика психологического тренинга. –Спб.: Речь, 2004. –256с.

6. ЗаморевС.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы–СПб.: Речь, 2002. –135с.

7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.

8. РомекВ.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. –Спб.: Речь, 2005.–175с.

9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»

10. ШевцоваИ.В. Тренинг личностного роста. –СПб.: Речь, 2003. –144с.

11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. –СПб.: Речь, 2006. – 112 с.