**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Константиновская школа»**

**Симферопольского района Республики Крым**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РассмотреноРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. СеменоваПротокол № 03 от 28.08.2023г. | Согласовано заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Кириченко | Утверждено»Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. МаршалокПриказ от 01.09.2023 № 331 - О |

**Рабочая программа**

**кружка внеурочной деятельности**

**«Психологическая подготовка к ГИА»
9 класс**

**2023/2024 учебный год**

**Руководитель:**

**педагог-психолог Волошенко О. А.**

**Константиновка, 2023**

Рабочая программа кружока внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА» основного общего образования разработана с учетом следующих нормативных документов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Устава школы;

Плана внеурочной деятельности школы на 2023/2024 учебный год;

**Планируемые результаты освоения кружка**

***Личностные результаты:***

готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию,

снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,

ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;

социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности.

***Метапредметными результатами*** изучения кружка является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

осознавать свои личные качества, способности и возможности

осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции

овладение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов

осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.

учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе

планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности

задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам

понимать психологические основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи

обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни

уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

учиться строить взаимоотношения с окружающими

учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации

учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации

формулировать свое собственное мнение и позицию

**Содержание программы кружка внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА»**

1 блок. «Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен» 10 часов

Мы рады встрече!

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

Познаем себя

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников.

Я и моё будущее

Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

Какой он- экзамен?

Дать представление учащимся о процедуре ГИА, ее особенностях.

Моя ответственность на экзамене

Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.

Поведение на экзамене

Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?» 10 часов

Что такое стресс?

Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома

Как управлять стрессом

Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.

Приемы релаксации

Познакомить с техниками релаксации.

Управление негативными эмоциями

Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.

Приемы самообладания

Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.

Волевая мобилизация

Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.

Эмоции и поведение

Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.

Мотивация и рациональные мысли. Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.

3 блок. «Как усвоить материал» 9 часов

Восприятие информации. Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации. Наша память

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.

4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом» 5 часов

Я уверен в себе

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

Поведение на экзамене

Открытие учащимся в себе тех качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самому себе. Как я познал себя

Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Модуль «Урочная деятельность |
| 1 | 1 блок. «Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен» | 10 | Международный день пожилых людей.День Учителя. |
| 2 | 2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?» | 10 | День народного единства.День матери в России.День государственного герба. |
| 3 | 3 блок. «Как усвоить материал» | 9 | Международный день художника.День Героев Отечества. |
| 4 | 4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»  | 5 | День Конституции.День защитника Отечества. День российской науки. День победы.Международный лень семьи. |
|  | Итого | 34 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  | **Содержание занятия** | **Тип занятия** | **Примечание** |
| **План**  | **Факт**  |  |
| 1 блок. «Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен» |
| 1 | 01.09.2023 |  | Мы рады встрече | Практический |  |
| 2 | 08.09.2023 |  | Познаем себя | Практический |  |
| 3 | 15.09.2023 |  | Познаем себя | Практический |  |
| 4 | 22.09.2023 |  | Я и моё будущее | Практический |  |
| 5 | 29.09.2023 |  | Я и моё будущее | Практический |  |
| 6 | 06.10.2023 |  | Какой он- экзамен? | Практический |  |
| 7 | 13.10.2023 |  | Какой он- экзамен? | Практический |  |
| 8 | 20.10.2023 |  | Моя ответственность на экзамене | Практический |  |
| 9 | 27.10.2023 |  | Поведение на экзамене | Практический |  |
| 10 | 10.11.2023 |  | Поведение на экзамене | Практический |  |
| 2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?» |
| 11 | 17.11.2023 |  | Что такое стресс? | Практический |  |
| 12 | 24.11.2023 |  | Как управлять стрессом | Практический |  |
| 13 | 01.12.2023 |  | Как управлять стрессом | Практический |  |
| 14 | 08.12.2023 |  | Способы снятия нервно-психического напряжения | Практический |  |
| 15 | 15.12.2023 |  | Приемы релаксации | Практический |  |
| 16 | 22.12.2023 |  | Управление негативными эмоциями | Практический |  |
| 17 | 12.01.2024 |  | Приемы самообладания | Практический |  |
| 18 | 19.01.2024 |  | Волевая мобилизация | Практический |  |
| 19 | 26.01.2024 |  | Эмоции и поведение | Практический |  |
| 20 | 02.02.2024 |  | Мотивация и рациональные мысли | Практический |  |
| 3 блок. «Как усвоить материал» |
| 21 | 09.02.2024 |  | Восприятие информации | Практический |  |
| 22 | 16.02.2024 |  | Наша память | Практический |  |
| 23 | 23.02.2024 |  | Приемы запоминания | Практический |  |
| 24 | 01.03.2024 |  | Приемы запоминания | Практический |  |
| 25 | 07.03.2024 |  | Методы работы с текстом | Практический |  |
| 26 | 15.03.2024 |  | Наше внимание | Практический |  |
| 27 | 29.03.2024 |  | Наше мышление | Практический |  |
| 28 | 05.04.2024 |  | Самоорганизация | Практический |  |
| 29 | 12.04.2024 |  | Самоорганизация | Практический |  |
| 4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом» |
| 30 | 19.04.2024 |  | Я уверен в себе | Практический |  |
| 31 | 26.04.2024 |  | Поведение на экзамене | Практический |  |
| 32 | 03.05.2024 |  | Поведение на экзамене | Практический |  |
| 33 | 10.05.2024 |  | Как я познал себя | Практический |  |
| 34 | 17.05.2024 |  | Как я познал себя | Практический |  |

**ЛИСТ КОРРЕКЦИИ**

**кружок «Психологическая подготовка ГИА»**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела**  | **Тема занятия** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения** **по плану** | **Дата проведения** **по факту** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |