

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им.
Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Данилова О.В.

Приказ № 278 от 31.08.2022г
«31» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
Бучинская Н.С.
«30» августа 2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2022г.
Руководитель ШМО
Кареева С.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности социального направления
«Лицом к лицу к экзамену».
на 2022/2023 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 11 «А»

Количество часов в год согласно учебному плану: 33

Количество часов в неделю: 1

ФГОС СОО

Педагог-психолог: Дейнега Елена Юрьевна

Квалификационная категория: высшая

Программа составлена на основе: авторской программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» Чибисовой М.Ю.

г. Кубинка

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по психологии «Лицом к лицу к экзамену» среднего общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ». Работа с учащимися, педагогами, родителями» Чибисовой М.Ю.

Нормативно-правовые основания разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности явились:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1645, 31.12.2015 г. № 1578) (далее - ФГОС СОО);
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
5. Основная образовательная программа ФГОС СОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год;
6. План внеурочной деятельности среднего общего образования, реализующий ФГОС СОО, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год.

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа – социальное.

Программа курса внеурочной деятельности по психологии «Лицом к лицу к экзамену» для среднего общего образования составлена в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта стандартами среднего общего образования (ФГОС СОО); требованиями к результатам освоения среднего общего образования (личностными, метапредметными, предметными); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для среднего общего образования. В ней соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени среднего общего образования, учитываются межпредметные связи.

Актуальность.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом»

самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ЕГЭ: чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена; наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения; что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы).

Цель программы.

Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

Задачи:

- 1 - познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ 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.
4. Формы и методы работы.

Группа/категория учащихся, для которых актуальна программа.

Программа предназначена для психологической подготовки выпускников к ЕГЭ.

Объём программы

Согласно плану внеурочной деятельности школы, на 2022 — 2023 учебный год на изучение курса «Лицом к лицу к экзамену» на ступени для среднего общего образования отводится: в 11 классе 33 часов в год, из расчёта 1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности социального направления клуба «Лицом к лицу к экзамену»

1. Личностные результаты освоения курса:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

2. Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. *Обучающийся сможет:*

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Средства формирования УУД: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

3. Предметные результаты:

- Сформированное у учащегося действия целеполагания, позволяющее на основе анализа ситуации неопределенности или не доопределённой ситуации предположить наиболее вероятные варианты исхода ситуации и наиболее эффективные способы действия.
- Сформированная способность учащихся к анализу объектов нематериальной и материальной культуры, выделению существенных и несущественных признаков объекта, построению модели объекта, ее фиксации в знаковой форме.
- Сформированные рефлексивные действия:
 - способность контролировать свои действия в соответствии с заданным алгоритмом или ориентируясь на ключевые индикаторы, характеризующие результативность производимых действий;
 - способность оценивать ситуацию, выбирать эффективные стратегии поведения в ситуации – выбирать адекватно ситуации способы осуществления преобразующей деятельности для получения наилучших результатов;
 - способность определять каких инструментальных средств или способов деятельности не хватает для решения поставленной перед собой задачи и спроектировать собственную образовательную траекторию, позволяющую овладеть недостающими способами деятельности или инструментальными средствами.
- Выпускник основной школы сможет:
 - проектировать с помощью тьютора или подготовленного педагога собственную индивидуальную образовательную траекторию (маршрут);
 - устанавливать образовательную коммуникацию со сверстниками и взрослыми носителями необходимой информации и эффективных способов осуществления познавательной деятельности с целью получения и освоения образовательным контентом;

- работать с открытыми источниками информации (находить информационные ресурсы, выбирать и анализировать необходимую информацию) о рынке труда, трендах его развития и перспективных потребностях экономики региона проживания учащегося и страны в целом в кадрах определенной квалификации для принятия решения о выборе индивидуального и профессионального маршрута.
 - совместно с педагогами составить индивидуальную образовательную программу в соответствии с требованиями, определяемыми выбором будущей профессии;
 - выбрать индивидуальный и профессиональный маршрут для реализации индивидуальной образовательной программы.
- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),

Ценностные ориентиры содержания курса

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:
 - доброжелательность, доверие и внимание к людям,
 - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
 - формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.
3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.
4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
 - готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
 - критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
 - готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
 - целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
 - готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
 - умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Формы оценки результатов внеурочной деятельности

Данная программа предполагает тематический и итоговый виды контроля знаний. В качестве форм контроля предусматриваются устный или письменный опрос, а также практические работы и тестовые задания.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

Форма подведения итогов:

Итоговой работой по завершению каждого раздела является психологическая игра и опрос учащихся.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения - это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах;
- составление плана.

Формы проведения занятия

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Разбор конкретных ситуаций на экзаменах
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях.
- Освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях
- Самостоятельная работа.
- Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии.

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности социального направления «Лицом к лицу к экзамену»

Раздел I. Что для меня значит общение? (5 часа).

Данный раздел является вводным в учебный курс и обнаружить свою внутреннюю позицию и чувства в отношении ЕГЭ, а также познакомить учащихся с основными правилами общения, уяснить важность адекватного общения в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устный и письменный опросы

Раздел II. Критика – дело тонкое (2 часа).

Данный раздел направлен на то, чтобы научить подростков отличать справедливую критику от несправедливой; научить школьников правильно реагировать на критику, развить у учащихся умения и навыки конструктивной критики.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устный и письменный опросы.

Раздел III. Что хорошо и что плохо влияет на моё здоровье (6 часа).

Данный раздел нацелен на помощь учащимся по-новому взглянуть на свой организм и уяснить основные составляющие здорового образа жизни.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устные опросы и письменные опросы учащихся, а также практические задания в форме психологических тестов.

Раздел IV. Что я знаю о стрессе (5 часов).

Данный раздел направлен на формирование умения эффективно противостоять стрессу.

В качестве формы контроля по данному разделу предусматриваются устные и письменные опросы учащихся.

Раздел V. Как я преодолеваю трудности (16 часов).

Раздел посвящен расширению диапазона возможных вариантов поведения выпускников в той или иной стрессовой ситуации.

В качестве формы контроля по данному разделу предполагаются устные и письменные опросы учащихся.

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности социального направления «Лицом к лицу к экзамену»,
11 класс (33 часа)**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1.	Что для меня значит общение?	5
2.	Критика – дело тонкое	2
3.	Что хорошо и что плохо влияет на моё здоровье	6
4.	Что я знаю о стрессе	5
5.	Как я преодолеваю трудности	15
	Итого	33

**Приложение №1
к рабочей программе
по внеурочной деятельности
социального направления
«Лицом к лицу к экзамену»,
11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	11 «А»	
			Дата проведения	
			план	факт
1.	Мое отношение к ЕГЭ?	1	06.09	
2.	Правила общения	1	13.09	
3.	Читать человека как книгу	1	20.09	
4.	Что такое толерантность?	1	27.09	
5.	Что такое конфликт?	1	04.10	
6.	Искусство критики	1	18.10	
7.	Искусство критики	1	25.10	
8.	Древо жизни	1	01.11	
9.	Мы то, что мы едим	1	08.11	
10.	Как я контролирую свои эмоции	1	15.11	
11.	Как я контролирую свои эмоции	1	29.11	
12.	Вредные привычки	1	06.12	
13.	Диагностика психологической готовности к ЕГЭ. Обсуждение результатов.	1	13.12	
14.	Стресс. Что это такое?	1	20.12	
15.	Как избавиться от стресса?	1	27.12	
16.	Как избежать беспокойства?	1	10.01	
17.	Как научиться наслаждаться жизнью?	1	17.01	
18.	Как справиться со стрессом на экзамене?	1	24.01	

19.	Методы психологической поддержки в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.	1	31.01	
20.	Способы мобилизации	1	07.02	
21.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	14.02	
22.	Обсуждение итогов проведения диагностических и репетиционных работ по подготовке к ЕГЭ	1	28.02	
23.	Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование	1	07.03	
24.	Обретение уверенности в собственных силах	1	14.03	
25.	Уверенность. Продолжение	1	21.03	
26.	Личная эффективность. Приемы планирования	1	28.03	
27.	Личная эффективность. Позитивное мышление	1	04.04	
28.	Аутотренинг как способ повышения личной эффективности	1	18.04	
29.	Поддержка. Тренировка концентрации внимания	1	25.04	
30.	Ресурсы. Тренировка концентрации внимания	1	02.05	
31.	Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего	1	09.05	16.05
32.	Диагностика психологической готовности к ЕГЭ. Обсуждение результатов	1	16.05	
33.	Счастливых экзаменов!	1	23.05	