

Приложение 5

к содержательному разделу ФООП, утвержденной приказом МБОУ «СОШ № 2» от «30» августа 2023г. № 241

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Твои возможности человек»

для обучающихся 9х классов,

в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, программа может быть реализована при помощи дистанционных образовательных технологий.

В условиях реформирования российской системы образования актуальной стала проблема подготовки учащихся к новой форме аттестации – ОГЭ. Данная программа предназначена для подготовки обучающихся 9-х классов к ОГЭ в новой форме.

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему экзамену государственной итоговой аттестации. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Проблемы подготовки к ОГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Проблема подготовки к ОГЭ является наиболее актуальной в настоящее время, это связано, прежде всего, с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Поэтому в данный момент эта проблема является наиболее актуальной. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и отдыхать.

Содержание программы

Раздел 1 Поведение на экзамене.

Эмоциональность как свойство личности. Понятия «саморегуляция», «самоконтроль», «эмоциональное состояние». Уверенность в себе. Позитивное мышление. Коммуникативный контроль.

Раздел 2 Память приёмы запоминания.

Знакомство с характеристиками памяти человека. Приёмы запоминания. Закономерности запоминания. Методы активного запоминания. Память и чувственный опыт.

Раздел 3 Методы работы с текстами.

Обучение эффективным методам работы с текстом. Практическое применение изученных методов относительно учебной ситуации.

Раздел 4 Как бороться со стрессом.

Понятие «стресс». Укрепление группового доверия к окружающим. Эмоциональное напряжение. Кратковременные эффективные методы борьбы со стрессом. Способы нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов. Релаксация.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Эмоциональность как свойство личности.	1
2	Саморегуляция.	1
3	Самоконтроль.	1
4	Эмоциональное состояние.	1
	Уверенность в себе.	1
5	Позитивное мышление.	1
6	Коммуникативный контроль.	1
7	Знакомство с характеристиками памяти человека.	1
8	Приёмы запоминания.	2
9	Закономерности запоминания.	2
10	Методы активного запоминания	2
11	Память и чувственный опыт.	1

	Обучение эффективным методам работы с текстом.	3
	Практическое применение изученных методов относительно учебной ситуации.	3
	Понятие «стресс».	1
	Укрепление группового доверия к окружающим.	1
	Эмоциональное напряжение.	1
	Кратковременные эффективные методы борьбы со стрессом.	2
	Способы нейтрализации стресса.	1
	Снятие мышечных зажимов.	1
	Релаксация.	1
	Самоанализ.	1
	Позитивный внутренний диалог.	1
	Волевая мобилизация.	1
	Самообладание.	1
	Способы снятия нервно-психического напряжения. Подведение итогов работы.	1
Всего часов:		34