

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змиёвский лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 7 от 31.08.20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор  С.Н. Нестерова
Приказ № 117 от 31 августа 2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЬ К УСПЕХУ»**

Уровень образования: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ (9 класс)

Направление: ОБЩЕКУЛЬТУРНОЕ

Количество часов: 34

Срок реализации: 1 лет

Возраст обучающихся: 15 лет

Педагог-психолог: Ширенкова Елена Леонидовна

пгт. Змиёвка
2020 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- повысится сопротивляемость к стрессу;
- сформируется психологическая защищенность;
- сформируется уверенность в своих силах;
- сформируются навыки поведения на экзамене;
- осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- сформируются коммуникативные умения и навыки;
- успешная сдача ОГЭ каждым выпускником;
- результаты ОГЭ соответствуют потенциальным возможностям выпускников.

Оценка результатов осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятие 1 «Вводное занятие»

Приветствие

«Приветственное письмо»

Психолог представляется и рассказывает о программе, её целях и задачах.

Определение уровня тревожности у старшеклассников (по методике О. Кондаша) (Приложение I)

Занятие 2 «Знакомство»

Приветствие

Упражнение «Комплимент»

Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Упражнение "Молодец!"

Подведение итогов

Занятие 3 «Мои ресурсы»

Приветствие

Дискуссионный клуб «Мои ресурсы»

Выступления групп

Подведение итогов

Занятие 4 «Две стороны медали ОГЭ»

Приветствие

Упражнение «Эмоциональные сферы»

Упражнение «Две стороны медали»

Рефлексия

Занятие 5 «Откровенно говоря»

Приветствие

Упражнение «Образы»

Упражнение «Откровенно говоря...»

Упражнение «Корзина с тревогой»

Рефлексия

Занятие 6-7 «Как лучше подготовиться к экзаменам» (2 часа)

Приветствие

Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

Тест «Моральная устойчивость» (Приложение II)

Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Обсуждение материала лекции

Подведение итогов занятия

Занятие 8-9 «Поведение на экзамене»

Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (2 часа)

Приветствие.

Разминка «Считалка»

Мини-лекция «Как вести себя во время экзамена?»

Дискуссия в малых группах

Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Занятие 10-12 «Память и приёмы запоминания» (3 часа)

Приветствие.

Разминка. Упражнение «На льдине»

Мини-лекция «Память, приёмы организации запоминаемого материала»

Дискуссия по теме лекции

Упражнение «Снежный ком»

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

«Зубрёжка»

Дискуссия по теме лекции

Тест «Долговременная память»

Упражнение «Память и чувственный опыт»

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

Упражнение «Покажи пальцем»

Занятие 13 «Методы работы с текстом»

Приветствие

Разминка. Упражнение «Паутинка»

Упражнение «Работа с текстом»

Подведение итогов

Занятие 14 «Тайм-менеджмент»

Приветствие

Упражнение «Моя рабочая неделя»

Упражнение «Оценка внутреннего будильника»

Упражнение «Найди общее»

Рефлексия

Занятие 15-17 «Как бороться со стрессом?» (3 часа)

Приветствие.

Упражнение «Комплимент»

Разминка

«Стресс-тест»

Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»

Упражнение «Комплимент-пожелание»

Разминка .Упражнение «Слепые и поводыри»

Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Мини-лекция «Как справиться со стрессом?»

Дискуссия в малых группах

Упражнение «Дождь в джунглях»

Подведение итогов

Занятие 18-20 «Эмоции и поведение». Тест «Эмоции» (3 часа)

Тест эмоции

Приветствие

Упражнение «Передай улыбку другу»

Разминка. Упражнение «Прощай, проблема !

Тест эмоций

Упражнение «Мои лица»

Мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?»

Дискуссия в малых группах

Упражнение «Испорченный телефон»

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «чёрный день»

Подведение итогов

Занятие 21-22 «Как управлять негативными эмоциями?» (2 часа)

Приветствие

Разминка. Упражнение «Следствия вели...»

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями?»

Упражнение «Страхни»

Упражнение «Снежки»

Подведение итогов

Занятие 23-24 «Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания» (2 часа)

Приветствие

Упражнение «Великий мастер»

Разминка. Упр. «Поменяйтесь местами те, кто...»

Упражнение «Эксперимент»

Мини-лекция «Экспресс-приёмы волевой мобилизации»

Упражнение «Волевое дыхание»

Упражнение «Приятно вспомнить»

Подведение итогов

Занятие 25-26 «Самооценка» (2 часа)

Приветствие.

Тест на выявление уровня самооценки

Упражнение «Декларация моей самооценки»

Упражнение «Ящик Пандоры»

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Подведение итогов занятия

Занятие 27-28 «Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей» (2 часа)

Упражнение «Крюки»

Упражнение «Зеркальное рисование»

Упражнение «Ухо-нос»

Упражнение «Кочерга»

Упражнение «Слон»

Упражнение «Лобно-затылочная коррекция»

Занятие 29-30 «Способы снятия нервно-психического напряжения (2 часа)

Приветствие. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Упражнение «Дорисуй и передай»

Упражнение «Список черт»

Тест «Моё самочувствие»

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Дискуссия в малых группах

Упражнение «Ааааа и Ииии»

Игра «Страхни»

Упражнение «Солнечная поляна»

Занятие 31 «Методы саморегуляции»

Методика самопомощи в ситуации стресса

Техника релаксации (расслабления)

Техника самовнушения

Техника визуализации

Техника рационализации

Занятие 32 «Саморегуляция познавательной деятельности»

Саморегуляция памяти

Правила самоорганизации внимания

Приёмы снятия усталости и напряжения

Занятие 33 «Приёмы релаксации: дыхательная гимнастика»

Дыхательные упражнения, способствующие снятию стресса

Расслабляющее и очищающее разум дыхание

**Занятие 34 Промежуточная аттестация – «Тебе, выпускник!» -
совместная разработка рекомендаций, памяток для выпускников**

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЬ К УСПЕХУ»**

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Знакомство	1	0,5	0,5
3	Мои ресурсы	1		1
4	Две стороны медали ОГЭ	1	0,5	0,5
5	Откровенно говоря	1	0,5	0,5
6	Как лучше подготовиться к экзаменам	2	0,5	1,5
7	Поведение на экзамене	2	0,5	1,5
8	Память и приёмы запоминания	3	1	2
9	Методы работы с текстом»	1	0,5	0,5
10	«Тайм-менеджмент»	1		1
11	Как бороться со стрессом?	3	1	2
12	Эмоции и поведение	3	0,5	2,5
13	Как управлять негативными эмоциями?	2	0,5	1,5
14	Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания	2	0,5	1,5
15	Самооценка	2		2

16	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей»	2	0,5	1,5
17	Методы саморегуляции	1	0,5	1,5
18	Способы снятия нервно-психического напряжения	2		1
19	Саморегуляция познавательной деятельности	1		1
20	Приёмы релаксации: дыхательная гимнастика	1	0,5	0,5
21	Промежуточная аттестация – «Тебе, выпускник!» - совместная разработка рекомендаций, памяток для выпускников	1		1
	ИТОГО	34	8,5	25,5