

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 – Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2020 г.



Утверждено
директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В.Сальникова
приказ № 103/4 - Од от 31.08.2020 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «На экзамен без страха»
для 11 класса на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Климшина Е.С.,
учитель английского языка

с. Большое Сорокино
2020 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения данной программы формируется психологическая готовность учащихся для эффективной подготовки к ЕГЭ, включающая в себя:

- Знание психологических особенностей сдачи ЕГЭ;
- Знание своих интеллектуальных возможностей;
- Навыки планирования времени, саморегуляции, уверенного поведения на ЕГЭ;
- Умение справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ЕГЭ;
- Умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- Овладение приёмами мобилизации интеллектуальных возможностей для выполнения заданий высокого уровня сложности;
- Умение справляться со стрессом, с повышенной тревожностью и страхом на экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание занятий включает в себя три блока:

- I. Информационный. «Выпускник и ЕГЭ» (1-3 занятие).
Сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.
- II. Поведенческий. «Сдаем ЕГЭ» (4-14 занятие).
Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.
- III. Эмоциональный «Я и ЕГЭ» (15 – 34 занятие).
Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Оборудование
1.	Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса).	1	Раздаточный материал психодиагностической методики «тест Филлипса», презентация
2.	Анкета: «Готовность к ЕГЭ». Плюсы и минусы ЕГЭ.	1	Тестовый материал, видео
3, 4.	Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Объективный взгляд на экзамен.	2	Презентация, тестовый материал
5, 6.	Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене.	2	Памятки, презентация
7, 8.	Память и приёмы запоминания (часть 1).	2	Видео, презентация
9, 10.	Память и приёмы запоминания (часть 2).	2	Видео, презентация, тестовый материал
11, 12.	Методы работы с текстами.	2	Раздаточный материал, презентация
13.	Что такое ЕГЭ? (часть 1).	1	Видео, презентация
14.	Что такое ЕГЭ? (часть 2).	1	Видео, презентация, схема
15,16.	Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам.	2	Тестовый материал
17,18.	Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене.	2	Памятки, видео
19.	Моя ответственность на экзамене.	1	Презентация
20, 21.	Идем на ЕГЭ. Психологические особенности экзамена. Как преодолеть страх перед экзаменом.	2	Презентация, раздаточный материал
22, 23.	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция).	2	Тестовый материал

24, 25.	«Как быть готовым к ЕГЭ?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”).	2	Раздаточный материал арт-терапевтической методики «дзен-тангл»
26.	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика).	1	Тестовый материал
27, 28.	Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации.	2	Видео, фото
29, 30.	Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть).	2	Видео, памятки
31, 32.	Эмоции и поведение (2 часть).	2	Презентация, раздаточный материал
33.	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам.	1	Презентация
34.	Защита творческих работ	1	Памятки