

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих **нормативно-методических материалов**:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012, № 273 – ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.)).
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 октября 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
7. Учебный план МОУ Ермаковской СОШ среднего общего образования на 2019 – 2020 учебный год.

Рабочая программа **курса «Путь к успеху»** составлена на основе методического пособия «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» (сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2012).

Формы организации учебных занятий

Программа предусматривает проведение занятий, интегрирующих в себе различные формы и приемы обучения.

В качестве основных форм организации учебных занятий используются следующие:

- тренинг
- лекция,
- практикум,
- диагностический практикум.

Основные виды деятельности:

- рефлексивная деятельность;
- отработка приемов запоминания и работы с информацией
- диагностика;
- отработка приемов саморегуляции эмоционального состояния;
- моделирование ситуаций;
- рисование в парах.

Содержание программы курса «Путь к успеху»

Раздел 1 «Введение. Предмет и задачи курса» (5 часов)

Знакомство.

Тренинг знакомства и сплочения группы, развитие коммуникативных навыков.

Объективный взгляд на экзамен: экзамен – наказание или возможности?

Формирование положительных установок на экзамен, целей на будущее.

Три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

Знакомство с типичными трудностями в период подготовки и сдачи экзаменов и способами их преодоления.

Типичные ошибки при подготовке к экзаменам.

Рассматриваются основные ошибки при подготовке к экзаменам и как их не допустить.

Стратегия и тактика подготовки к экзамену.

Создание индивидуальной траектории подготовки к экзамену.

Раздел 2 «Эффективная работа с информацией» (10 часов)

Виды памяти и их особенности.

Определение понятия «память». Виды памяти (зрительная, слуховая, моторная, ассоциативная, кратковременная и долговременная).

Психодиагностика.

Определение объема кратковременной и долговременной памяти, ведущего канала восприятия.

Память и приёмы запоминания.

Знакомство с приемами запоминания. Практическое применение приемов запоминания.

Осознанное чтение.

Определение уровня развития осознанного чтения по методике Л.А. Ясюковой.

Методы и приемы работы с текстом.

Знакомство с методами и приемами работы с текстом. Отработка на практике.

Понимание и соблюдение инструкций.

Тест «Умеете ли Вы следовать инструкции»

Раздел 3 «Эмоциональная саморегуляция» (13 часов)

Стрессоустойчивость.

Диагностика психоэмоционального и функционального состояния.

Учебный стресс

Понятие «учебный стресс», последствия, способы преодоления и профилактики.

Эмоциональный стресс

Понятие «эмоциональный стресс», последствия, способы преодоления и профилактики.

Информационный стресс

Понятие «информационный стресс», последствия, способы преодоления и профилактики.

Психодиагностика

Тест на тревожность и стрессоустойчивость.

Способы снятия нервно-психического напряжения.

Знакомство с приемами саморегуляции психоэмоционального состояния и их отработка.

Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.

Отработка приемов мобилизации сил и сохранения самообладания в условиях повышенного эмоционального напряжения.

Тренинг стрессоустойчивости.

Отработка изученных приемов саморегуляции эмоционального состояния.

Тренинг уверенного поведения.

Отработка навыков уверенного поведения в различных коммуникативных ситуациях.

Позитивное мышление.

Формирование позитивных установок, умения преодолевать жизненные трудности.

Раздел 4 «Коммуникация» (6 часов)

Навыки публичного выступления.

Эмоциональный настрой. Установление контакта с залом. Вербальные и невербальные средства общения. Самообладание во время выступления.

Собеседование.

Как успешно пройти собеседование при поступлении в учебное заведение или устройстве на работу. Этапы собеседования. Внешний вид. Вербальные и невербальные средства общения.

Работаем в команде.

Развитие коммуникативных навыков, навыков работы в команде.

Итоговое занятие.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в общеобразовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в общеобразовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Коммуникативные УУД:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри общеобразовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.