
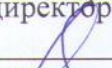
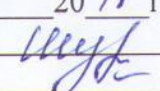


<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> Директор МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»  Н.В.Сычёва, приказ № <u>126/1-0</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>12</u> г.	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Зам. директора по УВР  Н.В.Войтович « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	<b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании МО <i>циклентарного цикла</i> Протокол № <u>6</u> « <u>30</u> » <u>авг</u> 20 <u>17</u> г. Рук-ль МО 
--	--	--



МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» Иркутского района

**Рабочая программа**  
**по психологии**  
**«Волнуйтесь спокойно-впереди ЕГЭ!»**  
**для обучающихся 11-х классов**  
 (приложение к ООП СОО)

срок освоения 1 год

Учитель: Калиниченко Алена Васильевна,

2017/2018 учебный год

Рабочая программа по психологии «Волнуйтесь спокойно-вперед ЕГЭ!» разработана на основе требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1ч. в неделю) и обеспечена соответствующим учебно-методическим комплексом Розенцвейнг О.М. Какутенко Н.Н. Адаптационная программа по психологии для 11классов «Волнуйтесь спокойно-вперед ЕГЭ!». Утверждена МКОУ ДПО ЦИМПО, пр.№8 от 25.03.2013 г.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

На занятиях участники тренинга научаются и узнают как:

- перестать бояться ЕГЭ и ГИА (далее - экзамены), стать более уверенными;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
- развить установку на успешную сдачу экзаменов;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
- и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

*По результатам курса старшеклассники должны овладеть:*

- знаниями и требованиями к составлению личного профессионального плана;
- понятиями сущности ощущения и восприятия, понятиями темперамента;
- развитием навыков самоанализа, адекватной самооценки;
- развитием уверенности в себе, понятиями об интересах, мотивах и ценностях, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности;
- ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сферы, интеллектуальных способностей, стилей общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- раскрытием понятий мышление, памяти, внимания;
- понятиями «стресс»; «формулы аутотренинга»

*Обучающиеся должны уметь:*

- находить выход из проблемной ситуации;
- объективно оценивать свои индивидуальные возможности;
- ставить цели и планировать действия для их достижения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной деятельности;

### **Содержание программы курса**

1 Блок. **«Я знаю для чего обучаюсь»** –изучение и развитие мотивационно-потребностной сферы личности обучающихся (1-10занятие)

2.Блок **« Я умею учиться»** -изучение и развитие познавательных процессов обучающихся (11-18 занятие)

3. Блок **« Я и экзамен: кто кого»** -повышение психологической готовности обучающихся к ЕГЭ(19-32 занятие) «Как готовиться к экзаменам», «Как справиться с тревогой», данные темы включены в программу психологической подготовки к сдаче ЕГЭ «Скорая помощь». На занятиях будут обсуждаться вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности запоминания, использовать методы релаксации и активизации, приёмы снижения экзаменационной тревожности , как организовать день на кануне экзамена, настроить свои мысли на успех, как вести себя на Экзамене, использовать полезные ссылки на Интернет-ресурсы по подготовке к ЕГЭ

### Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов	Примечание	
1	1. Я знаю для чего обучаюсь	10		
2	2. Я умею учиться	10		
3	3. Я и экзамен: кто кого	14		
	Итого	34		

Приложение к рабочей программе по психологии  
«Волнуйтесь спокойно-впереди ЕГЭ!»  
для 11-х классов

(ООП ООО МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»)

<p><b>Согласовано:</b> Зам. директора по УВР  _____ Н.В. Войтович «__» _____ 20__ г.</p>	<p><b>Утверждаю:</b> Директор МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» _____ Н.В. Сычева, приказ №__ от «__» _____ 20__ г.</p>
--	--

Календарно-тематическое планирование на 2017/2018 уч. год для 11 класса  
Учитель: А.В. Калиниченко

№	Наименование темы	Дата	Примечание
<b>Блок №1 «Я знаю, для чего обучаюсь»</b>			
1	Введение		
2	Что такое психология?		
3	Мои цели.		
4	Уровень притязаний личности		
5	Обучение ради достижения		
6	Картина будущего		
7	Самореализация		
8	Жизненные ценности		
9	Ресурсы личности		
10	Формула успеха		
<b>Блок 2 «Я умею учиться»</b>			
11	Познавательные процессы		
12	Ощущения и восприятия		
13	Внимание как познавательный процесс		
14	Практикум по развитию внимания		
15	Память как познавательный процесс		
16	Практикум по развитию памяти		
17	Мышление как познавательный процесс		
18	Практикум по развитию мышления		
<b>Блок №3 «Я и экзамен: кто кого»</b>			
19	Что такое ЕГЭ?		
20	Личная значимость ЕГЭ		
21	Стресс на экзамене		
22	Пути преодоления стресса на экзамене		
23	Что такое тревожность		
24	Преодоление тревожности		
25	Способы снятия нервно-психического напряжения		
26	Релаксация как способ снятия напряжения		
27	Держи себя в руках		
28	Уверенность на экзамене		
29	Как стать уверенным		

30	Ответственность на экзамене			
31	Сопричастность как проявление ответственности			
32	Сдаем ЕГЭ			

