

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гимназия № 11" г.о. Самара

СОГЛАСОВАНА
методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 27.06.2016 № 05

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
гимназии № 11 г.о. Самара
от 29.08.2016 № 315-ОД

**ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ПУТЬ К УСПЕХУ»
10 класс**

Программу составила педагог-психолог Калетина Л.В.

Программу проверила заместитель директора по учебно-воспитательной работе Амосова Т.Н.

г. Самара, 2016 год

Пояснительная записка.

Цель: отработка стратегии поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

- 1.Повышение сопротивляемости стрессу.
- 2.Отработка навыков уверенного поведения.
- 3.Развитие эмоционально-волевой сферы.
- 4.Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
- 5.Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
- 6.Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
- 7.Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещённое помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Кол-во академ. часов
1.	Введение.	1
2.	Как лучше подготовиться к экзаменам.	3
3.	Поведение на экзамене.	3
4.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	3
5.	Как бороться со стрессом.	3
6.	Эмоции и поведение.	3
7.	Заключительное занятие. Подведение итогов.	1
Всего		17

Ожидаемый результат: Снятие эмоционального напряжения учащихся на этапе подготовке к сдаче ЕГЭ. Умелое использование освоенных технологий управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

Содержание курса.

1. Введение.

Знакомство с группой. Принятие правил работы. Сплочение коллектива.

Упражнение «Назови меня». Тест «Моральная устойчивость». Игра «Какая дорога лучше?».

2. Как лучше подготовиться к экзаменам

Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». Организация труда. Режим дня. Основные приемы развития мышления, некоторые особенности запоминания. Условия поддержки работоспособности. Упражнения на стимуляцию познавательных способностей.

Дискуссия в малых группах. Упражнения «Повтори за мной», «Найди свою звезду». Отработка навыков уверенного поведения.

3. Поведение на экзамене

Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». Упражнения на групповую сплоченность, формирование уверенного поведения вовремя стресса.

Тест «Умее ли вы контролировать себя?» Упражнения на отработку навыков самообладания в стрессовых условиях.

Дискуссия в малых группах. Упражнения на развитие чувства эмпатии, доверия.

4. Способы снятия нервно-психического напряжения

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения». Понятие саморегуляции. Основные приемы саморегуляции. Упражнения на развитие коммуникативных умений, групповой сплоченности, сотрудничества;

Тест «Мое самочувствие». Упражнения на снятия психофизического напряжения приемлемым способом.

Дискуссия в малых группах. Упражнения на развитие позитивного образа «Я», снятия напряжения, создание дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

5. Как бороться со стрессом

Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Упражнения на развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявления лидерских тенденций, снятие напряжения. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».

«Стресс-тест». Упражнения на укрепление доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, развитие тактильного восприятия.

Дискуссия в малых группах. Упражнения на снятие мышечных зажимов, развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

6. Эмоции и поведение.

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями». Упражнения на отработку навыка полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь», на умение обдумывать свои чувства и обсуждать их с другими, групповой сплоченности.

Тест эмоций. Упражнения на активизацию артистических способностей, достижение раскованности и свободы, выработку умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Дискуссия в малых группах. Упражнения на развитие внимания, снятия эмоционального напряжения, подъем настроения, развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, развитие способности к самоанализу.

7. Заключительное занятие. Подведение итогов.

Обмен мнениями по итогам пройденного курса. Упражнения на повышение самооценки, возможности поверить в свои силы, возможности расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.

«Да встречи на экзаменах!»