



«Согласовано»
 Директор ГБОУ СОШ №2
 Безенчукского района
 О.В. Маряскина
 _____ 2016г

«Утверждаю»
 Директор ГБУ ЦПП МСП
 Безенчукского района
 _____ А.А.Волкова
 _____ 2016г

Учебный план программы

«Программа формирования конструктивной стратегии деятельности на экзамене»

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ и обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Категория участников: школьники 9,11 классов

Сроки реализации: 10 занятий.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

№	Название разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретическое	Практические	
1	Плюсы и минусы ОГЭ, ЕГЭ. Погружение в проблему.	1	10 мин	30 мин	Диагностика, наблюдение
2	Эмоции и поведение	1	10 мин	30 мин	Наблюдение
3	Что такое стресс. Как справиться со стрессом.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение рефлексия
4	Способы снятия перво-психического напряжения	5	50 мин	150 мин	Наблюдение рефлексия
5	Уверенность на экзамене	1	10 мин	30 мин	Наблюдение рефлексия
6	Итоги курса. Заключительное занятие	1	10 мин	30 мин	Наблюдение рефлексия
	Итого	10	1 час 40 мин	5 часов	Наблюдение рефлексия



«Согласовано»
 Директор ГБОУ ЦПОШ №2
 Безенчукского района
 О.В. Варякина

 2016г

«Утверждаю»
 Директор ГБУ ЦПП МСП
 Безенчукского района
 _____ А.А. Волкова

 2016г

Учебно-тематический план программы «Программа формирования
 конструктивной стратегии деятельности на экзамене»

Цель программы - отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ и обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Категория обучающихся: учащиеся 9,11 классов.

Срок обучения (количество часов): 10 занятий по 40 минут

Режим занятий: 1 раз в неделю

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практика	
1	Плюсы и минусы ОГЭ, ЕГЭ. Погружение в проблему.	1	10 мин	30 мин	Диагностика, наблюдение
1.1	Диагностика. Погружение в проблему.	1	10 мин	30 мин	Опросник
2	Эмоции и поведение	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
2.1	Как управлять негативными эмоциями.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
3	Что такое стресс. Как справиться со стрессом.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение рефлексия
3.1	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.

4	Способы снятия нервно-психического напряжения	5	50 мин	150 мин	Наблюдение рефлексия
4.1	Способы снятия нервно-психического напряжения.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
4.2	Способы снятия нервно-психического напряжения.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
4.3	Знакомство с приемами самообладания.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
4.4.	Знакомство с дыхательными техниками.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
4.5	Мышечная релаксация.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
5	Уверенность на экзамене	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
5.1.	Уверенность на экзамене	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
6	Итоги курса.	1	10 мин	30 мин	Наблюдение, рефлексия.
6.1	Итоги курса. Диагностика	1	10 мин	30 мин	Диагностика
	<i>итого</i>	10 ч	1 ч40 мин	5 ч	-