

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Тюменский индустриальный университет»**  
Общеобразовательный лицей

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**факультативного курса**  
**«Психологическая подготовка к ЕГЭ»**  
11 класс

Тюмень, 2023 год

Рабочая программа факультативного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413;

Порядком разработки рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной решением Ученого совета (протокол от 24.06.2019 №11);

Учебным планом общеобразовательного лицея ТИУ на 2023 – 2024 учебный год.

Срок реализации программы: 1 год, 11 класс - 34 часа.

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии учителей гуманитарных дисциплин

Протокол № 9 от 31.05. 2023

Руководитель ЦК: И.А.Трофимова

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ С.М.Бугаева

Рабочую программу разработал: Педагог-психолог высшей квалификационной категории Н.Н.Долгова

**Актуальность разработки программы** заключается в том, что успешная подготовка к единому государственному экзамену является одной из главных задач выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности обучающихся к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ.

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен имеет специфику, которая должна быть максимально учтена при подготовке. Все это привело к необходимости создания программы с элементами тренинга, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа факультативного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**Основными задачами** реализации содержания обучения являются:

- формирование адекватного реалистичного мнения об ЕГЭ;
- знакомство с возможными способами подготовки к ЕГЭ;
- повышение учебной мотивации;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников;
- формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

На занятиях используются элементы ролевых игр, тренинговые упражнения, мини-лекции, дискуссии, релаксации, элементы арт-терапии, сказкотерапии, диагностические методики.

**Планируемые результаты:**

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- умение критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- обладание цифровой и медиа грамотностью;

- умение выстраивать индивидуальную образовательную траекторию;

- владение кроссконтекстными навыками;

- владение навыками познавательной рефлексии.

## **Личностные**

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных проблем;

- сформированность критического мышления;

- владение экзистенциальными навыками.

**В рамках реализации блока «Школьный урок» рабочей программы воспитания реализация воспитательного потенциала занятий предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (лицеистами), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках процессов, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией

- инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися собственного мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для обсуждения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся: дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию друг с другом;

- включение диагностических процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний о себе, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

С целью формирования УУД в ходе изучения факультативного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» применяются современные педагогические технологии: дистанционные образовательные технологии и электронное обучение, технологии опережающего обучения и кейс-технологии.

Использование платформ ZOOM, Discord, а также веб-сервисов Google позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания.

## СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «Психологическая подготовка к ЕГЭ»

### Содержание факультативного курса «Психологическая готовность к ЕГЭ»

Наименование тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Виды деятельности
Общее представление о подготовке к сдаче ЕГЭ	Общее представление о подготовке к ЕГЭ. Понятие «психологическая готовность», «экзамен». Формы проявления психики человека. Методы исследования в психологии. Диагностика «Психологическая готовность к ЕГЭ (анкета М.Ю. Чибисов.)». Тепинг-тест (работоспособность).	2	Мини-лекция, анкетирование, устное высказывание по теме
Психология познавательной деятельности: ощущение, восприятие, внимание	Познавательные психические процессы. Понятие «ощущение», «восприятие», «внимание». Свойства восприятия. Виды восприятия. Функции внимания. Виды, качества внимания. Психологические упражнения на развитие внимания: «игры индейцев», «печатная машинка», «наблюдательность», «корректирующая проба», «таблица Шульте», «приём информации».	2	Мини-лекция, выполнение психологических упражнений
Память и её способы развития	Характеристика, виды, процессы памяти. Природа забывания. Развитие памяти в онтогенезе. Методы тренировки, совершенствования памяти. Мнемонические приёмы запоминания. Диагностический инструментарий.	2	Мини-лекция, Отработка приемов запоминания, высказывание по теме
Темперамент-биологический фундамент личности	Типология личности. Общее представление о темпераменте. Темперамент и его свойства. Характеристика типов темперамента. Конституция тела и темперамент. Рекомендации в ситуации стресса в зависимости от типа темперамента. Опросник Айзенка по определению темперамента.	2	Мини-лекция, диагностическое обследование, анализ полученных результатов
Характер, самооценка, уровень притязаний человека	Понятие «характер», «самооценка», «уровень притязаний», «комплекс неполноценностей». Проявление характера в системе отношений в действительности. Процесс формирования характера. Характер и воля. Диагностический инструментарий.	2	Мини-лекция, диагностическое обследование, анализ полученных результатов
Акцентуации характера и неврозы	Теория акцентуаций характера и психопатологий (К. Леонгард, А.Е. Личко) – диагностика.	2	Мини-лекция, диагностическое обследование, анализ полученных результатов
Сенсорная типология, психотип человека	Модальность восприятия. Ведущая репрезентативная система. Характеристика: «визуал», «аудиал», «кинеститик». Диагностический инструментарий.	2	Мини-лекция, диагностическое обследование, рефлексия
Эмоции	Эмоциональные процессы и управление эмоциями. Основные понятия. Функции эмоций. Виды эмоций. Формы протекания эмоциональных состояний. Проявление эмоций в стрессовой ситуации (экзамен). Эмоциональный интеллект как навык понимания своих чувств и переживаний другого. Модель эмоционального интеллекта Рувена Бар-Она и других	2	Мини-лекция, выполнение упражнений, рефлексия

	исследователей. Практикум развития навыка идентификации эмоций. Упражнение «Испорченный телефон», «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», «Декларация моей самооценки», «Ящик Пандоры», «Чемодан в дорогу».		
Здоровая, избыточная тревога	Исследование тревожности (Спилберг-Ханин). Страх, паника. Рекомендации по преодолению тревожности. Диагностический инструментарий.	2	Мини-лекция, тестирование, анализ результатов
Стресс	Понятие «стресс». Теория стресса Селье. Источники стресса. Эвстресс, дистресс. Стресс и темперамент. Причины, усиливающие стресс. Диагностический инструментарий. Упражнения: «Я устал». «Как справиться со стрессом». «Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Дискуссия в малых группах. Упражнение «Дождь в джунглях».	2	Мини-лекция, выполнение упражнений, рефлексия
Способы профилактики стресса	Отработка способов профилактики стресса: дыхательная гимнастика (метод квадрата), «слоновая техника», SMART, арт-терапия, релаксация. Нетривиальные способы снятия стресса.	2	Мини-лекция, отработка практических навыков
Психология общения	Психология общения. Стороны общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная. Виды общения. Структура общения. Барьеры общения. Характеристика сторон общения. Диагностический инструментарий. Упражнение «Испорченный телефон».	2	Мини-лекция, выполнение упражнений, рефлексия
Психология конфликта	Конфликт как социально-психологическое явление. Типология конфликтных личностей. Личностные проблемы человека и конфликтное поведение. Внутриличностный конфликт как острое негативное переживание. Основные виды внутриличностных конфликтов. Особенности переживания внутриличностного конфликта. Последствия внутриличностного конфликта. Стратегии и тактики конфликтного поведения оппонентов. Диагностический инструментарий.	2	Мини-лекция, диагностика, анализ полученных результатов
Управление конфликтом	Управление конфликтами: прогнозирование и профилактика. Принципы управления конфликтом. Компоненты управления конфликтом. Прогнозирование конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Условия и факторы разрешения конфликта. Факторы успешности завершения конфликта. Этапы решения конфликта. Стратегии выхода из конфликта. Упражнения.	2	Мини-лекция, выполнение упражнений, рефлексия
Здоровье	Физическое и психическое здоровье. Значимость режима дня, питания, сна. Правильный активный отдых: спорт, гимнастика, пешие прогулки. Хобби. Совместные мероприятия с семьей.	2	Мини-лекция, обсуждение по теме
Единый государственный экзамен	Метод мозгового штурма. Что делать: до, во время и после? Последние приготовления, рекомендации. Отработка приемов мобилизации, самообладания. Снятие эмоционального напряжения. Релаксация.	2	Мини-лекция, отработка практических навыков
Зачёт	Составление индивидуального социально-психологического портрета на собственных результатах диагностики, перспективный прогноз.	2	Составление портрета
<b>Итого:</b>		34	

## Критерии оценки видов деятельности обучающихся факультативного курса

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;</li> <li>– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</li> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</li> <li>– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</li> </ul> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- четко планировать свое время, расставлять приоритеты, распределять усилия;</li> <li>- управлять своими эмоциями, использовать способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, - использовать методы саморегуляции;</li> <li>- мобилизовать когнитивные ресурсы для достижения результата;</li> <li>- выбирать конструктивную стратегию деятельности;</li> <li>- использовать приобретенные знания для повышения чувства уверенности в себе; снижения уровня тревожности, страха; развития отношения к экзамену как к учебной задаче.</li> </ul>	<p>Основанием для выставления <u>«зачета»</u> является защита социально-психологического портрета на основании пройденных тестов, опросников при учете следующих критериев:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к самостоятельному и групповому приобретению знаний и решению проблем</li> <li>- сформированность коммуникативных действий (четкость и точность, убедительность и лаконичность; умение отвечать на вопросы, умение защищать точку зрения).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Защита тем проектов.</li> <li>- Рефлексия проектов в проектных группах.</li> <li>- Представление материалов и продукта проекта на экспертизу</li> <li>- Предзащита проектов</li> <li>- Защита командного проекта в следующих вариантах:             <ul style="list-style-type: none"> <li>-а) реферат (аналитического проблемного типа),</li> <li>Б) доклад, В) стендовый доклад Г) статья,</li> <li>Д) модель</li> <li>Е) пособие и т.д.</li> </ul> </li> <li>- Отбор проектов для участия в конкурсах проектных работ в других мероприятиях муниципального, районного, городского, федерального уровней.</li> </ul>



**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ»  
Учебный кабинет**

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- диагностический инструментарий.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- программное обеспечение;
- проектор;
- экран.

**Учебно-методическое обеспечение курса**

1. Битянова, М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / М.Р. Битянова, М.Р. Вачков. – Санкт-Петербург: Питер, 2019.-312 с.

2. Глуханюк, Н.С. Общая психология: Учебное пособие / Н.С. Глуханюк. - М.: Академия, 2017. - 272 с.

3. Немов Р. С. Психология: Пособие для учащихся 10-11 классов / Р.С. Немов. М.: Просвещение, 2015.- 639 с.

4. Психология: Учебное пособие. X класс / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательство «МПСИ», 2004. – 592 с.

**Информационные справочные системы**

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>

2. Лань - <https://e.lanbook.com/>

3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>

5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

**Интернет-ресурсы:**

1. PsyJournals.ru: портал психологических изданий – <https://psyjournals.ru>

2. Психологический практикум – <https://psylist.net/praktikum>

3. Российская Ассоциация ТРИЗ <http://www.ratriz.ru/>

	Тема занятия	Количество часов	Планируемые результаты		Дата	
			Метапредметные результаты	Личностные результаты	План	Факт
1-2	Общее представление о подготовке к сдаче ГИА.	2	<p><u>Познавательные:</u>  Общеучебные – умеют структурировать знания; самостоятельно выделяют и формулируют цели; осуществляют поиск необходимой информации; обладают цифровой и медиа грамотностью.  Логические – дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления об обществе и общественных отношениях.  <u>Коммуникативные:</u>  Применяют правила делового сотрудничества; сравнивают разные точки зрения. Вступают в коллективное сотрудничество; участвуют в обсуждении вопросов; обмениваются мнениями, слушая друг друга, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером.  <u>Регулятивные:</u>  Принимают учебную задачу; учитывают выделенные учителем ориентиры действия, умеют оценивать свою работу на уроке; анализируют эмоциональное состояние, полученной от успешной/неуспешной деятельности на уроке.</p>	Понимают значение знаний для человека и принимают его. Задаются вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня данный курс», уметь находить ответ на него. Мотивируют свои действия, проявляют интерес к новому учебному материалу.		
3-4	Психология познавательной деятельности: ощущение, восприятие, внимание	2	<p><u>Познавательные:</u>  Общеучебные - выявляют особенности и признаки общества как системы; устанавливают причинно-следственные связи и зависимости между объектами; владеют кроссконтекстными навыками.  Логические – дополняют и дополняют и расширяют имеющиеся знания и</p>	Понимают значение знаний для человека и принимают его. Владеют навыками реализации индивидуальной образовательной траектории.		

			<p>представления об общественной системе и общественных институтах; стоят логические цепочки рассуждений; осуществляют поиск необходимой информации; приводят примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Оформляют диалогические высказывания, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером; вступают в коллективное учебное сотрудничество.</p> <p><u>Регулятивные:</u> Принимают учебную задачу, удерживают цель деятельности до получения ее результата; осуществляют самостоятельный контроль своей деятельности.</p>			
5-6	Память и способы её развития	2	<p><u>Познавательные:</u> Общеучебные - устанавливают причинно-следственные связи и зависимости между объектами; обладают цифровой и медиа грамотностью. Логические – дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления об общественных институтах; осуществляют поиск необходимой информации; приводят примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Оформляют диалогические высказывания, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером; вступают в коллективное учебное сотрудничество.</p> <p><u>Регулятивные:</u> Принимают учебную задачу, удерживают цель деятельности до получения ее результата; осуществляют самостоятельный</p>	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения в социально приемлемой форме.		

			контроль своей деятельности.			
7-8	Темперамент-биологический фундамент личности	2	<p><u>Познавательные:</u>  Общеучебные – умеют структурировать знания; самостоятельно выделяют и формулируют цели; осуществляют поиск необходимой информации для выполнения учебной литературы; формулируют ответы на вопросы учителя; владеют кроссконтекстными навыками.  Логические – дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о природе человека.  <u>Коммуникативные:</u> Обмениваются мнениями, слушая друг друга, партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером; вступают в коллективное учебное сотрудничество.</p> <p><u>Регулятивные:</u>  Принимают учебную задачу, планируют промежуточные цели с учетом конечного результата; оценивают качество и уровень усвоенного материала. Умеют оценивать свою работу на уроке; анализируют эмоциональное состояние, полученной от успешной/неуспешной деятельности на уроке.</p>	<p>Понимают значение знаний для человека и принимают его.  Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения в социально приемлемой форме.  Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p>		
9-10	Характер, самооценка, уровень притязаний человека	2	<p><u>Познавательные:</u>  Общеучебные – умеют структурировать знания; самостоятельно выделяют и формулируют цели; осуществляют поиск</p>	<p>Самостоятельно ставить цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;  Оценивать возможные последствия</p>		

			<p>необходимой информации для выполнения учебной литературы; владеют экзистенциальными навыками.</p> <p>Логические – дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о природе человека.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Обмениваются мнениями, слушая друг друга, партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером; вступают в коллективное учебное сотрудничество.</p> <p><u>Регулятивные:</u> Принимают учебную задачу, планируют промежуточные цели с учетом конечного результата; оценивают качество и уровень усвоенного материала. Умеют оценивать свою работу на уроке; анализируют эмоциональное состояние, полученной от успешной/неуспешной деятельности на уроке.</p>	<p>достижения поставленных целей в деятельности, поведении, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</p> <p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане.</p>		
11-12	Акцентуации характера и неврозы	2	<p><u>Познавательные:</u> Общеучебные - определяют познавательные цели, структурируют знания; моделируют социальные ситуации; самостоятельно выделяют и формулируют цели; ориентируются в учебнике; осуществляют поиск необходимой информации для выполнения задания с использованием учебной литературы; владеют кроссконтекстными навыками. Логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о человеке как духовном существе. <u>Регулятивные:</u> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала; принимают и сохраняют учебную задачу; самостоятельно выделяют и формулируют цель; составляют план</p>	<p>Понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p>Оценивают собственную деятельность. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам,</p> <p>развивают способность к самооценке.</p>		

			последовательности действий. <u>Коммуникативные:</u> принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек зрения.		
13-14	Сенсорная типология, психотип человека	2	<p><u>Познавательные:</u>  Общеучебные – выделяют и формулируют цели; ориентируются в учебнике; осуществляют поиск необходимой информации для выполнения задания с использованием учебной литературы; владеют кроссконтекстными навыками.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планируют цели и способы взаимодействия; обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером.</p> <p><u>Регулятивные:</u> удерживают цель деятельности до получения ее результата.</p>	Понимают значение знаний для человека и принимают его. Владеют навыками реализации индивидуальной образовательной траектории.	
15-16	Эмоции	2	<p><u>Познавательные:</u>  Общеучебные – выделяют и формулируют цели; ориентируются в учебнике; осуществляют поиск необходимой информации для выполнения задания с использованием учебной литературы; планируют цели и способы взаимодействия; обмениваются мнениями, слушают друг друга, удерживают цель деятельности до получения ее результата; обладают цифровой и медиа грамотностью.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планируют цели и способы взаимодействия; обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером.</p> <p><u>Регулятивные:</u> удерживают цель деятельности до получения ее результата.</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	

17-18	Здоровая, избыточная тревога	2	<p><u>Познавательные:</u>  общеучебные - умеют находить нужную информацию, выделять главное; логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о научном познании; владеют кроссконтекстными навыками.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> участвуют в коллективном обсуждении проблем; обмениваются мнениями, слушают друг друга.</p> <p><u>Регулятивные:</u> удерживают цель деятельности до получения ее результата; осуществляют самостоятельный контроль своей деятельности; составляют план последовательности действий.</p>	<p>Сохраняют мотивацию к учебной деятельности; проявляют интерес к новому учебному материалу. Оценивают собственную деятельность. Владеют навыками реализации индивидуальной образовательной траектории; проектной деятельности; техническими (допрофессиональными) навыками;</p> <p>готовы к инженерному образованию.</p>		
19-20	Стресс	2	<p><u>Познавательные:</u>  общеучебные - ориентируются в учебнике, словаре; осуществляют поиск необходимой информации для выполнения заданий; логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о социализации человека в обществе. <u>Коммуникативные:</u> оформляют диалогические высказывания, обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера. <u>Регулятивные:</u> планируют решение учебной задачи, выстраивают алгоритм действий; корректируют деятельность, вносят изменения в процесс с учетом возникших трудностей.</p>	<p>Мотивируют свои действия, проявляют интерес к новому учебному материалу; развивают способность к самооценке.</p>		
21-22	Способы профилактики стресса	2	<p><u>Познавательные:</u>  общеучебные - осуществляют поиск необходимой информации для выполнения заданий; владеют кроссконтекстными навыками.</p>	<p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии,</p>		

			<p>логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о международном терроризме.</p> <p><u>Регулятивные:</u> удерживают цель деятельности до получения ее результата; осуществляют самостоятельный контроль своей деятельности; учитывают выделенные учителем ориентиры действия.</p>	<p>традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.</p>		
23-24	Психология общения	2	<p><u>Познавательные:</u>  общешкольные - умеют находить нужную информацию, выделять главное; обладают цифровой и медиа грамотностью; владеют кроссконтекстными навыками. логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о культурных и духовных ценностях.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> участвуют в коллективном обсуждении документальных источников; оформляют диалогические высказывания, обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера.</p> <p><u>Регулятивные:</u>  планируют решение учебной задачи, выстраивают алгоритм действий; корректируют деятельность, вносят изменения в процесс с учетом возникших трудностей.</p>	<p>Мотивируют свои действия, проявляют интерес к новому учебному материалу; развивают способность к самооценке. Осуществляют конструктивную коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми на основе диалога; Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения в социально приемлемой форме</p>		
25-26	Психология конфликта	2	<p><u>Познавательные:</u>  общешкольные - умеют находить нужную информацию, выделять главное; логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о культурных и духовных ценностях; владеют кроссконтекстными навыками.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> участвуют в кол-</p>	<p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.  Готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства,</p>		



			<p>лективном обсуждении документальных источников; оформляют диалогические высказывания, обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планируют решение учебной задачи, выстраивают алгоритм действий; корректируют деятельность, вносят изменения в процесс с учетом возникших трудностей.</p>	<p>собственного мнения в социально приемлемой форме</p>		
27-28	Управление конфликтом	2	<p><u>Познавательные:</u> общеучебные - воспроизводят по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; обладают цифровой и медиа грамотностью.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> принимают другое мнение и позицию, допускают существование различных точек зрения.</p> <p><u>Регулятивные:</u> учитывают выделенные учителем ориентиры действия, принимают и сохраняют учебную задачу; самостоятельно выделяют и формулируют цель; составляют план последовательности действий своей работы.</p>	<p>Развивают способность к самооценке, оценивают собственную учебную деятельность. Владеют навыками реализации индивидуальной образовательной траектории.</p> <p>Осуществлять конструктивную коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми на основе диалога;</p> <p>Оценивать возможные последствия достижения поставленных целей в деятельности, поведении, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>		
29-30	Здоровье	2	<p><u>Познавательные:</u> общеучебные - осуществляют поиск информации, необходимой для выполнения заданий; владеют кроссконтекстными навыками.</p> <p>логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о науке и образовании, имеющиеся знания и представления о науке и образовании.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования</p>		

			<p>партнером; вступают в коллективное учебное сотрудничество.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планируют промежуточные цели с учетом конечного результата; оценивают качество и уровень усвоенного материала.</p>			
31-32	Единый государственный экзамен	2	<p><u>Познавательные:</u></p> <p>общеучебные - осуществляют поиск информации, необходимой для выполнения заданий; владеют кроссконтекстными навыками.</p> <p>логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о науке и образовании, имеющиеся знания и представления о науке и образовании.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером; вступают в коллективное учебное сотрудничество.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планируют промежуточные цели с учетом конечного результата; оценивают качество и уровень усвоенного материала.</p>	<p>Развивают способность к самооценке, оценивают собственную учебную деятельность. Владеют навыками реализации индивидуальной образовательной траектории; проектной деятельности; техническими (допрофессиональными) навыками;</p> <p>готовы к инженерному образованию.</p>		
33-34	Зачет	2	<p><u>Познавательные:</u></p> <p>общеучебные - умеют находить нужную информацию, выделять главное; логические - дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о научном познании; обладать цифровой и медиа грамотностью; владеют навыками познавательной рефлексии.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> участвуют в коллективном обсуждении проблем; обмениваются мнениями, слушают друг друга.</p> <p><u>Регулятивные:</u> удерживают цель</p>	<p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, владение навыками реализации индивидуальной образовательной траектории; проектной деятельности; техническими (допрофессиональными) навыками;</p> <p>готовы к инженерному образованию.</p>		

			деятельности до получения ее результата; осуществляют самостоятельный контроль своей деятельности; составляют план последовательности действий.		
--	--	--	---	--	--