

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 38

с углубленным изучением отдельных предметов»

г. Барнаула Алтайского края

656010, г. Барнаул, ул. П. Сухова, 11, тел./факс 567-747, email:

[moy\\_sosh\\_38@mail.ru](mailto:moy_sosh_38@mail.ru)

Принята на заседании педагогического совета протокол №1 от 25.08.2023	Утверждена Директор школы _____ Васин Е.В. Приказ №112-р от 25.08.2023
--	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Лицом к лицу перед экзаменом»

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Малахова Н.Н.

педагог-психолог

г. Барнаул, 2023

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лицом к лицу перед экзаменом»**

### **Пояснительная записка**

**Актуальность программы** обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В течение последнего десятилетия система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются образовательные стандарты, структура и содержание образования, форма итоговой аттестации и другие аспекты.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Экзамен - это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения государственного экзамена - деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ОГЭ представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана профилактическая психолого-педагогическая программа занятий

внеурочной деятельности по подготовке учащихся выпускных классов к экзаменам.

**Цель программы курса внеурочной деятельности:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.

**Задачи:**

- формирование у выпускников объективного отношения к ГИА;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ГИА;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Программа предназначена для учащихся 9 и 11-х классов

**Формы занятий** – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика.

**Содержание программы**

Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен (10 часов)

**Мы рады встрече!**

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

**Познаем себя**

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников.

**Я и моё будущее**

Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

**Какой он- экзамен?**

Дать представление учащимся о процедуре ОГЭ, ее особенностях.

**Моя ответственность на экзамене**

Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.

**Поведение на экзамене**

Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

Как справляться со стрессом и владеть собой (10 часов)

**Что такое стресс?**

Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома

### **Как управлять стрессом**

Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

### **Способы снятия нервно-психического напряжения**

Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.

### **Приемы релаксации**

Познакомить с техниками релаксации.

### **Управление негативными эмоциями**

Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.

### **Приемы самообладания**

Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.

### **Волевая мобилизация**

Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.

### **Эмоции и поведение**

Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.

### **Мотивация и рациональные мысли**

Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.

Как усвоить материал (5 часов)

### **Восприятие информации**

Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации

### **Наша память**

Познакомить с видами памяти, ее основными механизмами.

### **Приемы запоминания**

Познакомить с приемами эффективного запоминания (мнемоника, акроним, компоновка и др.), их отработка.

### **Методы работы с текстом**

Научить методам и приемам эффективной работы с текстовой информацией при подготовке к экзаменам, их отработка.

### **Наше внимание**

Познакомить с видами внимания, его основными механизмами.

### **Наше мышление**

Познакомить с видами мышления, его основными механизмами, навыками позитивного мышления.

### **Самоорганизация**

Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

Лицом к лицу с экзаменом (8 часов)

### **Я уверен в себе**

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

### **Поведение на экзамене**

Открытие учащимся в себе тех качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самому себе.

### **Как я познал себя**

Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

Диагностика (3 часа)

### **Планируемые результаты реализации программы:**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### *Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### *Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе

- планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам
- понимать психологические основы сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации
- формулировать свое собственное мнение и позицию

# Тематическое планирование

№	Раздел	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество академических часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>9 класс</b>				
1	Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен	настойчивость в преодолении трудностей, стремление доводить работу до конца, развивают произвольность, умение следовать инструкции	10	<a href="https://infourok.ru/rabochaya-programma-psihologicheskoy-podgotovki-uchashihsya-vypusknyh-klassov-k-sdache-ege-oge-licom-k-licu-s-ekzamenom-4102966.html">https://infourok.ru/rabochaya-programma-psihologicheskoy-podgotovki-uchashihsya-vypusknyh-klassov-k-sdache-ege-oge-licom-k-licu-s-ekzamenom-4102966.html</a>
2	Как справляться со стрессом и владеть собой	ознакомление с формами выражения эмоций, чувств	10	<a href="https://pedsovet.su/load/191">https://pedsovet.su/load/191</a>
3	Как усвоить материал	формированию критического и логического мышления; навыков оценки, структурирования информации и выделения главного; умений доводить начатую работу до конца; стремления выбирать рациональный путь решения задачи, выполнения задания	8	<a href="https://infourok.ru/rabochaya-programma-psihologicheskoy-podgotovki-uchashihsya-vypusknyh-klassov-k-sdache-ege-oge-licom-k-licu-s-ekzamenom-4102966.html">https://infourok.ru/rabochaya-programma-psihologicheskoy-podgotovki-uchashihsya-vypusknyh-klassov-k-sdache-ege-oge-licom-k-licu-s-ekzamenom-4102966.html</a>
4	Лицом к лицу с экзаменом	воспитывают целеустремленность, настойчивость, самостоятельность и критичность мышления, умения принимать решения	5	<a href="https://infourok.ru/rabochaya-programma-psihologicheskoy-podgotovki-uchashihsya-vypusknyh-klassov-k-sdache-ege-oge-licom-k-licu-s-ekzamenom-4102966.html">https://infourok.ru/rabochaya-programma-psihologicheskoy-podgotovki-uchashihsya-vypusknyh-klassov-k-sdache-ege-oge-licom-k-licu-s-ekzamenom-4102966.html</a>
5	Диагностика	ознакомление с формами выражения эмоций, чувств	3	<a href="https://psytests.org/test.html">https://psytests.org/test.html</a>

