

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №38**  
**с углубленным изучением отдельных предметов»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 22. 08. 2024



Утверждена  
Директор школы  
Е.В. Васин  
Приказ 120-р от 22. 08. 2024

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Лицом к экзаменам»**

**Возраст обучающихся:** от 15 до 17 лет

**Срок реализации:** 17 часов

**Составитель:** Малахова Н.Н.  
Педагог – психолог  
МБОУ «СОШ №38»

Барнаул  
2024

## **1. Пояснительная записка**

### **Предполагаемые 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

## **Содержание программы курса внеурочной деятельности**

### **1 блок. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»**

#### **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.

### **2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»**

#### **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.

### **3 блок. «Как усвоить материал»**

#### **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.

### **4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»**

#### **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.

## Тематическое планирование

№ занятия	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия
<b>1 блок. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»</b>				
1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
2	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
5	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
6	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
7	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
8	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
9	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
10	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	Практическое
<b>2 блок. «Как справиться со стрессом и владеть собой?»</b>				
11	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	Практическое
12	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
13	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

14	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
15	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
16	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
17	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
18	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
19	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
20	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
<b>3 блок. «Как усвоить материал»</b>				
21	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
22	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
23	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
24	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
25	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
26	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
27	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
28	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

29	Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
<b>4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»</b>				
30	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
31	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
32	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое
33	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
34	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1	Практическое

## **Пояснительная записка**

### **Предполагаемые 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

## **Содержание программы курса внеурочной деятельности**

### **1 блок. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»**

#### **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 ЕГЭ, ее особенностях.

#### **Моя ответственность на экзамене**

Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ, 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.

### **2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»**

#### **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.

### **3 блок. «Как усвоить материал»**

#### **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.

### **4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»**

#### **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.

## **Тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Темы занятия</b>	<b>Виды и формы внеурочной деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Вид занятия</b>
<b>1 блок. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»</b>				

1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
2	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
5	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
6	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
7	Какой он-экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
8	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
9	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое
10	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	Практическое
<b>2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»</b>				
11	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	Практическое
12	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
13	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
14	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
15	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое

16	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
17	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
18	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
19	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
20	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
<b>3 блок. «Как усвоить материал»</b>				
21	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
22	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
23	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
24	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
25	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
26	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
27	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
28	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
29	Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое
<b>4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»</b>				
30	Я уверен в себе	Познавательная деятельность,	1	Практическое

		элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение		
31	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое
32	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое
33	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое
34	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1	Практическое