

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 (Е.
/Е.В.Кудряшова/

От 25.05.2023

«Согласовано»

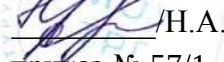
Зам. директора по УВР

 /Леонова Ю.М./

от 26.05.2023

Утверждено

Директор

 /Н.А.Лучинина/

приказ № 57/1

от 26 мая 2023

школы



Рабочая программа внеурочной деятельности

Экзамен без стрессов

10 класс.

Составитель программы:

Бузина О.А.

педагог-психолог

с. Турунтаево

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Экзамены без стресса и тревог» разработана с учетом следующих нормативных документов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. от 29.12.2014 г); Устава школы; Плана внеурочной деятельности школы на 2023/2024 учебный год; «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с. Стандарты второго поколения); на основе программы психологической подготовки учащихся выпускных классов к сдаче ЕГЭ «Лицом к лицу с экзаменом» (Квачева Н.Е.).

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.

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 ЕГЭ 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 ЕГЭ.

Задачи:

формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ; развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов
повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ; повышение сопротивляемости стрессу;

обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения; развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

Назначение программы. Программа предназначена для обучающихся 10-11-х классов.

Формы проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемноценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.;
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Средства обучения -это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

- беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;
- упражнение;
- поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);
- методы игры в различных вариантах; - составление плана.

Планируемые результаты

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

обогащать 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

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

Содержание программы

Содержание программы «Экзамены без стресса и тревог» (34 ч., 1 ч. в неделю)

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.

Тематический план

№	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов
1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
2	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1
3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1

5	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1
6	Какой он- экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
7	Какой он- экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
8	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1
9	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1
10	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1
11	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1

1 2	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
1 3	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
1 4	Способы снятия нервнопсихического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
1 5	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
1 6	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
1 7	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
1 8	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1

1 9	Эмоции поведение и	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно- ценностное общение	1
20	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно- ценностное общение	1
21	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно- ценностное общение	1
22	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
23- 24	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	2
25	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
25	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
26	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1
2 7-28	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемноценностное общение	2

29-30	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемноценностное общение	2
31	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемноценностное общение	1
32	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1
33	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1
34	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1
Итого:			

Формы оценки результатов

Способами определения результативности программы являются сопоставление результатов психологической диагностики до начала реализации программы и по ее завершению.

Список литературы для педагога

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2003. – 224 с.
3. Голерова, О. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / О. А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 10. - С. 32-45.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Кадашников Н. Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137с.
7. Мавлиева, А. М. Психологическая подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ "К экзамену ГОТОВ!" / А. М. Мавлиева // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2014. - № 4. - С. 70-78.
8. Менн, А. В. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ / А. В. Менн, М. Б. Маркина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 48-58.
9. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. - Москва, 2005.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
11. Смородина, О. А. Подготовка выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Программа психологического сопровождения / О. А. Смородина // Пед. мастерская. Все для учителя!. - 2016. - № 4. - С. 43-45.
12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" Школьный психолог, 2003,- №23. – 32 с.
13. Федорова, Л. А. Готовимся к экзаменам : занятие для обучающихся выпускных классов / Л. А. Федорова // Психолог в школе!. - 2017. - № 2. - С. 24-25.
14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

Список литературы, рекомендованной для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. □ Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. □ Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко □ М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий □ М.: Просвещение, 1991.

5. Задоя, Н. М. Готовимся к экзаменационным испытаниям / Н. М. Задоя // Пед. диагностика. - 2013. - № 2. - С. 90-101.

6. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие /

А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.

7. Шубина, Д. В. Готовимся к ЕГЭ: старшеклассникам и их родителям / Д. В. Шубина // Потенциал. - 2014. - № 12. - С. 70-73. Интернет-ресурсы

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";

www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов; <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»; <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей; <http://www.km.ru> – портал

компании «Кирилл и Мефодий». <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию; <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;

<http://rospsy.ru/knigi-stati-materialy-konferentsii-> сайт Федерации психологов образования России

<http://www.ege.edu.ru>- официальный информационный портал ЕГЭ

Список использованной литературы и источников

1.Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.

3. Голерова, О. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / О. А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 10. - С. 32-45.

4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой.

Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.

5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

6. Кадашникова Н. Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137с.

7. Мавлиева, А. М. Психологическая подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ "К экзамену ГОТОВ!" / А. М. Мавлиева // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2014. - № 4. - С. 70-78.

8. Менн, А. В. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ / А. В. Менн, М. Б. Маркина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 48-58.

9. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдаче ЕГЭ. - Москва, 2005.

10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.

11.Смородина, О. А. Подготовка выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Программа психологического сопровождения / О. А. Смородина // Пед. мастерская. Все для учителя!. - 2016. - № 4. - С. 43-45.

12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" Школьный психолог, 2003,- №23. – 32 с.
13. Федорова, Л. А. Готовимся к экзаменам : занятие для обучающихся выпускных классов / Л. А. Федорова // Психолог в школе!. - 2017. - № 2. - С. 24-25.
14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с. Интернет-ресурсы
<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы; <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"; www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов; <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»; <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей; <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию; <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;
<http://rospsy.ru/knigi-stati-materialy-konferentsii>- сайт Федерации психологов образования России
<http://www.ege.edu.ru>- официальный информационный портал ЕГЭ 21