

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Ачинская Мариинская женская гимназия-интернат"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

учителей естественно-научного цикла

_____ Исаченко Е.К.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Шамара Е.Н.

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

_____ Рюмшина Е.Н.

Приказ № 245

от «29» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Экзамены без стресса»

для обучающихся 11 классов

Составитель

Купава И.С.,

Педагог-психолог

Ачинск 2024

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Экзамены без стресса» 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 гимназии; Плана внеурочной деятельности гимназии на 2023/2024 учебный год; «Внеурочная деятельность обучающихся. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2013 г., 223с. Стандарты второго поколения); на основе программы психологической подготовки обучающихся 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 обучающихся. 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 обучающихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана профилактическая психолого-педагогическая программа занятий внеурочной деятельности по подготовке обучающихся выпускных классов к экзаменам.

Цель программы курса внеурочной деятельности: профилактика негативных эмоциональных переживаний гимназисток, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ.

Задачи:

1. формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;
2. развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;
3. повышение сопротивляемости стрессу;
4. обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
5. развитие уверенности и повышения самооценки обучающихся.

2. Место программы «Экзамены без стресса» в учебном плане.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю. Предназначена для обучающихся 11-х классов. Режим занятий и место проведения: программа ориентирована на реализацию социального направления и предназначена для работы с обучающимися во внеурочной деятельности. Длительность занятия 45 минут.

Формы проведения данной программы внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное 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 – гимназистки воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся

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

- фронтальный – одновременная работа со всеми гимназистками;

- 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, упражнения; разработка тематических презентаций обучающимися (своеобразный метод рассказа); игра, 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 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.

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

3. Содержания курса внеурочной деятельности

I раздел «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 обучающихся нового поколения 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. Изучить особенности восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

II раздел «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. Освоение способов снятия нервно-психического напряжения, их отработка. Приемы релаксации. Изучить техниками релаксации. Управление негативными эмоциями. Обучить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка. Приемы самообладания. Обучить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка. Волевая мобилизация. Изучить приемы 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». Внешние и внутренние мотивы. Работа с положительными мотивами.

III раздел «Как эффективно 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. Изучить основные механизмы нашего внимания. Наше мышление. Изучить виды мышления, его основные механизмы, навыки позитивного мышления. Самоорганизация. Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

IV раздел «Лицом к лицу с экзаменом». Я уверена в себе. Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах. Поведение на экзамене. Открытие обучающимися в себе тех качеств, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самой себе. Итоговая диагностика личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами «Как я познала себя?»

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Общее кол- во часов
1.	Введение в курс.	1
2	Плюсы и минусы ЕГЭ.	1
3.	Объективный взгляд на экзамен.	1
4.	Познаем себя. Я и моё будущее. Стартовая диагностика личностных особенностей.	2
5	Какой он- экзамен? Практическое занятие.	1
6	Моя ответственность на экзамене.	1
7	Поведение на экзамене. Алгоритм моих действий.	1
8	Пищевое поведение при подготовке к экзаменам.	1

9	«Как справляться со стрессом и владеть собой?». Что такое стресс?	1
10	Эффективные способы управления стрессом.	1
11	Способы саморегуляции.	1
12	Способы снятия нервно-психического напряжения. Приёмы релаксации.	2
13	Эмоции и поведение человека.	1
14	Волевая мобилизация.	1
15	Позитивное мышление. Полезные установки в нашей жизни.	1
16	Как эффективно усвоить материал.	1
17	Восприятие информации.	1
18	Диагностика ведущего типа модальности. Тест определения типа восприятия.	1
19	Наша память.	1
20	Приёмы эффективного запоминания.	1
21	Упражнения на развитие концентрации внимания, памяти.	1
22	Кинезиологические упражнения.	2
23	Понятие самоменеджмент. Правила, инструменты и задачи.	1
24	Я уверена в себе.	1
25	Самооценка. Способы улучшения показателей самооценки.	1
26	Положительная «Я- концепция».	1
27	Внешние и внутренние мотивы.	1
28	Диагностика видов мотивации. Тест.	1
29	Нейрографика и её значение.	1
30	Итоговая диагностика личностных психологических особенностей.	1

31	Самоанализ «. Анкета «Как я познала себя?». Разбор анкет-отзывов.	1
	Итого	34 часа

Формы оценки результатов: сопоставление результатов психологической диагностики до начала реализации программы и по ее завершению.

Список литературы и литературных 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. – 256с
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.

Список литературы, рекомендованной для обучающихся

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.

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

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

10. <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

11. <http://www.km.ru> - портал компании «Кирилл и Мефодий»

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

Список использованной литературы и источников для учителя

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 сдачи ЕГЭ. - Москва, 2005.
10. Федорова, Л. А. Готовимся к экзаменам : занятие для обучающихся выпускных классов / Л. А. Федорова // Психолог в школе!. - 2017. - № 2. - С. 24-25.
11. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
12. www.alleng.ru - сайт информационных ресурсов;
13. <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию
14. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;
15. <http://rospsey.ru/knigi-stati-materialy-konferentsii-> сайт Федерации психологов образования России
16. <http://www.ege.edu.ru> официальный информационный портал ЕГЭ