

МБОУ «Ижевский естественно-гуманитарный лицей «Школа-30»

Рассмотрено на заседании ШМО

естественных наук

МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

«28» августа 2023 года

Принято на заседании педагогического совета

«28» августа 2023 года

Утверждено:

Приказ №311 от «28» августа 2023 года

**Рудольская
Марина
Ивановна**

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина Ивановна
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30", 1.2.643.100.3=12083036303537383634333733, 1.2.643.3.131.1.1=120С313833343637303138313138, email=iegl-30@udm.ru, givenName=Марина Ивановна, sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина Ивановна
Дата: 2023.08.30 13:58:57 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Экзамен без стресса»

Возраст обучающихся: 9 класс

Количество часов: 34 ч., 1 час в неделю

Составитель:

А.А.Пасынкова, педагог - психолог

Ижевск 2023

2. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Экзамен без стресса» является частью образовательной программы основного общего образования МБОУ ИЕГЛ «Школа-30».

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

Особенности программы; актуальность и перспективность курса

Экзамен – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний школьника, но и его психологической устойчивости.

Экзаменационная тревожность — это физиологическое состояние, при котором ученики испытывают сильный стресс, беспокойство, дискомфорт во время и/или перед экзаменом. Экзаменационная тревога часто сопровождается страхом неудачи и ожиданием плохих результатов.

Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Под психологической готовностью к сдаче экзаменов подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче экзаменов позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Цели и задачи реализации программы

Цель: сохранение психологического здоровья учащихся в результате снижения стрессовых состояний и отработка навыков психологической подготовки к экзаменам.

Задачи:

- Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения;
- Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;

- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- Обучение навыкам конструктивного взаимодействия

Возраст обучающихся

Программа внеурочной деятельности адресована обучающимся 9 классов.

Срок реализации программы – 1 год;

программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю).

Формы и методы проведения занятий:

групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические занятия с элементами тренинга, интерактивные и ролевые игры, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач, медиативные техники. На каждом уроке планируется либо мини-лекция, либо эксперимент, либо игровая ситуация. На каждом занятии учащиеся получают конкретную информацию о методах нервно – мышечной релаксации, приёмах расслабления; приобретают навыки управления своим психофизическим состоянием

3. Содержание курса «Экзамены без стресса»

Раздел 1. Информационный

Правила рабочей группы. Как готовиться к экзаменам. Кинезиологические упражнения. Дискуссия в малых группах.

Раздел 2. Поведенческий

Поведение на экзамене. Получение представлений о процедурных аспектах проведения экзамена. Получение представлений об эффективных способах подготовки к экзаменам. Упражнения для стимуляции познавательных способностей. Тренинг уверенного поведения. Повышение стрессоустойчивости. Память и приемы запоминания. Игровой тренинг. Способы снятия нервно-психического напряжения.

Раздел 3. Эмоциональный

Эмоции и поведение. Как управлять своими эмоциями. Как бороться со стрессом. Поведение на экзамене.

4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к обучению, познанию, выбору индивидуальной образовательной траектории;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

- умение планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач

Предметные результаты:

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей;
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией

5. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Информационный	3	1	2
2	Поведенческий	16	6	10
3	Эмоциональный	15	5	10
	ВСЕГО	34	12	

6. Календарно - тематическое планирование

№ урока	Темаурока	Количество часов	Теория	Практика
1	Как лучше подготовиться к экзаменам. Правила рабочей группы	1	1	
2	Кинезиологические упражнения.	1		1
3	Дискуссия в малых группах.	1		1
4	Получение представлений о процедурных моментах проведения экзамена	1	1	
5 -7	Получение представлений об эффективных способах подготовки к экзаменам	3	1	2
8	Развитие познавательных способностей	1		1
9	Тренинг уверенного поведения	1		1
10-11	Как повысить стрессоустойчивость	2	1	1
12 -14	Память и приемы запоминания	3	1	2
15	Игровой тренинг «Освоение практических навыков на экзамене»	1		1
16	Нервно-психическое напряжение	1	1	
17-18	Способы снятия нервно-психического напряжения	2		2
19-21	Эмоции и поведение	3	1	2
22-23	Как управлять своими эмоциями	2	1	1
24-25	Как бороться со стрессом	2	1	1
26 -27	Поведение на экзамене. Техники релаксации	2	1	1

28 -29	Занятие с элементами тренинга «Уверенность в себе»	2	1	1
30-31	Занятие с элементами тренинга «Что делать, если ждет экзамен»	2	1	1
32	Занятие с элементами тренинга «Снятие нервно-психического напряжения»	1		1
33	Занятие с элементами тренинга «Навыки саморегуляции»	1		1
34	Практикум «Волнуемся спокойно»	1		1
	ВСЕГО	34	12	22

7. Информационно – методическое обеспечение

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. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. –
6. Литература, используемая при подготовке тренинга:
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.
8. Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ - 9 " разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
10. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
11. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
12. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.