МОУ «Татауровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета от «_30_»_августа_2024г., протокол № 46	Согласовано: Зам. директора ВР: Есина Н.А. _____ (подпись)	Утверждаю: Директор школы: Зарифулин В.А _____ Приказ № 113 от «02»09. 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Экзамены без стрессов и тревог

10-11 класс.

Составитель программы:

Молокова Олеся Станиславовна

педагог-психолог

п.Татаурово

2024 г.

Пояснительная записка

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 единого 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. Наличие грамотно организованной психологической поддержки учащихся увеличивает шансы ребенка на получение более адекватной оценки на экзамене.

Психологическая подготовка включает в себя формирование положительного отношения к ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА.

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
3. Приказ Министерства Просвещения РФ № 732 от 12.08.2022 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28"Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная программа направлена на решение трех основных психологических трудностей ЕГЭ:
- познавательных (связанных с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, недостаточным уровнем развития познавательных процессов);
- личностных (повышенный уровень тревожности, неадекватная самооценка);
- процессуальных (связанных со спецификой фиксирования ответов, ролью взрослых, критериями оценки и с незнанием своих прав и обязанностей).

Цель программы*:* создание условий для формирования психологической готовности учащихся к ЕГЭ, актуализация возможностей личности выпускника, обеспечивающих максимальную эффективность и экологичность в процедуре сдачи экзамена.

Основные задачи программы*:*

1. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ЕГЭ, знакомство с сущностью, процедурой и спецификой экзамена.
2. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, развитие внимания, памяти, мышления.
3. Создание оптимального психологического настроя у учащихся во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний;
4. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения у учащихся;
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;

6. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие знания и умения:
- понимание сущности и процедуры проведения ЕГЭ, правил поведения на экзамене;
- сформированное представление об основных познавательных процессах (память внимание, мышление), о психических состояниях личности (стресс, тревожность, волнение) и эмоционально-волевых процессах (чувства и эмоции). Основные понятия, виды, свойства.
- перечислять и использовать основные приемы и методы активного запоминания информации, приемы работы с текстом;
- знание и владение навыками саморегуляции: дыхательные техники, мышечная релаксация, аутогенная тренировка, визуализация, переключение внимания, техника заземления «5 чувств»;
- основы тайм-менеджмента, планирования и целеполагания, технология SMART, методы «Съешь лягушку», «Съешь слона», «Временные рамки», метод Уоррена Баффетта, Окно Эйзенхауэра, 10 минут.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
- умение планировать, контролировать, оценивать и анализировать процесс и результат деятельности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- сформированность учебной мотивации, направленность личности на достижение успеха;
- развитие познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.
- умение самостоятельно работать с текстами и различными источниками информации;
- снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
- осознавать свои личные качества, особенности, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и применять приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности);
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе подготовки к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки, прогнозировать последствия собственных поступков;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности:

Содержание программы основано на программе Чибисовой М.Ю. «Единый государственный экзамен: психологическая подготовка», пособии М.А. Павловой, О.С. Гришановой «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» и предполагает формирование у выпускников психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов.

Теоретическая часть программы предусматривает получение учащимися знаний из области общей психологии: о некоторых психических процессах (память, мышление) и состояниях (стресс, эмоции, тревожность, внимание), знакомит с процедурой и спецификой ЕГЭ, методами борьбы со стрессом.

Практическая часть направлена на диагностику познавательных процессов, уровня самооценки, тревожности, готовности к ЕГЭ и их коррекцию, а также обучает приемам саморегуляции и необходимым навыкам для успешной сдачи ЕГЭ.

Каждое занятие содержит следующие части: приветствие, упражнение, включающее участников в групповую работу; выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме; сообщение новой информации и обобщение имевшейся; отработка необходимых навыков; получение обратной связи, подведение итогов занятия. В целом каждое занятие рассчитано на 40 минут. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Основные формы работы: тренинговые занятия, дискуссии, тестирование, деловые игры, мини-лекции, практикум, беседы, арт технологии,

Вид деятельности: Курсы, занятия направленные на формирование безопасности жизнедеятельности???????

Учебная программа рассчитана на 34 часа и состоит из пяти основных разделов: введение, путеводитель по ЕГЭ, основы тайм-менеджмент, диагностика и развитие психических процессов и состояний, экзаменационный стресс.

1. Введение в предмет – 1 ч

Знакомство. Содержание курса «Экзамены без стрессов и тревог». Основные психологические трудности ЕГЭ.

2. Путеводитель по ЕГЭ – 3 ч

Процедура проведение ЕГЭ. Критерии выставления оценок. Возможности. Правила поведения на экзамене. Диагностика готовности к ЕГЭ, самооценки и уровня тревожности. Рекомендации по подготовке к экзаменам- упражнение «Мастак». Организация рабочего пространства.

3. Основы тайм-менеджмента. – 4 ч.

Планирование. Целеполагание. Технология SMART. Поглотители времени. Составление индивидуального плана подготовки к ЕГЭ. Методы «Съешь лягушку», «Съешь слона», «Временные рамки», «Помодоро», метод Уоррена Баффетта, Окно Эйзенхауэра, 10 минут,

4. Диагностика и развитие психических процессов и состояний – 16 ч.

Память. Основные процессы (запоминание, сохранение, забывание и воспроизведение) Виды памяти. Определение объема и ведущего типа памяти. Основные мнемотехники, упражнения на развитие памяти. Ментальные карты. Приемы работы с текстом.

Мышление и его особенности. Виды и типы мышления. Диагностика и развитие.

Внимание, его свойства (объем, устойчивость, распределение, изобретательность, концентрация, переключение) и диагностика. Развитие устойчивости, концентрации и переключаемости.

Эмоции. Чувства и их основные функции. Мои страхи и опасения. Саморегуляция.

5. Экзаменационный стресс -10 ч.

Стресс и его виды. Самодиагностика. Способы снижения тревоги, нервно-психического напряжения. Релаксация. Дыхательная гимнастика. Аутогенная тренировка. Заземление, техника «5 чувств». Кинезиологические упражнения. Уверенность. Визуализационные техники.

Формирование адекватной самооценки и уверенности в себе. Тренинг уверенного поведения Диагностика готовности к ЕГЭ. Рекомендации по поведению на экзамене.

Тематическое планирование:

Тема раздела	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР используемые в процессе освоения материала программы
Раздел «Введение в предмет» (1 час)		
Введение. Цели и задачи курса	1	
Раздел «Путеводитель по ЕГЭ» (3 час)		
Сущность и процедура ЕГЭ	1	https://obrnadzor.gov.ru/press-sluzhba/informaczionnye-materialy/
Критерии и оценка психологической готовности к ЕГЭ	1	
Рекомендации по подготовке к ЕГЭ	1	https://www.edu.ru/news/egegia/ege-v-spokoynom-rezhime-sovety-psihologa/
Раздел «Основы тайм-менеджмента» (4 часа)		
Целеполагание и планирование	1	https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/smart-tehnologiya-postanovki-tselej
Индивидуальный план подготовки	1	https://tataur.buryatschool.ru/upload/buryasctataur_new/files/ad/d2/add289af4313008b248c08af5fbd922d.pdf
Приемы тайм-менеджмента	2	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov
Раздел «Диагностика и развитие психических процессов и состояний (16 часов)		
Память и ее диагностика	1	http://testframe.ru/index.php?page=physio/onlinetestnapamyat/index
Развитие памяти. Приемы работы с текстом	3	https://trends.rbc.ru/trends/education/602e8b029a79479cc9e27696
Мышление и его диагностика	1	https://psytests.org/iq/kotA-run.html
Развитие мышления	3	https://mozgotren.com/trening/
Внимание и его диагностика	1	
Развитие устойчивости, переключаемости и концентрации внимания	3	https://mozgotren.com/trening/trenagors/vnimanie
Психические состояния. Чувства и эмоции	1	https://psytests.org/emo/san.html
Практикум: «Как быть с эмоциями»	3	
Раздел «Экзаменационный стресс» (10 часов)		
Стресс. Как с ним справиться?	3	https://psytests.org/stress/psm25r.html https://goal-life.com/tool/wheel_life?utm_term=article
Уверенность. «Я все смогу»!	3	https://www.pismo.rywok.ru/
Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	3	https://telefon-doveria.ru/snimaem-stress-pered-ekzamenami-sposoby-relaksacii-i-priemy-povysheniya-tonusa/
Психологическая готовность к ЕГЭ	2	https://psytests.org/anxiety/stai-run.html https://psytests.org/emvol/sokov.html
Рекомендации по поведению на ЕГЭ	1	

Информационное обеспечение программы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы – М., 1995
3. Возможности практической психологии в образовании: из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». Вып.2/под ред. Пилипко Н.В. – М.,2001
4. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - Спб.: Речь, 2004.
5. Лукашенко М. «Тайм-менеджмент для школьника»
6. Малкина-Пых И.Г. «Кризисы подросткового возраста» справочник практического психолога.- М, 2004
7. Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. - Волгоград, 2011
8. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005.
9. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. Телегина В., Бехтерев С. В.; под ред. Г. А. Архангельского. — 3-е изд. — М.: Альпина Паблишер, 2014. — 311 с.
10. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка - М.:Генезис, 2004
11. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2006.