

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
муниципального образования города Братска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Экзамены без стресса»

для обучающихся 9 – ых классов

Направленность: социальная

Разработала: Людмила Юрьевна Соколова,
педагог - психолог

Братск, 2024 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Экзамены без стресса» по подготовке к ОГЭ для обучающихся 9 – ых классов разработана на основе:

1. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 5» для обучающихся 5 – 9 классов (ФГОС).

2. Программы «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н. и программы «Психологической подготовки к экзаменам» М. Ю. Чибисовой.

Цель программы: знакомство выпускников 9 – ых классов с правилами психологической подготовки к сдаче ГИА в форме ОГЭ.

Задачи программы:

1. Познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам.

2. Развивать навыков саморегуляции.

3. Развивать умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам.

Учебный план на изучение курса отводит 0,5 часа в неделю, продолжительность изучения учебного предмета 17 учебных недель (2 полугодие). Количество часов учебного плана в год определено учебным графиком МБОУ «СОШ № 5», расписанием внеучебных занятий. В соответствии с этим продолжительность изучения предмета в 2024 – 2025 учебном году составляет 17 часов. Занятия проводятся один раз в неделю с классом.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий курса, вносящим вклад в

воспитание гражданское, духовно - нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Особенности работы педагога по программе

На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата. Данный курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

Содержание

Раздел 1. Процессуальная готовность к экзаменам (6 часов)

Тема 1. Вводное занятие. Диагностика психологической готовности к экзаменам.

Тема 2. Как лучше подготовиться к экзаменам.

Тема 3. Поведение на экзамене.

Раздел 2. Развиваем психические процессы (5 часов)

Тема 4. Память и приемы запоминания.

Тема 5. Методы работы с текстами.

Тема 6. Внимание и самоконтроль.

Тема 7. Индивидуальный способ деятельности.

Раздел 3. Психологическая саморегуляция поведения (6 часов)

Тема 8. Как бороться со стрессом.

Тема 9. Обучение приемам релаксации.

Тема 10. Способы снятия нервно-психического напряжения.

Тема 11. Как управлять негативными эмоциями.

Тема 12. Знакомство с волевой мобилизации и приемами самообладания.

Тема 13. Эмоции и поведение.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Метапредметные результаты:

- Регулятивные УУД: осознание своих личных качеств, способностей и возможностей, эмоциональных состояний и умение саморегуляции, овладение техниками саморегуляции и навыками самоконтроля в процессе сдачи экзаменов, осознание своей доли ответственности за чувства, мысли и поступки, умение прогнозировать последствия собственных поступков;
- Познавательные УУД: умение осознавать и анализировать изменения в самом себе, планировать подготовку к экзаменам с учётом индивидуального стиля учебной деятельности, задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам, понимание

психологических основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи;

- Коммуникативные УУД: умение строить взаимоотношения с окружающими, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации, формулировать своё собственное мнение и позицию.

Предметные результаты:

- осознание значения элементов психологии в повседневной жизни человека, умение работать с текстом, точно и грамотно выражать свои мысли, умение анализировать, структурировать и оценивать изученный материал.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Цель	Деятельность школьника
1. Процессуальная готовность к экзаменам (6 ч.)			
1.	Вводное занятие. Диагностика психологической готовности к экзаменам (2 ч.)	Формировать позитивный настрой на работу, разработать правила работы в группе	Упражнение «Комплимент», правила работы группы, дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь», упражнение «Молодец!»
2.	Как лучше подготовиться к экзаменам (2 ч.)	Рассмотреть правила подготовки к экзаменам, определить уровень развития моральной устойчивости	Упражнение «По радио сказали», Тест «Моральная устойчивость», мини-лекция «Как готовиться к экзаменам», кинезиологические упражнения
3.	Поведение на экзамене (2 ч.)	Разработать рекомендации по поведению до и в момент экзамена	Разминка «Считалка», мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов», рекомендации по поведению до и в момент экзамена, упражнение – «Храм тишины»
2. Развиваем психические процессы (5 ч.)			
4.	Память и приемы запоминания (2 ч.)	Рассмотреть приемы запоминания	Упражнение «Комплимент», упражнение «На льдине», мини-лекция: «Память. Приемы организации запоминаемого материала», упражнение «Снежный ком»
5.	Методы работы с текстами (1 ч.)	Проанализировать методы работы с текстами	Разминка «Паутинка», упражнение «Работа с текстом», упражнение «Пустой стул», Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»
6.	Внимание и самоконтроль (1 ч.)	Определить уровень внимания и самоконтроля	Разминка «Живые скульптуры», мини-лекция: Методы активного запоминания, упражнение «Память и чувственный опыт», Упражнение. «Память и чувственный опыт»
7.	Индивидуальный способ деятельности (1 ч.)	Разработать рекомендации для повышения эффективности подготовки к экзаменам	Упражнение «Испорченный телефон», упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», упражнение «Декларация моей самооценности», Упражнение «Ящик Пандоры»

3. Психологическая саморегуляция поведения (6 ч.)			
8.	Как бороться со стрессом (1 ч.)	Изучить методы и приемы борьбы со стрессом	Упражнение «Комплимент», упражнение «Я устал», стресс-тест, мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»
9.	Обучение приемам релаксации (1 ч.)	Изучить методы и приемы релаксации	Упражнение «Приветственное письмо», упражнение «Живая картина», упражнение «Ресурсные образы», упражнение «Аутогенная релаксация»
10.	Способы снятия нервно-психического напряжения (1 ч.)	Изучить методы и приемы снятия эмоционального напряжения	Разминка, мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения», упражнение «Мысленная картина», упражнение «Мышечная релаксация»
11.	Как управлять негативными эмоциями (1 ч.)	Изучить методы и приемы борьбы со стрессом	Упражнение «Следствия вели...», мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями», упражнение «Стряхни», упражнение «Снежки»
12.	Знакомство с волевой мобилизации и приемами самообладания (1 ч.)	Изучить методы и приемы повышения волевой мобилизации и самообладания	Упражнение «Великий мастер», упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...», упражнение «Эксперимент», мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации», упражнение «Волевое дыхание»
13.	Эмоции и поведение (1 ч.)	Изучить методы и приемы контроля и управления эмоциями и поведением	Упражнение «Прощай, проблема», Тест эмоций, упражнение «Мои лица», мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?»