

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Энтузиастская школа имени Героя Советского Союза В.И.Шибанкова»**

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 25.08.2023

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
Н.А.Сачкова \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор школы  
И.В.Холодова \_\_\_\_\_  
Приказ № 185 от 25.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Экзамен без стресса»  
(направление-организация педагогической поддержки)  
для обучающихся 9 класса  
основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Маковеева Е.В.  
педагог-психолог

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Экзамен без стресса» основного общего образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программ «Селевко Г.К., Бабурина Н.И., Левина О.Г. «Найди себя», Вачкова И.В. «Основы технологии группового тренинга».

### **Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы курса внеурочной деятельности:**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ООО);
3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа – организация педагогической поддержки.

### Актуальность программы.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности.

Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ОГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Экзамен без стресса» для основного общего образования составлена в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основного общего образования (личностными, метапредметными, предметными); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. В ней учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

### **Цель программы.**

Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ОГЭ.

Основной государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

#### **Задачи:**

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ОГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Формы и методы работы.

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ОГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к основному государственному экзамену являются психолого- педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ОГЭ: чем лично для меня ОГЭ лучше традиционного экзамена; наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения; что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы).

Группа/категория учащихся, для которых актуальная программа. Программа предназначена для психологической подготовки выпускников к ОГЭ.

Объём программы: согласно плану внеурочной деятельности школы, на 2023 — 2024 учебный год на изучение курса «Экзамен без стресса» на ступени основного общего образования отводится: в 9 классе 34 часа в год, из расчёта 1 час в неделю.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

##### **«Экзамен без стресса»**

#### **Личностные результаты:**

- Наличие собственного адекватного мнения о ОГЭ, отсутствие нереалистичной «мифологии»;

- Адекватная самооценка – умение адекватно оценивать свои знания, умения, способности;
- Самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- Оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизирующего её уровня, так, и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

## **Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

### **Регулятивные УУД**

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

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.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

### **Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  
Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

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

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

**Психологическая информация.** Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

**Интеллектуальные задания.** Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

**Рольевые методы.** Рольевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

**Коммуникативные игры.** Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения. Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростком того или иного неживого предмета.

**Задания с использованием терапевтических метафор.** Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого

себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:
  - - доброжелательность, доверие и внимание к людям,
  - - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - - уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:
  - - принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
  - - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
  - - формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.
3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
  - - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.
4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:
- - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
  - - готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
  - - критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
  - - готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
  - - целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
  - - готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - - умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце каждого раздела в виде естественно-педагогического наблюдения, творческих заданий.

#### **Формы оценки результатов внеурочной деятельности**

Данная программа предполагает тематический и итоговый виды контроля знаний. В качестве форм контроля предусматриваются устный или письменный опрос, а также практические работы и тестовые задания.

#### **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

## Содержание программы курса внеурочной деятельности

### «Экзамен без стресса»

#### Блок 1. ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

##### Тема 1: Психология эмоций

Психология эмоций. Виды эмоций. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на организм. Рисунки своего эмоционального состояния.

##### Тема 2. Психология стресса

Понятие стресса. Стадии адаптации к стрессу. Влияние стресса на организм. Понятие эмоциональный стресс. Причины возникновения стресса и пути его преодоления. Диагностика склонности к стрессу.

##### Тема 3. Психология тревожных состояний

Выявление ситуативной тревожности. Диагностика Ханина и Спилберга. Обсуждение причин возникновения стресса и наличия ситуативной тревожности. Рекомендации учащимся, набравшим высокий балл по диагностикам (индивидуально).

##### Тема 4. Память

Понятие физиологии памяти. Определение ведущего вида памяти. Экспресс-диагностика Осмысленное запоминание. Запоминание связного текста. Эмоциональное запоминание. Ассоциативное запоминание. Использование анализаторов при запоминании. Создание условий для оптимального запоминания. Схемы повторения материала.

##### Тема 5. Приемы эффективного запоминания

Схема запоминания информации. Мнемотехнические приемы запоминания. Запоминание иностранных слов. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала. Аутогенная тренировка

##### Тема 6. Внимание

Психология внимания. Связь внимания и остальных психических процессов. Экспресс- диагностика внимания: “Числовой квадрат”, “10 слов”, “Наглядные картинки. Качества внимания. Тест “Внимательный ли ты человек?».

##### Тема 7. Приемы развития внимания

Приемы развития внимания. Основы развития внимательности. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала.

## Тема 8. Мышление и воображение

Понятие мышления. Понятие воображения. Виды мышления. Оценка логического мышления. Экспресс-диагностика аналитического мышления. Процессы воображения. Приемы развития воображения. Упражнение «Профессиональное воображение». Психогигиенические

## **Блок 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА**

### Тема 1. Как лучше подготовиться к экзаменам

Анкета «Самооценка психологической готовности к экзамену» (модификация методики М.Ю.Чибисовой). Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

### Тема 2. Способы снятия нервно-психического напряжения

Упражнение «Привет и комплимент в подарок». Методика изучения эмоциональной напряженности. Упражнение «Дорисуй и передай». Упражнение «Список черт»

### Тема 3. Способы снятия нервно-психического напряжения

Мини-лекция. «Способы снятия нервно-психического напряжения». Упражнение «Прощай, напряжение!» Упражнение «Ааааа и Иииии». Игра «Стряхни»

### Тема 4. Поведение на экзамене

Упражнение «Приветственное письмо». Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». Упражнение «Чего я хочу достичь». Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

### Тема 5. Как бороться со стрессом

Упражнение «Групповое приветствие». Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Упражнение «Откровенно говоря». Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу». «Стресс-тест»

### Тема 6. Как повысить стрессоустойчивость

Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Я хвалю себя за то, что...». Дискуссия в малых группах. Упражнение «Волшебный лес чудес»

### Тема 7. Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей

Стимуляция познавательных способностей. Дискуссия в малых группах. Упражнение «Найди свою звезду». Упражнение «Итоги дня»

### Тема 8. Эмоции и поведение

Дискуссия в малых группах. Упражнение «Дождь в джунглях». Упражнение «Сердце нашей группы». Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

### Тема 9. Как управлять своими эмоциями

Упражнение «Мои лица». Упражнение «Миллион алых роз». Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями». Упражнение «Декларация моей самооценности»

### Тема 10. Практическое занятие по регуляции психоэмоционального состояния

Причины возникновения тревожного состояния. Методика нервно-мышечной релаксации. Упражнение «Учимся расслабляться». Упражнение «Марафон». Упражнение из серии «Расслабимся немного». Приемы расслабления АТ. Запись наиболее понравившихся приемов. Работа с рекомендациями Работа с памятками для учащихся.

### Тема 11. Физиология развития. Дыхательные упражнения.

Навыки саморегуляции. Понятие мышечная релаксация. Виды дыхания. Работа над диафрагмально-релаксационным дыханием. Игры на регулировку дыхания: «Аэростат», «Насос», «Проводник», «Гравитация» Обучение навыкам точечного и бесконтактного массажа Расслабление под спокойную музыку (по Касатову). Рефлексия занятия.

### Тема 12. Психорегуляция

Составление программы собственного релаксационного тренинга. Упражнение «Воля» Понятие саморегуляция. Распределение энергии. Гимнастика Гермеса. Понятие устойчивость нервной системы. Понятие медитация. Понятие психологическая защита. Рекомендации по психологической защите.

### Тема 13. Психологический настрой на экзамен

Психологические настройки на экзамены. Отработка навыков психологических настроев на сдачу экзаменов. Запись собственных психологических настроев. Рефлексия занятия.

#### Тема 14. Готовимся к сдаче экзаменов

Не думай о провале! О пользе шпаргалок. Накануне экзамена. Во время экзамена. Аутогенные упражнения. Учимся расслабляться после экзамена (практические упражнения из ранее отработанных). Как правильно оборудовать свою комнату и рабочее место. Цветовое решение при подготовке к экзаменам и лучшем запоминании материала. Структурирование материала для запоминания. Рефлексия занятия.

#### Тема 15. Учись учиться!

Психологические настройки на сдачу экзаменов. Упражнение “Я-позиция”, “Я уверен в том, что...”. Повторная диагностика ситуативной и личностной тревожности. Игра “Посмеемся над стрессом”. Практические рекомендации при подготовке и прохождении экзаменов. Игра “Экзаменатор”. Рефлексия занятия. Подведение итогов по программе. Анкета “Обратная связь”

## Тематическое планирование курса «Экзамен без стресса»

<b>Тематический блок</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>Введение в тему (1 час)</b>	Вводное занятие	1	
<b>Основные психологические процессы (12 часов)</b>	Психология эмоций	1	
	Психология стресса	1	
	Психология тревожных состояний	1	
	Память	1	
	Приемы эффективного запоминания	2	
	Внимание	1	
	Приемы развития внимания	2	
	Мышление и воображение	2	
	Тренинговое занятие	1	
<b>Психологическая готовность к сдаче экзамена (19 часов)</b>	Как лучше подготовиться к экзаменам	1	
	Способы снятия нервно-психического напряжения	3	
	Поведение на экзамене	2	
	Как бороться со стрессом	1	
	Как повысить стрессоустойчивость	1	
	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей	1	
	Эмоции и поведение	1	
	Как управлять своими эмоциями	2	

	Практическое занятие по Регуляции психоэмоционального состояния	2	
<b>Итоговые занятия</b>	Физиология развития. дыхательные упражнения	1	
	Психорегуляция	1	
	Психологический настрой на экзамен	1	
	Готовимся к сдаче экзамена	1	
	Учись учиться!	1	
	Подведение итогов по программе. Обобщение изученного	2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	























