



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

**ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 82**  
**«РАЗВИТИЕ»**

*Приложение к ООП СОО, утверждённой  
приказом директора от 01.09.2023 г. № 1*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА»**

(для обучающихся 11 классов)

**Новосибирск**

**2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня современному российскому обществу нужны люди деятельные, креативные, неординарно мыслящие, ответственные и принципиальные. Задача общества состоит в том, чтобы рассмотреть и развить способности каждого члена общества, в том числе и школьника. Школа должна поддержать и развить способности ребенка так, чтобы во взрослой жизни он смог их реализовать. Только тогда сегодняшняя школьник может ответить нам, своим учителям, словами Мильора: «Я еще не научился достигать конца пути, но я уже научился не топтаться на месте».

Поэтому задачей школы является воспитание личности конкурентоспособной, духовно развитой, личности, умеющей находить выход из создавшейся ситуации и умеющей двигаться вперед. В связи с этим большая роль отводится учителю, который научит ребенка не только жить прописными истинами, но открывать и находить свой путь самостоятельно, саморазвиваясь и самосовершенствуясь.

Разработанная нами программа направлена на оказание психологической помощи обучающимся 11 классов, находящимся на пороге вступления в самостоятельную жизнь, перед каждым из них встают задачи социального и личностного самоопределения. Школьников этого возраста волнуют вопросы не только сдачи экзаменов, тестирования (ЕГЭ) и выбора будущей профессии, но и желание понять себя, свои возможности, свои взаимоотношения с близкими и друзьями, быть принятыми в обществе. С одной стороны, это почти состоявшиеся взрослые люди, с другой – очень ранимые и неуверенные. Создавшаяся ситуация высоко эмоциональна, т.к. собственное самоутверждение и положительная оценка окружающих для них имеют огромное значение.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для подростков выпускных классов.

Безусловно, экзамены или тестирование - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией и тестовыми заданиями. А родителям и учителям остается только волноваться за своего ребенка, «ругать» его согласно народной традиции или пытаться поддержать его на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах, и вот выпускник на тестировании.

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результатов, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.

Вот этому психолог и может научить обучающихся на занятиях по психологической подготовке к сдаче экзаменов.

Поэтому предлагаемая программа направлена на развитие умений объективного анализа своих способностей, на развитие коммуникативных навыков, воспитание положительной «Я-концепции», доброжелательного отношения к окружающему миру, к школе, к семье.

Данный материал предназначен для педагогов-психологов и классных руководителей 11 классов.

**ЦЕЛЬ:** отработка стратегии и тактики поведения обучающихся в период подготовки к экзаменам (тестированию) и во время их проведения.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу;
2. Обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля;
3. Отработка навыков уверенного поведения, преодоление барьеров тревоги и страха;
4. Повышение уверенности в себе, своих силах и возможностях;
5. Развитие эмоционально-волевой сферы;

6. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
7. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
8. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
9. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания МАОУ ЦО «Развитие». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально-значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается программой воспитания.

**МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ:** тренинг, интерактивная беседа, мини-лекции, дыхательные и медитативные техники, арттерапевтические техники, наблюдение, демонстрация, импровизация, анализ и другие.

**УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** Класс или любое другое просторное, хорошо освещенное, проветриваемое помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

**Набор необходимых материалов:** мультимедийное оборудование, записи спокойной музыки, бумага, карандаши, краски, флипчарты, ручки, стул со спинкой и матрасик для подстраховки, бланки к проведению тестов и методик, свеча, песочные часы, питьевая вода в бутылках.

#### **Место курса в учебном плане**

Программа курса составлена из **цикла** упражнений и техник, которые рассчитаны на 16,5 часов с условием проведения 1 раз в месяц по 1,5 - 2 часа (с октября по май) в формате погружений. Программой отведено по 0,5 часа в неделю на каждый одиннадцатый класс. Программа носит практико-ориентированный характер. Срок реализации программы - 1 год.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Занятие 1. Здравствуйте, это Я!**

Знакомство, установление неформального контакта, положительный настрой, развитие групповой сплоченности, чувства эмпатии, поиск ресурсного состояния.

### **Занятие 2. Стресс и способы выхода из стрессовых ситуаций**

Изучение термина, причин и симптомов стресса. Изучение (исследование) своего уровня стрессоустойчивости, обучение простым способам снятия напряжения.

### **Занятие 3. Наши ресурсы при подготовке к экзаменам.**

Положительный настрой, развитие групповой сплоченности. Обучение способам снятия психомышечного напряжения. Актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи экзаменов, выявление иррациональных установок школьников, связанных с аттестацией в форме ЕГЭ, преобразование негативных установок в более позитивные.

### **Занятие 4. «Выброси свою проблему».**

Обучение выпускников приемам снятия напряжения, которые помогут почувствовать себя увереннее в ситуациях подготовки и сдачи экзаменов.

### **Занятие 5. Феномен страха и его преодоление.**

Освоение теоретического материала по теме, обучение самообладанию в стрессовых ситуациях, способам снятия психического напряжения, избавляясь от состояния страха.

### **Занятие 6. Целеполагание и уверенность в себе.**

Содействие уменьшению чувства страха, повышению чувства уверенности в себе, положительный эмоциональный настрой, обучение умению выбирать и ставить цели.

### **Занятие 7. «Техники релаксации и саморегуляции».**

Обрести навыки овладения произвольным расслаблением напряженных мышечных групп, показать возможность управления своими эмоциональным состоянием.

### **Занятие 8. «Поведение на экзамене».**

Способствовать изменению у обучающихся отношения к стрессовой ситуации экзамена через ее юмористическое проживание; обозначение трудностей, с которыми предстоит встретиться на экзамене и обсуждение возможности их преодоления; развитие навыков группового взаимодействия.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучающийся научится:

### Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- освоит навык самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- осознавать собственную ответственности за поступки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других различать способ и результат действия, проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

### Коммуникативные:

Школьник научится: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### Предметные:

В результате обучения по программе внеурочной деятельности обучающиеся получают представление:

- о методах, применяемых в психолого-педагогических науках;
- о таких понятиях, как стрессоустойчивость, уверенность в себе, самооценка, эмоции и чувства, страхи;
- о том, чем отличаются люди разных типологий;
- о приемах и технологиях снятия психоэмоционального напряжения.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов	Цели занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здравствуй, это Я!	2,0	Познакомиться, установить неформальный контакт, развить сплоченность, установить правила групповой работы.	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
2	Стресс и способы выхода из стрессовых ситуаций	2,5	Изучить термин, причины и симптомы стресса, проверить свой уровень стрессоустойчивости, научить простым способам снятия напряжения.	
3	Наши ресурсы при подготовке к экзаменам	2,0	Положительный настрой, развитие групповой сплоченности, чувства эмпатии, поиск ресурсного состояния.	
4	Выброси свою проблему	2,0	Научить участников снимать напряжение психологическими способами, которые помогут почувствовать себя увереннее в ситуациях подготовки и сдачи экзаменов.	
5	Феномен страха и его преодоление	2,0	Помочь освоить лекционный материал о феномене страха, научить самообладанию в стрессовых ситуациях, научить снимать психическое напряжение, избавляясь от состояния страха.	
6	Целеполагание и уверенность в себе	2,0	Уменьшить чувство страха, повысить уверенность в себе, положительный эмоциональный настрой, научить умению выбирать и ставить цели.	
7	Техники релаксации и саморегуляции	2,5	Обрести навыки овладения произвольным расслаблением напряженных мышечных групп, показать возможность управления своими эмоциональным состоянием.	
8	Поведение на экзамене	1,5	Изменить отношение к стрессовой ситуации экзамена через ее юмористическое проживание; обозначить проблемы, с которыми предстоит встретиться на экзамене и обсудить возможности их преодоления.	
<b>Итого:</b>		<b>16,5 часов</b>		