

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6» г.Саяногорска

Рассмотрено: Руководитель ШМО _____/Сергеева Л.В./ ФИО Протокол № 1 от «31»августа2023г.	Согласовано: зам.директора по ВР МБОУ «СОШ № 6» _____/Козарез О.Ю. от «31» августа 2023г.	Утверждено: Директор МБОУ «СОШ №6» _____/Богданова О.В. Приказ № 225 от «31» августа 2023г.
---	---	---

Богданова Оксана Валериевна
Подписано цифровой подписью:
Богданова Оксана Валериевна
Дата: 2023.09.26 09:25:29 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Психологическая подготовка к ГИА»

Программу составила:
Педагог-психолог
Куксина Татьяна Владимировна
Высшая квалификационная категория

Саяногорск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ООО ООП СОО а так же с учётом Рабочих программ воспитания МБОУ СОШ №6.

Рабочая программа «Психологическая подготовка к ГИА»: для учащихся 9-х и 11 классов разработана на основе программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к экзамену "Путь к успеху" авторов Стебенева Н., Королевой Н., Микляева А. «Программа уроков психологии».

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. 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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Данный курс является комплексной программой занятий по подготовке учащихся 9-х и 11-х классов к ГИА с элементами психологического тренинга.

Разработанная программа позволяет снизить школьную тревожность и переживания, вызванные ГИА. С помощью программы выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену, изучат приёмы релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Так же с помощью программы, у учащихся формируется мотивация самовоспитания и саморазвития, укрепляется самооценка и актуализация личностных ресурсов, развивается эмоционально-волевая сфера. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, кроме того с ее помощью учащиеся могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является важным компонентом подготовки к любому экзамену.

Цель: оказание комплексной психологической помощи учащимся при сдаче ГИА.

Задачи:

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

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

Методы и техники, используемые в занятиях:

1. Ролевые игры.
2. Мини-лекции.
3. Дискуссии.
4. Релаксационные методы.
5. Метафорические притчи и истории.
6. Психофизиологические методики.
7. Диагностические методики дискуссии.
8. Тренинговые упражнения, арт-терапия.

Курс предназначен для учащихся 9 и 11 классов. Курс состоит из 31 академического часа. Каждое занятие рассчитано на 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

На занятиях происходит обучение технологиям, формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с различными стрессовыми ситуациями в жизни.

Ожидаемые результаты:

- понимание психологических основ сдачи экзаменов;
- освоение техник саморегуляции;
- отработка навыков поведения на экзамене;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене,
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
- развитие уверенности в себе;
- развитие коммуникативной компетентности,

Формы контроля реализации программы: В начале и по окончании курса проводится диагностика стрессоустойчивости: «Самооценка психических состояний», а так же анкета: «Готовность к ГИА».

Содержание программы

№	Тема	Содержание
1	Диагностика стрессоустойчивости	Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)
2	Основы таймменеджмента.	Формирование умения планировать время в период подготовки к ГИА

3-4	Тайны моего «Я»: что со мною происходит.	Что такое «Я-концепция», Из чего складывается, её значение в психологии.
5-6	«Гимнастика для мозга»	Занятия на развитие памяти, внимания, мышления
7-8	Мир эмоций	Роль эмоций в жизни людей. Проявления эмоций, управление эмоциями.
9-10	Мое отношение к ГИА.	Формирование позитивного отношения к процедуре ГИА
11-12	Что такое стресс и стрессоустойчивость.	Определение понятия «стресс». Отличие стресса от волнений, переживаний. Виды стрессов. Способы повышения стрессоустойчивости.
13-14	Мир моих способностей	Виды и развитие способностей
15-16	Мои сильные стороны	Повышение уверенности в себе, формирование умения опираться на себя, находить внутренние ресурсы.
17-18	Переводим проблемы в задачи.	Когда ситуация воспринимается как проблема. Как относиться к проблемам. Способы решения проблем методом перевода проблемы в задачи.
19-20	Дыхательные упражнения	Владение техниками релаксирующего и мобилизующего дыхания.
21-22	Позитивное мышление	Основы позитивного мышления, формирование позитивного мышления
23-24	Самооценка	Что мы понимаем под самооценкой. Что влияет на самооценку. Уровни самооценки.
25-26	Способы снятия нервно-психического напряжения	Формирование навыков аутотренинга, мышечной релаксации.
27-28	Учимся отдыхать	Формирование основ правильного отдыха, виды отдыха, способы восстановления работоспособности.
29-30	Личная эффективность. Приемы планирования.	Основы планирования деятельности во время экзаменов.
31-32	Как справиться со стрессом на экзамене?	Формирование стрессоустойчивости
33	Диагностика стрессоустойчивости	Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)
34	Накануне экзамена	Тест «Самооценка психических состояний» Анкета: «Готовность к ГИА»

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов			Дата проведения			
		теория	практика	итого	План		Факт	
					9 кл	11 кл	9 кл	11 кл
1	Диагностика стрессоустойчивости		1	1	7.09.	8.09		
2	Основы таймменеджмента.	0,5	0,5	1	14.09	15.09		
3-4	Тайны моего «Я»: что со мною	1	1	2	21.09 28.09	22.09 29.09		

	происходит.							
5-6	«Гимнастика для мозга»	1	1	2	5.10 12.10	6.10 13.10		
7-8	Мир эмоций	1	1	2	19.10 26.10	20.10 27.10		
9-10	Мое отношение к ГИА.	0,5	0,5	1	9.11.	10.11		
11-12	Что такое стресс и стрессоустойчивость.	1	1	2	16.11 23.11	17.11 24.11		
13-14	Мир моих способностей	1	1	2	30.11 7.12	1.12 8.12		
15-16	Мои сильные стороны	0,5	1,5	2	14.12 21.12	15.12 22.12		
17-18	Переводим проблемы в задачи.	1	1	2	28.12 11.01	29.12 12.01		
19-20	Дыхательные упражнения	1	1	2	18.01 25.01	19.01 26.01		
21-22	Позитивное мышление	1	1	2	1.02 8.02	2.02 9.02		
23-24	Самооценка	1	1	2	15.02 22.02	16.02 1.03		
25-26	Способы снятия психологического напряжения	0,5	1,5	2	29.02 7.03	2.03 15.03		
27-28	Учимся отдыхать	1	1	2	14.03 21.03	22.03 5.04		
29-30	Личная эффективность. Приемы планирования.	1	1	2	4.04 11.04	12.04 19.04		
31-32	Как справиться со стрессом на экзамене?				18.04 25.04	26.04 3.05		
33	Диагностика стрессоустойчивости		1	1	2.05	17.05		
34	Накануне экзамена	0,5	0,5	1	16.05	24.05		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459260

Владелец Богданова Оксана Валериевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025