

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

Рассмотрено: Руководитель ШМО _____ /Сергеева Л.В./ ФИО Протокол № 1 от «29»августа2025г.	Согласовано: зам.директора по ВР МБОУ «СОШ № 6» _____ /Козарез О.Ю. от «29» августа 2025г.	Утверждено: Директор МБОУ «СОШ №6» _____ /Богданова О.В. Приказ № 237 от «29» августа 2025г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Психологическая подготовка к ГИА»**  
**9,11 классы**  
**2025-2026 учебный год**

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

Саяногорск, 2025 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическая подготовка к ГИА» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ООО и основной образовательной программы 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 Стебеневой 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. Предэкзаменацонный 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 1раз 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. Установка на успех.	Формирование позитивного отношения к процедуре ГИА, тест: «Психологическая готовность к экзамену»
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: мобильность, переключаемость, работоспособность, концентрация внимания, стрессоустойчивость, саморегуляция.
15-16	Позитивные и негативные установки. Самоподдержка.	Формирование психологически здоровых, поддерживающих когнитивных установок. Повышение уверенности в себе, формирование умения опираться на себя, находить внутренние ресурсы.
17-18	Переводим проблемы в задачи.	Когда ситуация воспринимается как проблема. 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. Упражнение: «Декларация моей самоценности»
25-26	Методы саморегуляции.	Формирование навыков саморегуляции, устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения.
27-28	Личная эффективность. Приемы планирования.	Основы планирования деятельности во время экзаменов. Тест о правилах и процедуре ГИА
29-30	Как справиться со стрессом на экзамене?	Формирование стрессоустойчивости во время экзамена.
31	Накануне экзамена. Диагностика стрессоустойчивости.	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	7.10	10.10		
2	Основы таймменеджмента.	0,5	0,5	1	14.10	17.10		
3-4	Тайны моего «Я»: что со мною происходит.	1	1	2	21.10 28.10	24.10 31.10		

5-6	Гимнастика для мозга.	1	1	2	11.11. 18.11	7.11 14.11		
7-8	Мир эмоций.	1	1	2	25.11 02.12	21.11 28.11		
9-10	Мое отношение к ГИА. Установка на успех.	0,5	0,5	1	09.12	5.12		
11-12	Что такое стресс и стрессоустойчивость.	1	1	2	16.12 23.12	12.12 19.12		
13-14	Мир моих способностей	1	1	2	30.12 13.01	26.12 16.01		
15-16	Позитивные и негативные установки. Самоподдержка.	0,5	1,5	2	20.01 27.01	23.01. 30.01		
17-18	Переводим проблемы в задачи.	1	1	2	3.02. 10.02	6.02 13.02		
19-20	Дыхательные упражнения	1	1	2	17.02 24.02	20.02 27.02		
21-22	Позитивное мышление	1	1	2	3.03 10.03	6.03 13.03		
23-24	Самооценка	1	1	2	17.03 24.03	20.03 27.03		
25-26	Методы саорегуляции.	0,5	1,5	2	31.03 07.04	03.04 10.04		
27-28	Личная эффективность. Приемы планирования.	1	1	2	14.04 21.04	17.04 24.04		
29-30	Как справиться со стрессом на экзамене?	1	1	2	28.04 5.05	08.05 15.05		
31	Накануне экзамена. Диагностика стрессоустойчивости.		1	1	19.05	22.05		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459260

Владелец Богданова Оксана Валериевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025