

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАССМОТРЕНО

МО классных руководителей

Парилова А.А.

Протокол № 1

от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 32»

Шарыпова О.Ю.

Приказ от «30» августа 2024г. № 41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Экзамены без стресса»**

**для обучающихся 11 классов**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. «Мои ресурсы». Упражнение «Приветственное письмо». Дискуссионный клуб «Мои ресурсы». Выступление групп, подведение итогов. Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое использование обучающего эффекта группового взаимодействия, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

2. «Уверенность живёт во мне». Ритуал приветствия. Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Самое трудное». Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» Рефлексия. Работа над этим блоком позволяет подростку определить себя как личность, даёт ему возможность осознать свою ценность и повысить самооценку.

3. «Мне это может помочь на экзамене». Ритуал приветствия. Упражнение «Состояние тревоги и покоя». Тест «Стресс». Упражнение «Мои ресурсы» Рефлексия. Эмоции и чувства человека, их сходство и различие. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Связь эмоций и чувств с изменениями в функциях организма. Мимика, пантомимика, жесты как внешние проявления эмоционального состояния человека. Понятие о настроении, его влияние на деятельность и поведение человека. Способы практического психологического воздействия на человека. Способы саморегуляции.

4. «Запомнить всё и сдать ЕГЭ». Ритуал приветствия. Упражнение «Приёмы памяти» Приемы работы с запоминаемым материалом: Рефлексия.

5. «Экзаменационная азбука». Ритуал приветствия. Тест «Цезарь», Упражнение «Снежинки». Рефлексия.

6. «Учимся держать себя в руках и расслабляться». Ритуал приветствия. Упражнение «Мышечная релаксация» Упражнение «Воздушный шар». Рефлексия. Используются упражнения и игры, способствующие развитию доверия. Доверие — способность принимать себя или других людей в их неповторимости, такими, какие они есть. Доверие — это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

7. «Понятие «стресс» и как с ним справиться на экзамене». Ритуал приветствия. Беседа-дискуссия «Экзамен и стресс» Таблица «Позитивные и негативные установки» Работа над этим блоком позволяет сформировать ценностные ориентации ребёнка и научиться приемлемым способам выражения гнева и агрессии.

8. «Тайм-менеджмент». Ритуал приветствия. Тематическое планирование программы занятий по подготовке к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

9. «Две стороны медали ОГЭ, ЕГЭ» Ритуал приветствия. Анкета «Готовность к ЕГЭ». Упражнение «Две стороны медали». Работа над этим блоком учит техникам противостояния манипуляциям, как при необходимости давать отпор, как быть свободным от страхов, сомнений. Позволяет научиться понимать разницу между уверенным и агрессивным поведением.

10. «Откровенно говоря...». Ритуал приветствия. Упражнение «Образы». Упражнение "Откровенно говоря". Анкета «Плюсы и минусы ЕГЭ». Рефлексия.

11. «Экзамен – не конец жизни!». Ритуал приветствия. Мини-сочинение «Если не...» Дискуссия «ЕГЭ лучше или хуже традиционного экзамена».

12. «Как управлять негативными эмоциями. Ритуал приветствия. «Твоё самочувствие накануне экзаменов» Упражнение «Прощай напряжение» (В процессе работы над этим блоком происходит обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который как раз и нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей).

13. «Уверенность на экзамене». Ритуал приветствия. Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче «ЕГЭ» Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...». Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».

14. «Моя ответственность на экзамене. Ритуал приветствия. Упражнение «Отношение к

ЕГЭ». Таблица «Успех на экзамене: от кого он зависит?».

15. «Установка на успех». Ритуал приветствия. Упражнение «Мои ресурсы» Рисунок «Символ уверенности» Упражнение «Декларация моей самооценности».

16. «Приемы волевой мобилизации и приёмы самообладания». Ритуал приветствия. Упражнение «Созидающая визуализация» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Дыхательная релаксация» Упражнение «Управление телом».

17. «Вместе – мы сила!». Ритуал приветствия. Упражнение «Образ уверенности». Упражнение «Пожелания на будущее своему соседу». Рефлексия.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе реализации данной программы, с учетом особенностей группы, ожидается получить следующие результаты:

- Повышение коммуникативных навыков подростков;
- Сформированность у подростков толерантного отношения к окружающим;
- Повышение самооценки;
- Снижение у подростков уровня тревожности.

В ходе выполнения заданий должны быть сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Личностные:**

- самооценка (широта диапазона оценок, обобщение категорий оценок, представление в Я-концепции социальной роли ученика и т.д.);

### **Коммуникативные:**

- ориентация на позицию других людей, отличную от собственных, уважение иной точки зрения;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- умение слушать собеседника;
- потребность в общении со взрослыми и сверстниками.

### **Регулятивные:**

- целеполагание;
- контроль;
- коррекция;
- оценка;
- саморегуляция, снятие стресса, тревожности.

### **Познавательные:**

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- синтез;
- установление причинно-следственных связей.

Основными критериями усвоения материала являются:

- осознанный интерес к занятиям;
- творческое отношение к выполнению заданий;
- снижение уровня стресса, тревожности перед экзаменами

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности ученика
1	«Мои ресурсы»	1	Упражнение «Приветственное письмо». Дискуссионный клуб «Мои ресурсы». Выступление групп, подведение итогов.
2	«Уверенность живёт во мне»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Самое трудное». Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» Рефлексия.
3	«Мне это может помочь на экзамене»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Состояние тревоги и покоя». Тест «Стресс». Упражнение «Мои ресурсы» Рефлексия.
4	«Запомнить всё и сдать ОГЭ»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Приёмы памяти» <b>Приемы работы с запоминаемым материалом:</b> Рефлексия.
5	«Экзаменационная азбука»	1	Ритуал приветствия. Тест «Цезарь» Упражнение «Снежинки» Рефлексия.
6	«Учимся держать себя в руках и расслабляться»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Мышечная релаксация» Упражнение «Воздушный шар». Рефлексия.
7	«Понятие «стресс» и как с ним справиться на экзамене»	1	Ритуал приветствия. Беседа-дискуссия «Экзамен и стресс» Таблица «Позитивные и негативные установки» Рефлексия.
8	«Тайм-менеджмент»	1	Ритуал приветствия. Тематическое планирование программы занятий по подготовке к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.
9	«Две стороны медали ОГЭ, ЕГЭ»	1	Ритуал приветствия. Анкета «Готовность к ЕГЭ» Упражнение «Две стороны медали». Рефлексия.
10	«Откровенно говоря...»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Образы». Упражнение «Откровенно говоря». Анкета «Плюсы и минусы ЕГЭ» Рефлексия.
11	«Экзамен – не конец жизни!»	1	Ритуал приветствия. Мини-сочинение «Если не...» Дискуссия «ЕГЭ лучше или хуже традиционного экзамена»
12	«Как управлять негативными	1	Ритуал приветствия. «Твоё самочувствие накануне экзаменов»

	эмоциями		Упражнение «Прощай напряжение»
13	«Уверенность на экзамене»	1	Ритуал приветствия. Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче «ЕГЭ» Упражнение «Я люблю... Я могу... Я хочу...». Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».
14	«Моя ответственность на экзамене»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Отношение к ЕГЭ». Таблица «Успех на экзамене: от кого он зависит?»
15	«Установка на успех».	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Мои ресурсы» Рисунок «Символ уверенности» Упражнение «Декларация моей самооценки»
16	«Приемы волевой мобилизации и приёмы самообладания»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Созидающая визуализация» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Дыхательная релаксация» Упражнение «Управление телом»
17	«Вместе – мы сила!»	1	Ритуал приветствия. Упражнение «Образ уверенности» Упражнение «Пожелание на будущее своему соседу» Рефлексия.
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>	