

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ «СОШ №117»

РАССМОТРЕНО
МО классных
руководителей
Протокол № 3
руководителей
от 22.08.2024

Педагогическим
советом
МБОУ «СОШ
№117»
Протокол № 16
от 22.08.2024

Зам. директора
МБОУ «СОШ №117»
Корячкина Н.П.
Приказ № 148
от 22.08.2024

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

в рамках реализации ФГОС СОО

"Психология успеха: подготовка к экзаменам и стрессоустойчивость"
для обучающихся 9-х классов
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Булавина Т.В.
Педагог-психолог

Барнаул, 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Цель и задачи программы

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Взаимосвязь с программой воспитания

Особенности работы педагога по программе

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение

Содержание курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

Тематическое планирование

Оценка результатов внеурочной деятельности

Оценка эффективности программы

Оценка удовлетворенности участников программы

Мониторинг и контроль за реализацией программы

Приложение

Перспективы дальнейшего развития и масштабирования программы

Ресурсы и материалы для реализации программы

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Современные школьники сталкиваются с высокой учебной нагрузкой и требованиями к результатам, что нередко сопровождается высоким уровнем тревожности и стресса. Особое внимание в старших классах уделяется подготовке к итоговым экзаменам, таким как ОГЭ и ЕГЭ, которые для многих учеников становятся источником эмоциональных переживаний и беспокойства. Программа «Психология успеха: подготовка к экзаменам и стрессоустойчивость» направлена на развитие навыков самоорганизации, саморегуляции и эмоциональной устойчивости, что способствует повышению успешности подготовки и сдачи экзаменов.

Назначение программы заключается в формировании психологической готовности учащихся 9-х классов к сдаче экзаменов, развитии навыков стрессоустойчивости, что особенно важно в контексте подготовки к государственной итоговой аттестации. Программа направлена на снижение экзаменационной тревожности, формирование позитивного отношения к экзаменам и повышение уверенности учащихся в своих силах.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у учащихся навыков психологической устойчивости и самоорганизации для успешной подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи программы:

1. Познакомить учащихся с основами психологической подготовки к экзаменам.
2. Развить навыки саморегуляции, самоконтроля и управления стрессом.
3. Обучить учащихся методам эффективного планирования учебной деятельности и управлению временем.
4. Снизить уровень экзаменационной тревожности и сформировать позитивные установки по отношению к экзаменам.
5. Способствовать осознанию собственных эмоциональных состояний и обучению техникам их регулирования.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в течение учебного года в форме внеурочной деятельности для учащихся 9-х классов. Занятия проходят один раз в неделю и могут быть организованы в формате тренингов, лекций, дискуссий, практических упражнений и ролевых игр. Возможно проведение индивидуальных консультаций для учащихся, испытывающих повышенный уровень тревожности.

Формы проведения занятий:

- Лекции и беседы с элементами обсуждения.
- Тренинги по управлению стрессом и саморегуляции.
- Практические занятия с выполнением методик диагностики тревожности.
- Групповые дискуссии и игры для развития навыков работы в команде и самоконтроля.
- Рефлексия и самонаблюдение как форма анализа своих эмоций и переживаний.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа «Психология успеха» тесно связана с программой воспитания, так как направлена на формирование у учащихся навыков ответственности, самостоятельности и уверенности в себе. В процессе обучения развиваются личностные качества, такие как целеустремленность, самодисциплина и способность к саморегуляции, что способствует успешной адаптации к требованиям учебной деятельности и жизни в обществе.

Программа поддерживает воспитательные цели, формируя у школьников позитивные социальные установки и готовность к выполнению жизненных задач, связанных с их будущей профессиональной и учебной деятельностью. Работа по программе также способствует развитию моральных и этических качеств, таких как уважение к труду, к себе и другим людям.

Особенности работы педагога по программе

Педагог-психолог, работающий по программе, должен обладать навыками проведения тренинговых занятий и владеть методами диагностики и коррекции тревожных состояний у подростков. Важно умение педагога создавать доверительную атмосферу на занятиях, способствующую раскрытию учащихся и обсуждению их переживаний и страхов. Педагог должен гибко подходить к потребностям учеников, помогать им осознавать и контролировать свои эмоции, предлагать различные техники саморегуляции.

Также работа педагога включает в себя регулярную диагностику уровня тревожности и стресса у учащихся, использование валидных методик, а также консультирование по вопросам, связанным с подготовкой к экзаменам. Важно, чтобы педагог уделял внимание как групповым, так и индивидуальным особенностям учеников, помогая каждому находить свои способы успешной саморегуляции и управления стрессом.

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение

Курс внеурочной деятельности «Психология успеха: подготовка к экзаменам и стрессоустойчивость» предназначен для учащихся 9-х классов и направлен на формирование психологической готовности к экзаменам, снижение уровня экзаменационной тревожности и развитие навыков саморегуляции. В рамках

курса учащиеся познакомятся с основными принципами управления своим эмоциональным состоянием, научатся эффективно планировать свою учебную деятельность и справляться с возможными стрессовыми ситуациями.

Особое внимание уделяется развитию стрессоустойчивости, что является ключевым фактором для успешной сдачи экзаменов. На каждом занятии предусмотрены практические упражнения и обсуждения, направленные на укрепление уверенности в своих силах и осознание личной ответственности за результат.

Курс также включает диагностические методики, которые помогут ученикам осознать уровень своей тревожности и выявить факторы, влияющие на их психологическое состояние перед экзаменами.

Содержание курса

Курс «Психология успеха: подготовка к экзаменам и стрессоустойчивость» направлен на комплексную психологическую подготовку учащихся к экзаменам, развитие их эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции. В рамках курса школьники познакомятся с основными понятиями, связанными с экзаменационной тревожностью, стрессом и его влиянием на когнитивные процессы. Учащимся будут предложены эффективные методики для управления своими эмоциональными состояниями и поддержания позитивного настроения на успешную сдачу экзаменов.

Содержание курса включает три ключевых направления:

1. Психологическая работа с тревожностью и стрессом

Большая часть курса посвящена осознанию источников тревожности перед экзаменами и изучению механизмов её преодоления. Учащиеся узнают, как их установки и убеждения влияют на уровень тревожности и восприятие экзаменов как угрозы. В процессе занятий им будут предложены проверенные методы, такие как когнитивно-поведенческие техники, приемы мышечной релаксации, дыхательные упражнения и визуализация, которые помогут снизить уровень стресса.

2. Формирование навыков самоорганизации и тайм-менеджмента

Важной составляющей курса является работа над умением организовать свое время и учебный процесс в рамках подготовки к экзаменам. Учащиеся научатся ставить учебные цели, планировать подготовку к экзаменам и рационально распределять свое время. Для этого будут предложены практические задания, такие как создание индивидуальных планов подготовки, формирование графиков занятий и рефлексия над собственными успехами.

3. Развитие личной мотивации и уверенности в успехе

Курс также направлен на формирование у школьников позитивного мышления, способности видеть экзамены не как источник страха, а как возможность показать свои знания и умения. Особое внимание уделяется мотивации, как внутренней, так и внешней. Учащимся помогут выявить личные мотивы для успешной учебы и научат поддерживать интерес к учебному процессу даже в сложных и стрессовых ситуациях.

В ходе курса применяются активные формы работы: групповые дискуссии, моделирование экзаменационных ситуаций, ролевые игры, выполнение психологических тестов и упражнений. Практическая направленность занятий способствует тому, чтобы учащиеся могли не только теоретически изучить механизмы стресса и тревожности, но и на практике применять предложенные методики для их преодоления.

Завершение курса предполагает диагностику достигнутых результатов, которая включает оценку уровня тревожности, анализ изменений в мотивации, а также общую удовлетворенность школьников от подготовки к экзаменам.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 1. Формирование уверенности в собственных силах:** Учащиеся научатся более уверенно подходить к экзаменам, снизят уровень страха и тревожности перед важными испытаниями, укрепят позитивное отношение к своим возможностям.
- 2. Развитие навыков саморегуляции:** Учащиеся освоют техники управления своими эмоциями, научатся эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, используя приемы дыхания, релаксации и визуализации.
- 3. Самомотивация и ответственность:** Учащиеся осознают важность личной ответственности за успех на экзаменах и будут стремиться к самостоятельному планированию и организации учебной деятельности.
- 4. Формирование целеустремленности:** Развитие осознанности и целенаправленности в учебной деятельности, что будет способствовать лучшей организации подготовки к экзаменам и достижению намеченных целей.

Метапредметные результаты

- 1. Развитие навыков планирования и самоорганизации:** Учащиеся научатся ставить учебные цели, планировать свое время, составлять расписание подготовки и рационально распределять усилия в ходе подготовки к экзаменам.
- 2. Развитие коммуникативных умений:** Учащиеся научатся делиться своими переживаниями, выражать эмоции и обсуждать волнующие их вопросы, что будет способствовать улучшению взаимодействия с педагогами и одноклассниками.
- 3. Умение решать проблемы и принимать решения:** Учащиеся научатся анализировать учебные задачи, выбирать оптимальные пути их решения, оценивать возможные трудности и находить способы их преодоления.
- 4. Критическое мышление и рефлексия:** Учащиеся будут развивать навыки самонаблюдения и анализа своего эмоционального состояния, рефлексировать над результатами своих действий и корректировать поведение для достижения лучших результатов в учебе и на экзаменах.

Предметные результаты

- 1. Понимание механизмов стресса и тревожности:** Учащиеся познакомятся с основными понятиями стресса, тревожности и их влияния на когнитивные

функции и поведение. Освоят базовые теоретические знания о том, как физиологически и психологически проявляется стресс.

2. **Освоение техник саморегуляции и управления тревожностью:** Учащиеся научатся применять конкретные методики для управления своим эмоциональным состоянием, такие как техники дыхания, мышечная релаксация, методы визуализации и позитивного мышления.
3. **Навыки психологической подготовки к экзаменам:** Учащиеся научатся осознанно подходить к подготовке к экзаменам, применять на практике стратегии, направленные на снижение тревожности, планирование учебного процесса, а также эффективное использование времени в день перед экзаменом.
4. **Освоение методик анализа и рефлексии:** Учащиеся приобретут навыки анализа результатов своей учебной деятельности, что позволит им извлекать уроки из допущенных ошибок и корректировать свое поведение для достижения более высоких результатов на экзаменах.

Тематическое планирование

№	Тема занятия / тема урока	Кол-во часов
Модуль 1: Введение в психологию экзаменов		5
1	Что такое экзамены? Почему мы их боимся? Психологические барьеры и установки.	1
2	Как работает стресс? Причины и проявления стресса в учебной деятельности.	1
3	Самооценка и уверенность в себе. Как они влияют на результаты экзаменов?	1
4	Типы личности и подходы к учебе. Определение своего типа и адаптация под него.	1
5	Целеполагание. Как правильно ставить цели для подготовки к экзаменам?	1
Модуль 2: Эффективная подготовка к экзаменам		6
6	Планирование времени. Как грамотно распределить время для подготовки?	1
7	Техники запоминания. Визуальные и аудиальные методики, ассоциативное мышление.	1
8	Чтение и конспектирование. Как выбрать важную информацию?	1
9	Практика тестирования. Как тренироваться для успешной сдачи экзаменов?	1
10	Организация учебного пространства. Как создать идеальные условия для подготовки?	1
11	Работа с ошибками. Как анализировать и исправлять ошибки в процессе подготовки?	1
Модуль 3: Управление стрессом и тревожностью		7
1	Техники релаксации. Медитация, дыхательные практики для	1

2	снятия стресса.	
1 3	Как управлять тревожностью? Эмоциональная саморегуляция перед экзаменами.	1
1 4	Мотивация в учебе. Как поддерживать высокий уровень мотивации?	1
1 5	Тревожность перед экзаменами. Методы управления страхом неудачи.	1
1 6	Работа с негативными мыслями. Переключение внимания и позитивное мышление.	1
1 7	Продуктивные перерывы. Почему важен отдых и как его проводить правильно?	1
1 8	Спорт и физическая активность. Их роль в повышении стрессоустойчивости.	1
Модуль 4: Навыки саморегуляции и концентрации		6
1 9	Концентрация внимания. Техники повышения концентрации в процессе подготовки.	1
2 0	Постановка краткосрочных задач. Как не перегружаться и оставаться продуктивным?	1
2 1	Майндфулнесс в учебе. Как оставаться "в моменте" во время подготовки и экзаменов?	1
2 2	Режим дня и питание. Их влияние на когнитивные способности и внимание.	1
2 3	Баланс учебы и отдыха. Как не перегореть в процессе подготовки?	1
2 4	Сон и его роль. Почему важно высыпаться перед экзаменами?	1
Модуль 5: Коммуникативные навыки и поддержка		4
2 5	Эмоциональная поддержка от окружающих. Как общаться с родителями и друзьями?	1
2 6	Как работать в группе? Совместная подготовка к экзаменам.	1
2 7	Просьба о помощи. Когда и как обратиться за поддержкой к учителям и наставникам.	1
2 8	Самомотивация через общение. Как поддерживать мотивацию через взаимодействие с другими?	1
Модуль 6: Стратегии поведения на экзаменах		6
2 9	Подготовка к экзамену в последний день. Как грамотно распределить время?	1
3 0	Как справляться с паникой на экзамене? Быстрая саморегуляция в стрессовой ситуации.	1
3 1	Техники быстрого принятия решений. Как эффективно решать задачи под давлением?	1
3 2	Управление временем на экзамене. Стратегии работы с экзаменационным заданием.	1
3 3	Что делать после экзамена? Анализ результатов и саморефлексия.	1

3	Постэкзаменационный стресс. Как восстанавливаться после	1
4	экзаменационного марафона?	

Оценка результатов внеурочной деятельности по формированию функциональной грамотности

Оценка эффективности программы

Эффективность программы будет оцениваться по результатам изменений в уровне тревожности и стрессоустойчивости учащихся, а также их способности к самоорганизации и планированию. Для этого предусмотрены следующие инструменты:

- **Психологические методики диагностики тревожности:** В начале и в конце курса учащиеся пройдут диагностику уровня тревожности с использованием валидированных методик, таких как Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина. Сравнение начальных и итоговых данных позволит выявить динамику эмоционального состояния учащихся.
- **Анкетирование:** Учащиеся будут заполнять анкеты на тему того, как они оценивают свою подготовку к экзаменам и изменения в своей уверенности в успешной сдаче экзаменов. Это позволит оценить субъективное восприятие результатов программы.
- **Анализ академической успеваемости:** Будет проведен анализ успеваемости учащихся по учебным дисциплинам и результатов пробных экзаменов, что позволит оценить влияние программы на их учебные достижения.

Оценка удовлетворенности участников программы

Для оценки удовлетворенности участников программы планируется проведение следующих мероприятий:

- **Анкетирование учащихся:** После завершения курса учащиеся будут приглашены заполнить анонимные анкеты, оценивающие удовлетворенность качеством занятий, полезностью информации, применимостью полученных знаний и навыков в реальной жизни. Анкеты могут включать открытые и закрытые вопросы, касающиеся как содержания курса, так и его организации.
- **Обратная связь от родителей:** Оценка программы также будет проводиться на основе отзывов родителей, которые смогут заметить изменения в поведении и эмоциональном состоянии своих детей в процессе подготовки к экзаменам. Родителям также будут предложены анкеты или индивидуальные встречи для предоставления обратной связи.
- **Обратная связь от педагогов:** Педагоги-предметники, работающие с учащимися в период реализации программы, смогут предоставить свои наблюдения относительно того, как программа повлияла на учебное поведение, мотивацию и эмоциональное состояние школьников.

Мониторинг и контроль за реализацией программы

Для обеспечения качества реализации программы и достижения планируемых результатов будет проводиться регулярный мониторинг и контроль:

- **Текущий контроль выполнения программы:** По завершении каждого этапа курса будет осуществляться проверка реализации программы согласно плану, включая посещаемость занятий, выполнение домашних заданий и участие в практических упражнениях.
- **Мониторинг работы педагога:** Педагог-психолог будет вести журнал занятий, фиксируя динамику группы, успехи отдельных учащихся, уровень их вовлеченности и активности. Это позволит корректировать программу в процессе её реализации в зависимости от потребностей учащихся.
- **Промежуточные и итоговые отчеты:** В ходе реализации программы педагог будет составлять промежуточные отчеты о ходе работы, а по завершении программы — итоговый отчет, включающий результаты диагностики, анкетирования и другие данные, позволяющие оценить достижение целей программы.
- **Анализ посещаемости и вовлеченности:** Особое внимание будет уделено анализу посещаемости занятий, степени активности и вовлеченности учащихся в процесс. Это также станет важным показателем эффективности программы.

Мониторинг и оценка будут осуществляться в течение всего периода реализации программы, что позволит своевременно корректировать её элементы для достижения лучших результатов.

Приложение

Перспективы дальнейшего развития и масштабирования программы

Программа «Психология успеха: подготовка к экзаменам и стрессоустойчивость» имеет потенциал для дальнейшего развития и адаптации под различные возрастные группы и образовательные контексты. Основные направления масштабирования включают:

1. **Расширение на другие классы:** Программа может быть адаптирована для учащихся младших и старших классов, включая подготовку к экзаменам на уровнях ОГЭ и ЕГЭ для 9-х и 11-х классов. Для этого необходимо адаптировать содержание и методы работы в зависимости от возраста и потребностей учащихся.
2. **Развитие дополнительных модулей:** Возможно создание дополнительных модулей, включающих углубленную работу над саморегуляцией, управлением стрессом в различных жизненных ситуациях, а также освоение стратегий подготовки к другим видам испытаний, таких как олимпиады или вступительные экзамены.
3. **Онлайн-формат программы:** Для расширения охвата программы возможно создание онлайн-версии курса с использованием цифровых образовательных платформ. Это позволит привлечь учащихся из различных школ и регионов, а также предложить гибкие форматы обучения, включая вебинары, видеоуроки и интерактивные задания.
4. **Повышение квалификации педагогов:** Для успешной реализации программы в масштабах образовательных учреждений необходимо разработать программы

повышения квалификации для педагогов-психологов и учителей, чтобы они могли эффективно работать с учащимися по данному направлению.

5. **Сотрудничество с родителями:** Программа может быть дополнена блоками для родителей, которые помогут им поддерживать своих детей в процессе подготовки к экзаменам, развивать навыки эмоциональной поддержки и снижения тревожности.
6. **Научно-исследовательская база:** Возможность использования программы в рамках научных исследований по изучению стрессоустойчивости и тревожности школьников. Это позволит совершенствовать методики и более точно оценивать их эффективность на практике.

Ресурсы и материалы для реализации программы

Для успешной реализации программы потребуется использование следующих ресурсов и материалов:

1. Психологические методики и тесты:

- **Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина** — валидная методика для оценки уровня тревожности учащихся.
- **Анкеты и опросники** для выявления уровня стресса, удовлетворенности программой и других психологических показателей.
- **Тесты и задания** для развития навыков тайм-менеджмента, планирования и саморегуляции.

2. Пособия и учебные материалы:

- **Методические рекомендации для педагога:** Подробные инструкции по проведению занятий, описание используемых техник и упражнений.
- **Печатные и электронные материалы для учащихся:** Раздаточные материалы с заданиями, памятки по управлению стрессом, планировщики для самостоятельного использования.
- **Книги и статьи** по психологии стресса, тревожности, подготовки к экзаменам и саморегуляции.

3. Технические ресурсы:

- **Компьютеры, проекторы, интерактивные доски** для проведения занятий в мультимедийном формате, презентаций и использования видеоматериалов.
- **Доступ к онлайн-платформам** для выполнения учащимися интерактивных заданий, участия в вебинарах и прохождения тестов в цифровом формате.

4. Пространственные ресурсы:

- **Удобное помещение** для проведения занятий: класс, оборудованный мультимедийной техникой, доской и местами для групповой работы.
- **Место для релаксации:** Желательно иметь отдельное пространство для проведения упражнений на релаксацию и снятие напряжения.

5. Квалифицированный персонал:

- **Педагог-психолог**, обладающий навыками работы с подростками, стрессоустойчивостью и тревожностью.
- **Учителя-предметники**, которые могут оказывать поддержку учащимся в рамках подготовки к экзаменам и отслеживать их прогресс.

Таким образом, для успешного выполнения программы важно обеспечить качественную подготовку педагогов, использование современных методик и наличие соответствующих ресурсов для практической работы с учащимися.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]