

Согласовано на заседании  
Школьного методического  
объединения

Протокол № 1 от  
« 29 » августа 2023 г

Руководитель ЦМО




Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2023 г

Принято на заседании  
Совета Лицея

Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2023 г

Председатель Совета Лицея

 /И.А.Волков

Утверждено руководителем  
образовательной организации

Приказ № 103-ОД от  
« 30 » августа 2023 г

Директор МБОУ «ФМЛ»

 (Д.А.Кельдышев)

МН



Составлена на основе  
Федерального  
государственного  
образовательного стандарта  
основного общего  
образования

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Я и экзамен»  
для учащихся 9 классов МБОУ «ФМЛ»**

Составители:

Егорова Людмила Анатольевна  
Дробинина Наталья Николаевна

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Нет на свете такого человека, который бы ни разу не сдавал экзамен. Как к ним готовиться, как вести себя во время экзамена, как справиться с волнением, напряжением в решающей ситуации?

Актуальность подготовки к ОГЭ и ЕГЭ трудно недооценить. Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Все это привело к необходимости создания программы внеурочной деятельности «Я и экзамен», позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче экзаменов подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче экзаменов позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед классными руководителями, воспитателями:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит сопровождение учащихся, сдающих экзамены. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают платные услуги по предметам, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся с элементами психологического тренинга.

При разработке программы «Я и экзамен» мы опирались на тренинги Гуськовой Е.В., Будневич Г.Н. и программу «Путь к успеху» Стебенева Н., Королевой Н.. Разработанная программа позволяет снизить негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменами, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Проблема психологической готовности школьников к экзаменам очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

ОГЭ и ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

Старшеклассники не всегда реалистично представляют ОГЭ и ЕГЭ.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания разных типов. Поэтому в процессе сдачи экзамена требуются:

- высокая мобильность,
- переключаемость,
- высокий уровень организации деятельности,
- высокая и устойчивая работоспособность,
- высокий уровень концентрации внимания.

Все трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с экзаменами;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить сложные задания, не доделав другие задания.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания экзамена. Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

Программа «Я и экзамен» – начало диалога о психологической готовности старшеклассников к экзаменам. Программа может успешно совмещать в себе упражнения, направленные на аутогенную тренировку, способы повышения уверенности, лекции на уточнения процедуры ОГЭ и ЕГЭ, отработку оптимальных стратегий при его выполнении и многое другое.

**Цель** – оказание практической помощи учащимся в организации их работы по подготовке к экзаменам и успешной сдаче экзаменов.

**Задачи:**

Повысить сопротивляемость стрессу, отработать навыки уверенного поведения.

Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы, навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Оказать помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

Обучать навыкам конструктивного взаимодействия.

**Условия проведения:** класс. Группа формируется из учащихся одного класса.

Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
  - социальные компетентности, личностные качества;
  - сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### *Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов
  - осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
  - учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### *Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
  - задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам
  - понимать психологические основы сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи
    - обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
    - уметь формулировать собственные проблемы

#### *Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации
- формулировать свое собственное мнение и позицию

**Средства формирования УУД:** *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

*Психологическая информация.* Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

*Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

*Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

*Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

*Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

*Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

*Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях; развитие навыков саморегуляции.

*Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

*Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на проблему ЗОЖ.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении подростков имеют исключительное значение.

#### **Предметные результаты:**

- *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- *опыт творческой самостоятельности,*
- *овладение культурой психической деятельности,*
- *формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

### **Содержание программы курса**

#### **1 блок. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»**

##### **Мы рады встрече!**

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

##### **Познаем себя**

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников.

##### **Я и моё будущее**

Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

##### **Какой он экзамен?**

Дать представление учащимся о процедуре ОГЭ, ее особенностях.

##### **Моя ответственность на экзамене**

Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.

#### **Поведение на экзамене**

Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

### **2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»**

#### **Что такое стресс?**

Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома

#### **Как управлять стрессом**

Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

#### **Способы снятия нервно-психического напряжения**

Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.

#### **Приемы релаксации**

Познакомить с техниками релаксации.

#### **Управление негативными эмоциями**

Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.

#### **Приемы самообладания**

Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.

#### **Волевая мобилизация**

Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.

#### **Эмоции и поведение**

Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.

#### **Мотивация и рациональные мысли**

Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.

### **3 блок. «Как усвоить материал»**

#### **Восприятие информации**

Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации

#### **Наша память**

Познакомить с видами памяти, ее основными механизмами.

#### **Приемы запоминания**

Познакомить с приемами эффективного запоминания (мнемоника, акроним, компоновка и др.), их отработка.

#### **Методы работы с текстом**

Научить методам и приемам эффективной работы с текстовой информацией при подготовке к экзаменам, их отработка.

#### **Наше внимание**

Познакомить с видами внимания, его основными механизмами.

#### **Наше мышление**

Познакомить с видами мышления, его основными механизмами, навыками позитивного мышления.

#### **Самоорганизация**

Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

### **4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»**

#### **Я уверен в себе**

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

#### **Поведение на экзамене**

Открытие учащимся в себе тех качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самому себе.

#### **Как я познал себя**

Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

### Тематический план

№	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия	Сроки проведения занятий	
					по плану	по факту
<b>1 блок. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен»</b>						
1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	1	Практическое	
2	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	1	Практическое	
3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	1	Практическое	
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	1	Практическое	
5	Какой он экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	1	Практическое	
6	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	1	Практическое	
7	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	1	Практическое	
8	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	1	Практическое	
<b>2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»</b>						
9	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	1	Практическое	

10	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
11	Способы снятия нервно-психического напряжения	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
12	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
13	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
14	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
15	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
16	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
17	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		
<b>3 блок. «Как усвоить материал»</b>						
18	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
19	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых	1	Практическое		



		упражнений, проблемно-ценностное общение				
20	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
21	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
22	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
23	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
24	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		
<b>4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»</b>						
25	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
26	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
27	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое		
<b>Итого:</b>			<b>27 ч.</b>			

## Формы оценки результатов внеурочной деятельности

Способами определения результативности программы являются сопоставление результатов психологической диагностики до начала реализации программы и по ее завершению.

### Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.)

### Литература для педагога

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Голерова, О. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / О. А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 10. - С. 32-45.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Кадашникова Н. Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137с.
7. Мавлиева, А. М. Психологическая подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ "К экзамену ГОТОВ!" / А. М. Мавлиева // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2014. - № 4. - С. 70-78.
8. Менн, А. В. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ / А. В. Менн, М. Б. Маркина // Справ. педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 48-58.
9. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. - Москва, 2005.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175
11. Смородина, О. А. Подготовка выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Программа психологического сопровождения / О. А. Смородина // Пед. мастерская. Все для учителя!. - 2016. - № 4. - С. 43-45.
12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" Школьный психолог, 2003,- №23. – 32 с.
13. Федорова, Л. А. Готовимся к экзаменам : занятие для обучающихся выпускных классов / Л. А. Федорова // Психолог в школе!. - 2017. - № 2. - С. 24-25.
14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

### Литература, рекомендованная для учащихся

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. ↓ Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. ↓ Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко ↓ М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий ↓ М.: Просвещение, 1991.
5. Задоя, Н. М. Готовимся к экзаменационным испытаниям / Н. М. Задоя // Пед. диагностика. - 2013. - № 2. - С. 90-101.
6. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель ↓ М.: Проспект, 2005.

7. Шубина, Д. В. Готовимся к ЕГЭ: старшеклассникам и их родителям / Д. В. Шубина // Потенциал. - 2014. - № 12. - С. 70-73.

**Интернет-ресурсы**

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;

<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";

[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;

<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;

<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;

<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».

<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;

<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования;

<http://roscopy.ru/knigi-stati-materialy-konferentsii>- сайт Федерации психологов образования

России

<http://www.ege.edu.ru>- официальный информационный портал ЕГЭ