

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел Образования администрации Октябрьского (с) района

МБОУ СОШ № 48

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей

Руководитель МО

_____Протокол № 1
"26 " августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____Лысенко Н.С.
Протокол № 1
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Иванова О.В.
Протокол № 115
«30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по психологии

«Я и экзамен»

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Степаненко Яна Вадимовна
педагог-психолог

С. Алексеевка 2022г.

Пояснительная записка программы внеурочной деятельности по психологии «Я и экзамен»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по психологии основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

Программа направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В программе определяются основные цели изучения психологии на уровне 9 класса основного общего образования, планируемые результаты освоения курса психологии «Я и экзамен». Предполагаемые результаты реализации программы: личностные, метапредметные, предметные.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Данная программа внеурочной деятельности по психологии разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

В течение последнего десятилетия система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются образовательные стандарты, структура и содержание образования, форма итоговой аттестации и другие аспекты.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Экзамен -это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения государственного экзамена - деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития

психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ОГЭ представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана профилактическая психолого-педагогическая программа занятий внеурочной деятельности по подготовке учащихся выпускных классов к экзаменам.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПСИХОЛОГИИ: «Я и экзамен»

Цель программы:

- профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.
- формирование у выпускников объективного отношения к ОГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ОГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Содержание курса направлено на формирование и развитие познавательных и коммуникативных качеств личности, духовно-нравственное развитие и воспитание личности.

Курс психологии нацелен на создание у обучающихся психологических условий развития общения, ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены психологические игры, практические работы и психологическая диагностика.

Обучение учащихся строится на основе сотрудничества; учитываются индивидуальные особенности учащихся. Предполагается равноправное взаимодействие всех участников учебного процесса.

Для реализации поставленных целей и задач программы используются такие формы и методы обучения, которые обеспечат воспитание ответственного поведения и отношения ученика, а также развития творческих качеств личности. Достижению результатов обучения в особенности способствует применение системно-структурного подхода, как необходимого условия развивающего обучения, который подразумевает использование эффективных психологических технологий таких как личностно-ориентированное обучение, занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика, технология критического мышления, ИКТ-технологии, проектные технологии, здоровьесберегающие технологии.

МЕСТО КУРСА «Я и экзамен» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная программа предусматривает изучение в 9 классе - 1 час в неделю, всего - 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание тем учебного курса.

Блок 1. «Плюсы и минусы ОГЭ. Объективный взгляд на экзамен» (10ч)

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.

Блок 2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?» (10ч)

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.

Блок 3. «Как усвоить материал» (9 ч)

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.

Блок 4. «Лицом к лицу с экзаменом» (5ч)

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Метапредметные результаты курса «Я и экзамен» основаны на формировании универсальных учебных действий.

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

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 самодеятельности,
- овладение культурой психической деятельности,
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Формы проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Мы рады встрече	1	01.09.2022	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
2.	Познаем себя	2	08.09.2022 15.09.2022	Психологические диагностические методики	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
3.	Я и моё будущее	2	22.09.2022 29.09.2022	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .

						www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
4.	Какой он - экзамен?	2	06.10.2022 13.10.2022	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
5.	Моя ответственность на экзамене	1	20.10.2022	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
6.	Поведение на экзамене	2	27.10.2022 10.11.2022	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .

7.	Что такое стресс?	1	17.11.2022	Мини-лекция, мини-дискуссия	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
8.	Как управлять стрессом	2	24.11.2022 01.12.2022	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
9.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	08.12.2022	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
10.	Приемы релаксации	1	15.12.2022	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .

11.	Управление негативными эмоциями	1	22.12.2022	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
12.	Приемы самообладания	1	12.01.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
13.	Волевая мобилизация	1	19.01.2023	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
14.	Эмоции и поведение	1	26.01.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
15.	Мотивация и рациональные мысли	1	02.02.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	Практическая работа	http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
16.	Восприятие информации	1	09.02.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ;
17.	Наша память	1	16.02.2023	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ;

						http://www.km.ru .
18.	Приемы запоминания	2	02.03.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
19.	Методы работы с текстом	1	09.03.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
20.	Наше внимание	1	16.03.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .

21.	Наше мышление	1	23.03.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
22.	Самоорганизация	2	6.04.2023 13.04.2023	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
23.	Я уверен в себе	1	20.04.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
24.	Поведение на экзамене	2	27.04.2023 04.05.2023	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, психологическая игра	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ;

						festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
25.	Как я познал себя	2	11.05.2023 18.05.2023	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	Практическая работа	http://pedsovet.org/ ; http://it-n.ru/ ; http://viki.rdf.ru/ ; http://festival.1september.ru/ ; www.alleng.ru ; http://www.ug.ru ; http://www.kinder.ru/default.htm ; http://www.km.ru .
		34				

**Календарно-тематическое планирование учебного материала по
внеурочной деятельности по психологии «Я и экзамен»
(1 час в неделю в течение года, 34 часа)**

№ уро ка	Дата	Тема занятия
1.	01.09.2022	Мы рады встрече
2.	08.09.2022	Познаем себя
3.	15.09.2022	Познаем себя
4.	22.09.2022	Я и моё будущее
5.	29.09.2022	Я и моё будущее
6.	06.10.2022	Какой он- экзамен?
7.	13.10.2022	Какой он- экзамен?
8.	20.10.2022	Моя ответственность на экзамене
9.	27.10.2022	Поведение на экзамене
10.	10.11.2022	Поведение на экзамене
11.	17.11.2022	Что такое стресс?
12.	24.11.2022	Как управлять стрессом
13.	01.12.2022	Как управлять стрессом
14.	08.12.2022	Способы снятия нервно-психического напряжения
15.	15.12.2022	Приемы релаксации
16.	22.12.2022	Управление негативными эмоциями
17.	12.01.2023	Приемы самообладания
18.	19.01.2023	Волевая мобилизация
19.	26.01.2023	Эмоции и поведение
20.	02.02.2023	Мотивация и рациональные мысли
21.	09.02.2023	Восприятие информации
22.	16.02.2023	Наша память
23.		Приемы запоминания
24.	02.03.2023	Приемы запоминания

25.	09.03.2023	Методы работы с текстом
26.	16.03.2023	Наше внимание
27.	23.03.2023	Наше мышление
28.	06.04.2023	Самоорганизация
29.	13.04.2023	Самоорганизация
30.	20.04.2023	Я уверен в себе
31.	27.04.2023	Поведение на экзамене
32.	04.05.2023	Поведение на экзамене
33.	11.05.2023	Как я познал себя
34.	18.05.2023	Как я познал себя