

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 120»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 12
от 25.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ № 120»
Хриспенс Е.А.
Приказ № 58/1 от 25.08.2023 Г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Экзамен без стресса»

Возраст учащихся 14 лет – 17 лет
Срок реализации – 9 месяцев (34 недели)

Автор – составитель:
Дондиков А.Е., педагог-психолог

г. Барнаул, 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав МБОУ «СОШ № 120»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ № 120»

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ОГЭ и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ и ЕГЭ.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для обучающихся. 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.

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы:

программа «Экзамен без стресса» имеет социально-гуманитарную направленность.

Адресат программы: учащиеся 14 – 17 лет, обучающиеся в 9 и 11 классах.

Срок и объем освоения программы:

9 месяцев (34 недели), 34 педагогических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные.

Режим занятий:

1 занятие 1 раз в неделю.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы:

- оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.
- профилактика негативных эмоциональных переживаний, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

Основные задачи программы:

1. Познавательный аспект. Создать условия для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков формирования стрессоустойчивости выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

2. Развивающий аспект. Способствовать развитию психотехнических навыков сдачи экзаменов, в том числе умений и навыков снятия психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.

3. Воспитательный аспект. Создать атмосферу, способствующую снижению эмоционального напряжения выпускников в предэкзаменационный период, а также интереса учащихся к обсуждению вопросов по теме.

Ожидаемые результаты:**Учащиеся получают возможность развивать следующие качества:**

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

1.3. Содержание программы

Раздел 1. «Плюсы и минусы экзамена»

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников. Формирование у обучающихся нового поколения отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни. Дать представление учащимся о процедуре экзамена, его особенностях. Моя ответственность на экзамене. Формирование адекватного реалистичного мнения о экзамене, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам. Поведение на экзамене. Изучить особенности восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

Раздел 2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»

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. Освоение способов снятия нервно-психического напряжения, их отработка. Приемы релаксации. Изучить техниками релаксации. Управление негативными эмоциями. Обучить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка. Приемы самообладания. Обучить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка. Волевая мобилизация. Изучить приемы быстрой волевой мобилизации, их отработка. Эмоции и поведение.

Раздел 3. «Как эффективно 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. Изучить основные механизмы нашего внимания. Наше мышление. Изучить видами мышления, его основные механизмы, навыки позитивного мышления. Самоорганизация. Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

Раздел 4. «Лицом к лицу с экзаменом»

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах. Поведение на экзамене. Открытие обучающимися в себе тех качеств, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самой себе. Итоговая диагностика личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия.

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 1. «Плюсы и минусы экзамена»		
1	Введение в программу.	1
2	Плюсы и минусы экзамена.	1
3	Объективный взгляд на экзамен.	1
4	Познаем себя. Я и моё будущее. Диагностика	1
5	Познаем себя. Я и моё будущее. Диагностика	1
6	Какой он- экзамен? Практическое занятие.	1
7	Моя ответственность на экзамене.	1
8	Поведение на экзамене. Алгоритм моих действий.	1
9	Пищевое поведение при подготовке к экзаменам.	1
Раздел 2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»		
10	Что такое стресс?	1
11	Эффективные способы управления стрессом.	1
12	Способы саморегуляции.	1
13	Способы снятия напряжения. Приёмы релаксации.	1
14	Способы снятия напряжения. Приёмы релаксации.	1
15	Эмоции и поведение человека.	1
16	Волевая мобилизация.	1
17	Позитивное мышление. Полезные установки в нашей жизни.	1
Раздел 3. «Как эффективно усвоить материал»		
18	Как эффективно усвоить материал.	1

19	Восприятие информации.	1
20	Диагностика ведущего типа модальности. Тест определения типа восприятия.	1
21	Наша память.	1
22	Приёмы эффективного запоминания.	1
23	Упражнения на развитие концентрации внимания, памяти.	1
24	Кинезиологические упражнения.	1
25	Кинезиологические упражнения.	1
26	Понятие самоменеджмент. Правила, инструменты и задачи.	1
Раздел 4. «Лицом к лицу с экзаменом»		
27	Я уверен(а) в себе.	1
28	Самооценка. Способы улучшения показателей самооценки.	1
29	Положительная «Я- концепция».	1
30	Внешние и внутренние мотивы.	1
31	Диагностика видов мотивации. Тест.	1
32	Нейрографика и её значение.	1
33	Итоговая диагностика личностных психологических особенностей.	1
34	Самоанализ	1

Основной вид деятельности — тренинг.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34 недели
Количество учебных дней	34 дня
Даты начала и окончания учебного года	с 04.09.2023 по 24.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	итоговая диагностика, самоанализ.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	- помещения: актовый зал; - оборудование: компьютер, принтер, проектор, дидактический материал (мяч, карточки, предметные картинки, маршрутные листы и пр.)
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагог-психолог

2.3. Формы аттестации

Формой итоговой аттестации – итоговая диагностика, самоанализ.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень психологической готовности учащихся к экзаменам	Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ) (Модифицированный вариант методики Чибисовой)
Уровень психологической готовности учащихся к экзаменам	Анкета на выявление готовности выпускника к сдаче экзаменов (Модифицированный вариант методики изучения эмоциональной напряженности Д.А.Шумилова)
Уровень психологической готовности учащихся к экзаменам	Диагностика психологической готовности обучающихся выпускных классов к ГИА и ЕГЭ.
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование.

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

2.7. Список литературы

3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
5. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
7. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.
12. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антисрессовый классный час» В. Родионов.