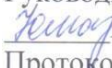
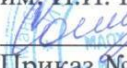


Приложение
к основной образовательной программе
уровня основного общего образования
(ФГОС СОО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 имени Ивана Ивановича Рынкового»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО СППС
Руководитель ШМО
 Ю.Е. Мануйлова
Протокол № 1
от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического
совета МАОУ «СОШ №3
им. И.И. Рынкового»
Протокол № 1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №3
им. И.И. Рынкового»
 С.В. Дектерева
Приказ № 850-О
от 29.08.2025



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КУРСА «ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ**

(1 час в неделю. Всего 34 часа)

Составитель: Мануйлова Ю.Е.,
педагог-психолог

г. Мегион, 2025

Пояснительная записка

В условиях продолжающейся модернизации системы российского образования, введения единого государственного экзамена как нового вида аттестации проблема сохранения психологического здоровья личности приобретает все большую актуальность. Введение ЕГЭ и ОГЭ стало еще одной дополнительной негативной тенденцией ухудшающей показатели психологического здоровья учащихся наряду с другими школьными факторами риска. Это объясняется спецификой процесса подготовки к экзамену, которая проявляется с одной стороны увеличением объема учебной нагрузки, с другой – психоэмоциональной нагрузки учащихся. Психоэмоциональная составляющая экзамена связана с тем, что учащиеся испытывают тревогу и страх упустить шанс самореализации, так как от результатов данной аттестации зависит успешное построение жизненной перспективы ученика. Также свой вклад вносит эмоциональное состояние педагогов и родителей, которое характеризуется чрезмерным нагнетанием стрессовой обстановки. И сама специфика ЕГЭ и ОГЭ является стрессогенной. Таким образом, необходимо создание условий, способствующих повышению готовности учащихся выпускных классов к экзамену и поиск способов психологической подготовки учащихся в образовательном учреждении к экзамену, обеспечивающих сохранение психического и физического здоровья учащихся. В работах М.Ю. Чибисовой выделены три основных компонента готовности к сдаче ЕГЭ: познавательный, личностный и процессуальный. Познавательный компонент представляет собой способность обучающегося работать с информацией, что предполагает определенный уровень развития познавательных процессов. Эмоционально-личностный компонент представлен саморегуляцией, эмоциональной стабильностью, специфическими личностными особенностями обучающихся, которые могут определять подверженность экзаменационному стрессу. Процессуальный компонент рассматривается с точки зрения знаний старшеклассника о процедуре предстоящего экзамена [11].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что готовность обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ – комплексное понятие, включающее в педагогическую готовность (наличие знаний, умений и навыков по предмету) и психологическую готовность (опыт, особенности личности, необходимые для процедуры единого государственного экзамена). Исследователями и практиками предлагаются различные технологии и программы повышения психологической готовности учащихся к экзамену в условиях образовательного учреждения. Психолог М. Ю. Чибисова считает, что на этапе подготовки к экзаменам необходимо использовать различные формы психологической поддержки: - групповые психологические занятия для различных категорий учащихся (аудиалы или кинестетики); - индивидуальные консультации выпускников, чьи трудности имеют личностный характер (тревожные или перфекционисты); - составление письменных рекомендаций для детей и их родителей, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (астеничные или «застревающие» дети); - индивидуальные консультации родителей выпускников [12, с. 77—80].

Модель программы сопровождения психологической готовности учащихся в условиях образовательного учреждения включает следующие этапы: организационно-педагогический (включает просвещение всех участников ОГЭ и ЕГЭ. Педагогами предоставляется информация участникам экзаменов о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения и т.д.); психологическая подготовка всех

участников ОГЭ и ЕГЭ (работа направлена на формирование готовности к сдаче экзамена, разрешение прогнозируемых трудностей).

В данной программе предполагаются следующие виды деятельности психолога:

- с учащимися: психологическая диагностика, индивидуальное и групповое консультирование, групповые занятия. Психологом на основании данных диагностики производится отбор учащихся для групповой работы. С целью контроля оказываемого воздействия осуществляется входящая и контрольная диагностика. Групповая психологическая помощь проводится в виде практикумов и тренингов и направлена на профилактику и коррекцию тревожности, повышение стрессоустойчивости, осознание личностного потенциала и возможностей сознательной саморегуляции в ситуации стресса. Учащиеся, не зачисленные на занятия, получают индивидуальную консультативную помощь.

- с педагогами и родителями: выступление на общих собраниях по темам психологической подготовки к экзаменам, индивидуальные консультации, предоставление памяток, брошюр по данной теме.

Адресат программы. Программ предназначена для учащихся девятых и одиннадцатых классов (16-18 лет).

Цель программы: повышение психологической готовности учащихся к сдаче экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ и адаптации к стрессовым условиям экзаменационного периода.

Задачи:

- снижение уровня тревожности;

- повышение уровня сознательной саморегуляции в ситуации стресса.

Условия реализации программы. Занятия проводятся в классной комнате. Группа формируется из числа учеников одного класса в размере 8-10 человек.

Программа предполагает проведение 34 встречи продолжительностью 40 минут. С периодичностью 1 раз в неделю.

Материально-техническое обеспечение программы: стулья и столы по количеству участников, цветные карандаши, бумага, проектор, ноутбук, диски с релаксационной музыкой.

Методы: групповая дискуссия, игровые упражнения, беседа, мини-лекции, техники изотерапии, аутогенная тренировка.

Планируемый результат: реализация программы будет способствовать повышению значений психологической готовности учащихся подросткового возраста: снижению уровня тревожности и повышению уровня саморегуляции поведения в деятельности.

Результативность работы отслеживается с помощью следующих методик:

1. Анкета психологической готовности к ЕГЭ (автор М.Ю. Чибисова).
2. Шкала социально-ситуационной тревоги О. Кондаша.
3. Методика «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Парыгина.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводное занятие. Проведение психодиагностических проб	1 час	0,5	0,5
2	Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня.	1 час	0,5	0,5
3	Как лучше подготовиться к экзаменам	1 час	0,5	0,5
4	Самоменеджмент в ситуации экзамена.	1 час	0,5	0,5
5	Память и приемы запоминания (часть1)	1 час	0,5	0,5
6	Память и приемы запоминания (часть2)	1 час	0,5	0,5
7	Методы работы с текстом	1 час	0,5	0,5
8	Самомониторинг.	1 час	0,5	0,5
9	Техники работы с вниманием.	1 час	0,5	0,5
10	Стресс, экзаменационный стресс и все о нем.	1 час	0,5	0,5
11	Способы снятия стресса. Позитивное мышление.	1 час	0,5	0,5
12	Первая помощь при стрессе	1 час	0,5	0,5
13	Способы снятия стресса.	1 час	0,5	0,5
14	Способы снятия стресса.	1 час	0,5	0,5
15	Мышечная релаксация по А.В. Алексееву	1 час	0,5	0,5
16	Повторное проведение психодиагностических	1 час	-	1 час
17	Экзамен и я.	1 час	0,5	0,5
18	Экзамен и стресс. Специфика его проявления	1 час	0,5	0,5
19	Экзамен? - Без проблем!	1 час	0,5	0,5
20	Преодоление страха и тревоги.	1 час	0,5	0,5
21	Преодоление страха и тревоги	1 час	0,5	0,5
22	Поведение на экзамене	1 час	0,5	0,5
23	Уверенное поведение на экзамене.	1 час	0,5	0,5
24	Негативное шаблонное мышление.	1 час	0,5	0,5
25	Кинезиологические упражнения	1 час	0,5	0,5
26	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1 час	0,5	0,5
27	Эмоции и поведение	1 час	0,5	0,5
28	Как бороться со стрессом	1 час	0,5	0,5

29	Обучение приемам релаксации	1 час	0,5	0,5
30	Способы снятия нервно-психического напряжения	1 час	0,5	0,5
31	Как управлять негативными эмоциями	1 час	0,5	0,5
32	Экзамен и темперамент	1 час	0,5	0,5
33	Повторное проведение психодиагностических проб	1 час	-	1
34	Заключительное занятие. Поведение итогов	1 час	0,5	0,5

Занятие 1.

Вводное занятие. Проведение психодиагностических проб

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Рассказывает о курсе программы, о планируемых результатах.

Основная часть. Упражнение «Ассоциации», упражнение «Чего я хочу достичь?», игра «Расшифровка». Диагностика.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 2. Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Обсуждение темы.

Основная часть. Упражнение «Возможности, которые предлагает нам жизнь...», упражнение «Мое будущее». Диагностика.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 3. Как лучше подготовиться к экзаменам.

Вводная часть. Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

Основная часть. Упражнение «Моральная устойчивость». Мини-лекция «Как подготовиться к экзаменам».

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 4. Самоменеджмент в ситуации экзамена.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Упражнение «Метаморфозы». Мини-лекция «Как вести себя до и во время экзаменов».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 5. Память и приемы запоминания (часть 1).

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 6. Память и приемы запоминания (часть 2).

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. Мини-лекция: Методы активного запоминания.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 7. Методы работы с текстом.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Я смогу...»

Основная часть. Упражнение «Работа с текстом»

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 8. Самомониторинг.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Мини-лекция «Способы снятия стресса, как помочь себе».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 9. Техники работы с вниманием.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Мини-лекция «Внимание во время экзамена». Техники работы с вниманием.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 10. Стресс, экзаменационный стресс и все о нем.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...». Основная часть. Мини-лекция «Стресс и экзаменационный стресс», упражнение «Самое трудное».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 11. Способы снятия стресса. Позитивное мышление.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Умеете ли вы контролировать себя?».

Основная часть. Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 12. Первая помощь при стрессе

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...». Основная часть. Мини-лекция «Метод создания конкурирующей доминанты». Техника «Факты и значения», «Руки — под воду».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 13-14. Способы снятия стресса.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Мини-лекция «Способы снятия стресса», Упражнение «Как справиться со стрессом»

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 15. Мышечная релаксация по А.В. Алексееву

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...». Основная часть. Мини-лекция «Влияние стресса на тело». Мышечная релаксация по А.В. Алексееву.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 16. Повторное проведение психодиагностических.

Занятие 17. Экзамен и я.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...». Основная часть. Упражнение «Ассоциация». Притча о чуме. Информационная справка. Эксперимент. Упражнение «Метаморфозы».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия

Занятие 18. Экзамен и стресс. Специфика его проявления

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Разминка «Дождь в джунглях».

Основная часть. Упражнение «Все вместе...». Мини-лекция «Стресс и все о нем». Рациональная организация. Питание. Эмоциональный настрой.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 19. Экзамен? - Без проблем!

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...». Основная часть. Практикум. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Упражнение «Ладощка».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 20-21. Преодоление страха и тревоги.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Накануне экзамена...».

Основная часть. Рисунок «Символ экзамена». Мини-сочинение «Если не...», «Плюсы и минусы ЕГЭ».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 22. Поведение на экзамене

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Ассоциации».

Основная часть. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». Дискуссия в малых группах

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 23. Уверенное поведение на экзамене.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Сосредоточение на предмете».

Основная часть. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности». Упражнение «Мои ресурсы». Упражнение «Образ уверенности».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 24. Негативное шаблонное мышление.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Ассоциации». Основная часть. Притча «Как сказать». Техника АВС. Упражнение «Минус перевести в плюс». Упражнение «Воображение успеха». «Образ моего счастливого будущего» Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 25. Кинезиологические упражнения.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Ошибки».

Основная часть. Упражнение «стимуляция познавательных способностей».

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 26. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Эксперимент».

Основная часть. Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации;

Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 27. Эмоции и поведение

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Проблемы».

Основная часть. Обучение умению выражать свои эмоции. Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 28. Как бороться со стрессом?

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?».

Основная часть. Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу. Формирование знаний о способах нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 29. Обучение приемам релаксации

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Приветственное письмо».

Основная часть. Формирование представления о релаксационных техниках. Обучение приемам релаксации.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 30. Способы снятия нервно-психического напряжения

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Мысленная картина».

Основная часть. Обучение методам нервно-мышечной релаксации. Формирование у учащихся способов управления своим психофизическим состоянием.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 31. Как управлять негативными эмоциями

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Эмоции и Я».

Основная часть. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями». Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения.

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 32. Экзамен и темперамент

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Мой характер».

Основная часть. Мини-лекция «Что такое темперамент. Виды темперамента».

Обсуждение. Рекомендации.

Занятие 33. Повторное проведение психодиагностических проб.

Занятие 34. Заключительное занятие. Поведение итогов.

Литература

1. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка. Метод психической саморегуляции/ А.В. Алексеев. – М.: Просвещение, 1989.- 304 с.
2. Боброва И.А. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации/ И.А. Боброва, О.В. Чурсинова. - Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014.- С.74.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга/ О.В. Евтихов. – Спб.: Речь, 2011. – 256 с.
4. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников/ А. Костылева. – Школьный психолог. – 2012. – № 3. С. 50-57.
5. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект / О.Б. Левагина// Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397.
6. Липская Т. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников)[Электронный ресурс]/Т. Липская, О. Кузьменкова\\Школьный психолог.-2011.-№9. Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200800911>.
7. Мамонтова Т.С. Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе подготовки к итоговому экзамену по информатике. / Т.С.Мамонтова, О.В. Дружкова // Научный диалог. – 2017.-№ 1.- С. 292-305.
8. Павлова М. А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. - Волгоград: Учитель, 2012.- 201с.
9. Серёгина Е.А. Здоровьесберегающая подготовки старшеклассников к единому государственному экзамену/ Е. А. Серёгина // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). - 2011.- 10 (112).- С. 170-174.
- 10.Стебенева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ)[Электронный ресурс] /Н. Стебенева, Н. Королева \\Школьный психолог.-2003.-№29.- Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>.
- 11.ФилаковаЕ.М. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. [Электронный ресурс] / Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина\\Школьный психолог.-2010.-№10.-Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/569551>.
- 12.Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями/ М.Ю. Чибисова.- Москва: Генезис, 2009.- 168 с.
- 13.Чибисова М. Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ[Электронный ресурс] / М. Ю. Чибисова // Вестник практической психологии образования. — 2008. — № 4. - С. 77—80. — Режим доступа : http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml. 10 П