

Приложение к основной  
образовательной  
программе СОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ ТРЕВОГ»**  
**для обучающихся 11 классов**

Составитель:  
Смиреникова Н.А.  
Педагог-психолог

**КЕМЕРОВО, 2023**

## Содержание

Личностные и метапредметные результаты освоения курса.....	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	4
Тематическое планирование .....	7

## 1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

### Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,
- сформированность ценностно-смысловых установок выпускников, отражающих их индивидуально-личностные позиции.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий.

### Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- овладение техниками саморегуляции и навыками самоконтроля;
- 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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 11 класс

№	Раздел	Формы работы	Описание основных видов деятельности
1	Мои сильные и слабые стороны (10 часов)	Психологические диагностические методики; элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, дискуссия.	Выявить индивидуальные личностные особенности, формировать представления о себе в ходе проведения диагностических мероприятий; познакомить выпускников с особенностями проведения ЕГЭ и донести значимость психологической готовности к экзаменам; развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время и нагрузку с учетом индивидуальных особенностей.
2	Как справляться со стрессом и владеть собой (10 часов)	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, методы релаксации и арт-терапии, проблемно-ценностное общение.	Рассмотреть возможные психологические трудности, которые могут возникнуть в период подготовки к экзаменам; освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки.
3	Как усвоить материал (9 часов)	Мини-лекция, беседа, упражнения, психологическая игра.	Рассмотреть эффективные техники усвоения материала; освоить способы задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам.
4	Лицом к лицу с экзаменом (5 часов)	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра.	Повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

### 3. Тематическое планирование

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Мои сильные и слабые стороны</b>	<b>10</b>
	Знакомство с курсом	1
	Познаем себя	4
	Я и моё будущее	2
	Моя ответственность на экзамене	2
	Поведение на экзамене	1
<b>2</b>	<b>Как справляться со стрессом и владеть собой</b>	<b>10</b>
	Что такое стресс?	1
	Как управлять стрессом	2
	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
	Приемы релаксации	1
	Управление негативными эмоциями	1
	Приемы самообладания	1
	Волевая мобилизация	1
	Эмоции и поведение	1
	Мотивация и рациональные мысли	1
<b>3</b>	<b>Как усвоить материал</b>	<b>9</b>
	Восприятие информации	1
	Наша память	1
	Приемы запоминания	2
	Методы работы с текстом	1
	Наше внимание	1
	Наше мышление	1
	Самоорганизация	2
<b>4</b>	<b>Лицом к лицу с экзаменом</b>	<b>5</b>
	Я уверен в себе	2
	Поведение на экзамене	2
	Рефлексия	1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>