

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №25» города Курска**

ПРИНЯТО:

на заседании методического
объединения классных руководителей

МБОУ «Гимназия №25»

Протокол от 28.08 2024 года № 1


Руководитель МО

 Тихонова Н.Н.

подпись

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

 /Назарова О.В.

подпись

30.08 2024 года

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Путь к успеху»
(социального направления)**

уровень образования: СОО 9, 11 классы

срок реализации 1 год

количество часов 34

Составитель: Пенькова Ю.В. педагог-психолог МБОУ «Гимназия 25»
г. Курска

Пояснительная записка

Единый государственный экзамен (далее – ЕГЭ), как форма итоговой аттестации - обязательная процедура для всех выпускников школ. Учитывая важность ЕГЭ в решении проблемы профориентации и выбора жизненного пути, все субъекты образовательного процесса (выпускники, педагоги, родители, администрация) воспринимают это испытание как стрессовую ситуацию. Специалисты признают стрессогенность ЕГЭ.

Методологической основой разработки программы является:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденный Министерством просвещения Российской Федерации 20.05.2022;
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»;
- Программой развития школы;
- Локальные акты МБОУ «Гимназия 25» г. Курск;
- План внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия 25» г. Курск на 2024-2025 учебный год.

Данная Программа в полной мере соответствует требованиям Распоряжения Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях.

Для успешной сдачи ЕГЭ требуется достаточный уровень организации деятельности, концентрации внимания, сформированность внутреннего плана действий, интеллектуальная выносливость, умение выделять существенную и второстепенную информацию, владение приемами саморегуляции и др.

ЕГЭ, по причине особой значимости для получения аттестата и поступления в ВУЗ, является зоной высокого стресса. Среди причин экзаменационного стресса называют:

- сомнения в собственных знаниях;
- отсутствие опыта сдачи ЕГЭ;
- низкий уровень саморегуляции;
- тревожность окружающих;
- высокий уровень значимости экзамена;
- высокие требования к себе;
- неадекватная самооценка и др.

Однако перечисленные причины стресса — это лишь потенциальные источники негативного воздействия на человека. Стресс является универсальной реакцией организма на различные по своему роду раздражители (Селье Г. Стресс без дистресса). Важным является то, как сам человек воспринимает эти причины, считая их стрессорами или нет. Поэтому так важно создать условия для того, чтобы каждый выпускник поверил в возможность Успеха, выявил индивидуальный стиль деятельности, стратегию успешности.

Направленность программы: профилактическая психолого-педагогическая программа.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ, оказание поддержки обучающимся в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ.

Задачи программы:

- информировать выпускников о механизмах проведения экзамена, о модели управления

стрессом;

- создать условия для выявления каждым участником собственных особенностей реагирования на стресс, сильных и уязвимых сторон, поиска личных ресурсов преодоления трудностей;
- способствовать выбору и формированию индивидуальных копинг- стратегий.

Участники программы:

- обучающиеся 9-11 классов;
- родители;
- педагоги.

Работа направлена на выявление ресурсов, на развитие личности ребенка, раскрытие потенциала в условиях меняющейся социальной ситуации развития. При этом реализация развивающих психолого-педагогических программ является важным условием развития метапредметных и личностных образовательных результатов, познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, воображения), эмоционально-волевой сферы, интеллекта (вербального, невербального, социального, эмоционального), личностного развития, овладения организационными навыками, умением проектировать и создавать.

Период юности (14-18 лет) – это переходный жизненный этап, где подросток переходит постепенно к самостоятельной взрослой жизни. В связи с этим, перед старшеклассниками стоят важные задачи - выбор будущей профессии, сдача выпускных экзаменов, поступление в высшее учебное заведение. В этом возрастном периоде продолжается процесс развития самосознания, самоанализа, рефлексии: «Чего хочу я? Какие у меня возможности и способности?» Ведущее новообразование юношества – готовность к личностному и жизненному самоопределению. Происходит интенсивное развитие эмоций, повышается самоконтроль и саморегуляция, но в тоже время сохраняются некоторые черты “подростковой” эмоциональности. По данным исследования И.В. Дубровиной и сотрудников общий уровень тревожности у девятиклассников по сравнению с семи и восьмиклассниками резко снижается, но в 10 классе резко повышается. Так же юношеский возраст чрезвычайно значим для развития эмоциональной сферы человека. Можно сказать, что это “критический” возраст, поскольку в это время закладываются основы эмоциональной жизни человека в зрелые годы.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Путь к успеху»

Подготовка к итоговой аттестации включает формирование физиологической, психологической, интеллектуальной готовности выпускников. Предлагаемая программа включает *подготовку выпускников*: 34 занятия, направленных на формирование всех видов готовности к ЕГЭ.

Формы работы: тренинги (так как является универсальным методом, позволяет включить свою структуру выполнение упражнений и заданий, целью которых, является развитие различных сторон психологической подготовки обучающихся), настольные игры, арт-терапевтические упражнения.

Ожидаемые результаты реализации программы

Для обучающихся:

Физиологическая готовность:

- обучающиеся освоили дыхательные техники;
- изучили основы здорового образа жизни и основные гигиенические нормы;
- знают и применяют упражнения для координации движений и развития мелкой моторики.

Интеллектуальная готовность:

- освоили приемы запоминания информации, рефлексивные техники;
- повысили уровень концентрации внимания, объем памяти и др.

Психологическая готовность:

- способны оценивать свое внутреннее состояние и принимать решения по его стабилизации, знают способы его улучшения;
- сформированы навыки саморегуляции при выполнении учебных заданий;
- способны переносить ситуации, связанные со стрессом, находить выход из нее, применяя полученные на занятиях умения и навыки.

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Качественные результаты:

1. Используемые методы и приемы являются доступными и понятными в работе со старшеклассниками, их можно использовать в групповой и индивидуальной работе.
2. Настольные игры -- эффективная технология, обучающая старшеклассников регулировать уровень тревожности.
3. Видеоприложения помогают усиливать восприятия и переработку информации. Способствуют развитию эмоционального интеллекта. Предусматривает в ходе занятия смену деятельности обучающихся, чередование активной работы с отдыхом. Создает условие для развития у обучающихся инициативности, познавательной активности.
4. Работа носит системный характер.

Формы работы: групповая и индивидуальная. Использование активных методов обучения, инновационных форм работы. Доминирование тренинговых технологий в работе с детьми.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Путь к успеху» с указанием форм организации и видов деятельности

Этапы и алгоритм реализации программы с выпускниками:

1. Приветствие. Информирование о теме (посредством Активных методов обучения).
2. Первичное групповое психодиагностическое тестирование, определение у обучающихся уровня тревожности и копинг-стратегий.
Обработка результатов, формирование групп.

3. Проведение занятий по программе.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность занятия: 40 минут. Желательно не увеличивать временные рамки, чтобы не вызвать переутомление, так как занятия проводятся после основных уроков.

4. Повторная диагностика.

Поскольку готовность к ЕГЭ включает интеллектуальную, физиологическую, психологическую готовность, каждая встреча с выпускниками проходит по определенному алгоритму:

Физиологическая готовность:

упражнения на:

- развитие мелкой моторики;
- развитие координации движений;
- формирование основных гигиенических норм (рациональный режим дня, чередование физического и умственного труда, соблюдение личной гигиены);
- закрепление основ здорового образа жизни;
- освоение дыхательных техник.

Интеллектуальная готовность: упражнения на тренировку внимания, памяти, мышления и др.

Форма сдачи ЕГЭ предъявляет требования к организации интеллектуальной готовности выпускников.

- продуктивная умственная деятельность в новых для условий (новая обстановка, новые педагоги);
- достаточный объем знаний по предметам школьной программы;
- развитость устойчивости концентрации внимания, объема памяти;
- освоение приемов запоминания информации;
- устойчивая работоспособность;
- развитость внутреннего плана действий, склонности к самоанализу;
- созревание теоретического мышления и развитость умений критического отношения к учебной деятельности.

Психологическая готовность:

упражнения на развитие эмоционального интеллекта:

- понимание обучающимися своего внутреннего состояния;
- навыков саморегуляции в условиях повышенной интеллектуальной и эмоциональной нагрузки;
- выработка копинг-стратегий.

№	Тема и содержание	Количество часов	Содержание. Основные виды внеурочной деятельности
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	Диагностика. Тест Спилбергера-Ханина. Заполнение анкеты «Готовность к ЕГЭ».
2.	Экзамен — это...	2	Лекция. Специфика ЕГЭ. Физиологическая, интеллектуальная, психологическая готовность к экзамену.
3.	«Самооценка». Тест на выявление уровня самооценки	2	Диагностика.
4.	Что такое стресс?	1	Мини-лекция. Теоретическая «Модель стресса Д.Гринберга».
5.	Как защитить себя от стресса во время подготовки к экзаменам.	1	Мини-лекция Знакомство с внутренними барьерами, которые защищают нас от стресса.
6.	Как управлять эмоциями на экзамене?	1	Мини-лекция Эмоции и наше поведение.
7.	Как управлять своими эмоциями?	2	Практическое занятие.
8.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	2	Мини-лекция. Знакомство с понятием «саморегуляция»
9.	Как вести себя на экзамене.	2	Практикум. Знакомство с техниками по стабилизации эмоционального состояния.
10.	Упражнения для тренировки оптимального планирования времени	2	Мини-лекция. Тайм менеджмент, матрица Эйзенхауэра
11.	Методы работы с текстами	1	Практикум
12.	Развитие познавательной сферы: память.	2	Лекция/практикум. Знакомство с видами памяти. Приемы запоминания.
13.	Копинг – стратегии.	1	Диагностика. Выявление копинг-стратегии.
14.	Развитие познавательной сферы: Внимание.	2	Лекция/практикум. Знакомство с техниками развития внимания.
15.	Знакомство с технологией построения цели.	2	Лекция/практикум «Цель».
16.	Развитие познавательной сферы.	1	Лекция/практикум.
17.	«Как вести себя во время экзаменов».	1	Лекция/практикум.
18.	Моя ответственность на экзамене	1	Лекция.
19.	Социальные пробы	3	Практикум.
20.	Диагностический этап	2	Диагностика

21.	Итоговой урок.	1	Лекция/практикум.
	Итого	34	

3. Тематическое планирование

Формы контроля

Рефлексия по занятию в форме вербального проговаривания, либо письменного выражения своего отношения к теме.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Сопоставление результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению.

Улучшение результатов ГИА и ЕГЭ у выпускников.

Завершается курс индивидуальным консультированием учащихся с педагогом-психологом и процедурами рефлексивного осмысления проведенной работы.

Развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

Формами контроля так же будут являться продукты деятельности учащихся: результаты тестирований в течение учебного года, творческие работы.

Ресурсное обеспечение реализации программы курса внеурочной деятельности «Путь к успеху»

Помещение для проведения занятий, мероприятий; тетради, канцелярские принадлежности.

Компьютер, оргтехника, доступ к интернету, системы дистанционного обучения.

В программе используются мультфильмы, созданные специально для работы по программе. (см. <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>).

Частью Программы является электронный ресурс - авторский канал <https://t.me/+9FcX9wYB3QJkZDE6> «Школа хорошего настроения», где размещена информация о способах повышения уровня стрессоустойчивости детей и взрослых.

Для повышения эффективности реализации программы прилагается «Методическое сопровождение подготовки к ЕГЭ», содержащее видео материалы, копилку игр, презентации и методические рекомендации.

Анкета «Психологическая подготовка к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.

Используемая литература

Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб., 2004.

Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1977.

Бреслав Г. М. Психология эмоций. М., 2004.

Бухарова И.Б., «Развитие произвольности познавательной деятельности у детей в классах коррекционно-развивающего обучения», журнал «Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы», №2 1998 г.

Вопилова С.Ф. Психолого-педагогическое сопровождение выпускников средней школы в процессе их подготовки к ЕГЭ. Методические рекомендации. — Норильск: Изд. НМИПКиПП, 2004.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М., 2008.

Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002.

Монина Г.Б. Технология формирования инициативности, самостоятельности, ответственности «Лесенка РОСТА». СПб.

Монина Г.Б., Раннала Н.В. Ресурсы стрессоустойчивости. СПб 10. Монина Г. Б., Лютова Е. К. Коммуникативный тренинг. СПб.: Речь, 2007.

Методика «Индикатор копинг-стратегий (Методика «Индикатор ко-пинг-стратегий)/Тестовый

материал — Psylab.info).

"Организация системной подготовки учащихся к ЕГЭ с целью повышения качества знаний"

Статья. Павлова, М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности [Текст] / М.А. Павлова, О.С. Гришанова – М.: Волгоград: Учитель, 2009. – 106 с.

Пед.развитие - публикация педагога на тему Память и приемы запоминания. Электронный ресурс: http://pedrazvitie.ru/raboty_osnovnoe_polnoe_new/index?n=39662

Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией члена- корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК,2003. – 432с. – (Серия «Психологическая энциклопедия»).

Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях"информационный ресурс: <https://rospsey.ru/node/759>

Серегина Е.А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену [Текст] / Е.А. Серегина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – №10. – С. 170–174.

Тест «Исследование тревожности» опросник Спилбергера (тревоги Спилбергера — Psylab.info).

Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис,2009. – 130 с.

Электронный

ресурс:

<https://kopilkaurokov.ru/zavuchuprochee/orghanizatsiia-sistiemnoi-podghotovki-uchashchikhsia-k-iege-s-tsiel-iu-povysheniia-kachiestva-znani>

Методические материалы старшеклассники:

<https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>

