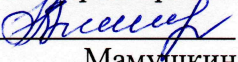


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Еврейской автономной области
Муниципальное образование «Облученский муниципальный район»
МБОУ СОШ № 9 п. Известковский

РАССМОТРЕНО
Председатель ШМО

Ефремова О.А.
Протокол № 1
от «28» 08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

Мамушкина Е.Н..
«28» 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Шумилина Л.С.
Приказ № 84
от «28» 08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Экзамены без стресса»
сопровождения выпускников
при подготовке к ЕГЭ

для обучающихся 11 класса

п. Известковский, 2026 год.

Пояснительная записка

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. ЕГЭ – 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 Единого 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 ЕГЭ 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 по подготовке учащихся выпускных классов к ЕГЭ.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» для обучающихся 11-х классов разработана на основе программ занятий, по подготовке обучающихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" авторов Стебеновой Н., Королевой Н.

Цель программы: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;

- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы стали:

- теоретические аспекты исследований известных психологов Ю.Л. Ханина, Ч. Спилберга, А.М. Прихожан, Е.И.Рогова, В.М. Астапова, Б.Г.Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Славиной в области изучения ситуативной тревожности и ее особенностей у подростков.

- практические методы и приемы психологических тренингов и технологий В.В. Петрусинского, И.В. Вачкова, Н.Ю. Хрящевой, И.А. Басовой, И.И. Власенко.

Участники программы:

Адресат – учащиеся 11-х классов

Ведущий группы – педагог-психолог,

Ассистент ведущего – педагог (классный руководитель или завуч по воспитательной работе МБОУ СОШ) привлекается по необходимости.

Критерии ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены.

Гарантия прав и обязанностей, сфера ответственности участников осуществляется согласно Конституции РФ, Закону РФ «Об образовании»; условиям договора с образовательным учреждением и законными представителями учащегося.

Методы и формы, используемые при реализации программы В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядноиллюстративный метод: схемы, таблицы; методы мнемотехники, основанные на вербально-логическом мышлении; кинезиологические приёмы и методы. На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

- перечень учебных и методических материалов приведен в конце программы

-материально-техническая оснащенность: кабинет (классная комната) либо иное светлое не душное хорошо изолированное помещение с легкими и удобными для перестановки посадочными местами;

- мультимедийное оборудование, аудиоманитофон; школьная или маркерная доска с мелом (маркерами); писчая бумага; карандаши, фломастеры, шариковые ручки, текстовыделители; ватманы; старые газеты, белые листы бумаги (А4),

- диагностический инструментарий: методика МОДТ (Е.Е. Ромицин); методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л.Ханин); тест-опросник школьной тревожности (Филипс).

-информационная обеспеченность учреждения: доступ к Интернету и множительной технике (ксерокс, принтер, сканер).

Структура курса

Структура и продолжительность программы осуществляется посредством трех последовательно сменяющих друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап (цикл из 6 занятий);
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик, направленных на углублённое исследование параметров психологической готовности к прохождению экзаменационных испытаний.

Развивающий этап составляет основу программы и в ходе него реализуются групповые занятия с элементами тренинга, направленные непосредственно на решение задач программы – развитие у обучающихся психологических компонентов, готовности к прохождению экзаменационных испытаний.

Третий этап – итоговое диагностическое обследование, предполагает организацию тестирования по методикам, предложенным для первичного исследования. Данный этап направлен на отслеживание эффективности реализации программы, выявление динамики результатов участников занятий.

Ожидаемые результаты:

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать параметры психологической готовности к экзаменам:

- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;
- уверенность в своих силах, понимание себя, объективное оценивание своих способностей, осознание ресурсов;
- умение эффективно организовывать свою деятельность в—предэкзаменационный и экзаменационный период;
- овладение приёмами, оптимизирующими интеллектуальную и—мнестическую деятельность.

Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы

Система организации внешнего контроля за реализацией программы осуществляется посредством учета посещаемости участниками занятий (ведение журнала посещаемости, заполнение журнала учета видов деятельности педагога-психолога учреждения, составление расписания занятий). Контроль за посещаемостью осуществляет специалист, реализующий программу.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя первичную психологическую диагностику и заключительную психологическую диагностику.

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия.

Место внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» в учебном плане.

В учебном плане на изучение внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» отводится в 11 классе - 1 час в неделю. Таким образом, в 11 классе за год должно быть проведено 34 часа в год.

Последовательность изучения тем внеурочной деятельности и количества часов по каждой из них состоит:

1. Выпускник и ЕГЭ - 4 ч.
2. Сдаем ЕГЭ - 11 ч.
3. Я и ЕГЭ - 19 ч.

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов
Раздел 1. «Выпускник и ЕГЭ» - 4 ч.		
1-2	Диагностика: тест «Моральная устойчивость», Анкеты: «Готовность к ЕГЭ», «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е.Ромицина).	2
3-4	Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен.	2
Раздел 2. «Сдаем ЕГЭ» - 11 ч.		
5	Как лучше подготовиться к занятиям.	1
6	Поведение на экзамене.	1
7	Память и приёмы запоминания	1
8	Приемы развития памяти и активного запоминания	1
9	Методы работы с текстами.	1
10-11	Гимнастика для мозга	2
12-13	Дыхательные упражнения	2
14	Управление временем	1
15	Как усвоить материал	1
Раздел 3. «Я и ЕГЭ» - 19 ч.		
16	Тревога и уверенность	1
17	Уверен – значит готов!	1
18	Позитивное мышление	1
19	Как повысить стрессоустойчивость	1
20	Способы снятия нервно-психического напряжения.	1
21-26	Как бороться со стрессом и владеть с собой	6
27	Эмоции и поведение	1
28-29	Техники управления негативными эмоциями и агрессия	2
30	Как справиться со стрессом на экзамене? Накануне экзамена.	1
31	Индивидуальный способ деятельности.	1
32	Прощай, напряжение	1
33	Итоговая диагностика	1
34	Лицом к лицу с экзаменом	1
Итого		34 часа

Список используемой литературы

1. Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ - 9 " разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287

Литература, используемая при подготовке тренинга:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.