



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
АДМИНИСТРАЦИЯ МР МЕЧЕТЛИНСКИЙ РАЙОН  
МОБУ ЛИЦЕЙ №1с. БОЛЬШЕУСТЬИКИНСКОЕ



<p>«Рассмотрено» на заседании кафедры учителей коррекционной педагогики руководитель МО учителей коррекционной педагогики <i>Хажиева О.Б.</i> от «29» августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР <i>Рычкова Г.В.</i> от «30» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское <i>Тагиров А.Х.</i> Приказ № 320 от «30» августа 2024г.</p>
---	--	---

## Рабочая программа

### Экзамен без стресса

Класс – 9, 11

Срок реализации – 1 год

Педагог-психолог – Дильмухаметова Эльмира Ураловна

с.Большеустьикинское

2024-2025 учебный год

### Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ГИА как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения, каждый год меняются требования к проведению экзаменов, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания рабочей программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Экзамен без стресса" мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся 9, 11 класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет понизить негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Данная программа разработана в соответствии с:

- учебным планом МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское и приказом Минпросвещения от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Конвенции ООН о правах ребенка;
- Конституции РФ;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 января 2012 г. №39 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Часть 3 статьи № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10, СП 3.1/2.4.3598-20;
- Методические рекомендации, направленные письмом Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24;
- Письмо Роспотребнадзора, Минпросвещения России от 12.08.2020 № 02/16587-2020-24, ГД-1192/03 «Об организации работы общеобразовательных организаций»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Рабочая программа разработана в соответствии с Уставом МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское, ООО-УП.
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское;
- Учебного плана МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское муниципального района Мечетлинский район Республики Башкортостан на 2024-2025 учебный год;
- Программы воспитания МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское;

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену и государственной итоговой аттестации.

**Целевой приоритет воспитания на уровне ООО:**

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье, как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания.
8. Обучение методам работы с текстом.

**Результаты реализации программы:** у учащихся, прошедших тренинг снижается уровень личностной и школьной тревожности, повышение уровня развития опосредованного запоминания и словесно-логического мышления.

Требования к личностным результатам обучения формируются с учетом рабочей программы воспитания МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское.

Тематическое планирование

№ п/п	Тематическое содержание	Кол-во часов	Форма занятия	Дата проведения
2	Как лучше подготовиться к занятиям	1	Упражнения, тестирование, мини - лекция	Октябрь-ноябрь
3	Поведение на экзамене	1	Дискуссия, упражнения, рекомендации	Декабрь
5	Память . Приёмы запоминания	1	упражнения, рекомендации, мини – лекция	Декабрь
6	Психологические методы работы с текстами	1	Дискуссия, упражнения, рекомендации	Январь
8	Как бороться со стрессом	2	Дискуссия, упражнения, рекомендации	Январь-февраль
10	Способы снятия нервно –психического напряжения	1	Дискуссия, упражнения, рекомендации	Март
11	Как управлять негативными эмоциями	1	Дискуссия, упражнения, рекомендации	Апрель
12	Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания	1	Дискуссия, упражнения, рекомендации	Апрель-май
13	Эмоции и поведение	1	Дискуссия, упражнения, рекомендации	Май

## Литература.

1. Психологический тренинг с подростками. [https://fictionbook.ru/static/trials/03/93/95/03939575\\_a4.pdf](https://fictionbook.ru/static/trials/03/93/95/03939575_a4.pdf)
  2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Vachkov-I.V.-Osnovy-tehnologii-grupпового-treninga.pdf>
  3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002580459>
  4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. <https://obuchalka.org/20220103140016/praktika-psihologicheskogo-treninga-evtihov-o-v-2004.html>
  5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы [https://vk.com/wall-111318642\\_2255](https://vk.com/wall-111318642_2255)
  6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. [https://www.studmed.ru/makartycheva-gi-trening-dlya-podrostkov-profilaktika-asocialnogo-povedeniya\\_a74e4653f75.html](https://www.studmed.ru/makartycheva-gi-trening-dlya-podrostkov-profilaktika-asocialnogo-povedeniya_a74e4653f75.html)
  7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. <https://studfile.net/preview/7858582/>
  8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>
  9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>
- Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. (<https://infourok.ru/>)



Прономеровано и прошито  
\_\_\_\_\_ листов

А.Х. Тагиров