МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка»

СОГЛАСОВАНО:

и.о. заместителя директора по УВР
Бадретдинова О.А. _____

Методический совет
от «29» августа 2023 г.

Протокол № 5

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«АНТИСТРЕСС»

для обучающихся 15-17 лет

Баулина М.С.

Ярославль
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа является составной частью основной образовательной программы основного общего образования средней школы № 43. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 № 370 "Об утверждении Федеральной программы основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 № 74223)
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Приказ департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019«О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

Актуальность программы: Государственная итоговая аттестация основана на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Аспекты психологической готовности участников образовательного процесса к данной процедуре вызывают серьезную озабоченность у родительской общественности, специалистов и руководства системы образования. А.Д. Барбитова выделяет показатели психолого-педагогической готовности к единому государственному экзамену: многообразие использования в деятельности форм, методов и приемов; способность решать сложные жизненные, учебные задачи; степень целесообразности в действиях; оптимальность использования средств обучения и воспитания; способность работать по различным методическим схемам, и технологиям; степень овладения диагностическими умениями и навыками; степень овладения исследовательскими умениями и навыками; речевое развитие учащихся; организаторские и коммуникативные способности. В публикациях М.Ю. Чибисовой также разработано содержание психологической готовности к ЕГЭ и ее структура, на которые в основном и опираются все дальнейшие разработки и рекомендации, посвященные подготовке к ЕГЭ. М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к ЕГЭ как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при его сдаче. Такая готовность в авторской интерпретации включает три основных компонента: познавательный, личностный и процессуальный. Им соответствуют основные направления психологической подготовки к ЕГЭ.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Цель: формирование психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры.

Задачи:

1. Определить уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
2. Сформировать навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Сформировать эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала;
4. Сформировать навыки эффективного тайм-менеджмента.

Принципы и подходы к реализации программы:

Теоретически программа строится на системно-деятельностном подходе, обусловливающем принципы программы:

– принцип природосообразности, связанный с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, интересов и потребностей каждого учащегося, ориентированность на его запросы и интересы;

– принцип деятельности, основанный на организации и вовлечении учащихся в деятельность, в рамках которой создаются условия для приобретения нужных умений и навыков;

– принцип системности, предполагающий учет всех аспектов индивидуального развития личности в их взаимосвязи;

– принцип психологической комфортности, предполагающий снятие стрессообразующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;

– принцип вариативности, предполагающий формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;
принцип творчества, означающий максимальную ориентацию на творческое начало в процессе работы на занятиях, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Категория обучающихся: обучающие в 9-м и 11-м классе в возрасте от 15 до 17 без особых образовательных потребностей.
Количество обучающихся: до 30 человек.
Продолжительность обучения:4 месяца.
Место реализации образовательной программы: МОУ «Средняя школа №43 им. А.С. Пушкина углублённым изучением немецкого языка».

Материально-технические условия реализации программы: Занятия проводятся в помещении, используются средства ИКТ (ноутбук или компьютер, проектор, интерактивная доска – по возможности), листы бумаги А4, обои, ватманы, карандаши, краски, фломастеры.

Кадровые: Занятия проводит педагог-психолог, имеющий достаточную подготовку (желателен опыт участия в психотерапевтических группах).

Методическое обеспечение программы: элементы аутотренинга, психотехнические игры, приемы тайм-менеджмента, приемы запоминания и воспроизведения материала активные методы обучения.

Учебный план

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 4 месяцев. Продолжительность одного занятия 40 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий - 16. Всего часов - 16.

Номер	**Название раздела или темы**	**Кол-во часов**	
		Теория	**Практика**
1	**Вводное занятие. Исследование уровня стрессоустойчивости обучающихся**	**-**	**1**
2	**Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры**	**1**	**1**
3	**Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях**	**2**	**3**
4	**Эффективные приёмы запоминания и воспроизведения материала**	**1**	**3**
5	**Навыки эффективного тайм-менеджмента**	**1**	**2**
6	**Итоговое занятие, подведение итогов**	**-**	**1**

Тематическое планирование

№ п/п	Дата (число/месяц/год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
1	06.09, 10.01	Вводное занятие. Проведение начального исследования уровня стрессоустойчивости обучающихся.	1	
2	13.09, 17.01	Психологическая готовность, экзамен, формы, виды.	1	
3	20.09, 24.01	Идеальный экзамен моими глазами.	1	
4	27.09, 31.01	Стресс, стадии стресса, виды.	1	
5	04.10, 07.02	Способы преодоления стресса.	1	
6	11.10, 14.02	Тактики реагирования в стрессовых ситуациях.	1	
7	18.10, 28.02	Моделирование стрессовых ситуаций и проработка в игровой форме.	1	
8	25.10, 06.03	Моделирование стрессовых ситуаций и проработка в игровой форме.	1	
9	08.11, 13.03	Память, виды, закономерности запоминания.	1	
10	15.11, 20.03	Приёмы работы с запоминаемым материалом.	1	
11	22.11, 27.03	Приёмы работы с запоминаемым материалом.	1	
12	29.11, 03.04	Приёмы работы с запоминаемым материалом.	1	
13	06.12, 17.04	Изучение приёмов тайм-менеджмента, матрицы Эйзенхауэра,	1	

		ментальные карты Т. Бьюзена.		
14	13.12, 24.04	Ознакомление с матрицами Эйзенхауэра и ментальны микартами Т. Бьюзена.	1	
15	20.12, 08.04	Ознакомление с иными техниками тайм-менеджмента.	1	
16	27.12, 15.04	Заключительное занятие, подведение итогов.	1	

Содержание программы с указанием форм организации, видов деятельности и цифровых образовательных ресурсов

№ п/п	Раздел/тема	Описание раздела/темы	Теоретическое практическое занятие	Форма организации занятия	Вид деятельности	Цифровые образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Исследование уровня стрессоустойчивости обучающихся.	Вводное занятие. Проведение начального исследования уровня стрессоустойчивости обучающихся.	Практическое	Групповая	Самостоятельная работа с методикой	
2	Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры	Психологическая готовность, экзамен, формы, виды.	Теоретическое	Групповая	Анализ и систематизация	
3		Идеальный экзамен моими глазами.	Практическое	Групповая	Творческая работа	
4	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях	Стресс, стадии стресса, виды.	Теоретическое	Групповая	Анализ и систематизация	

5		Способы преодоления стресса.	Теоретическое	Групповая	Анализ и систематизация	
6		Тактики реагирования в стрессовых ситуациях.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполнение заданий	
7		Моделирование стрессовых ситуаций и проработка в игровой форме.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполнение заданий	
8		Моделирование стрессовых ситуаций и проработка в игровой форме.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполнение заданий	
9	Эффективные приёмы запоминания и воспроизведения материала	Память, виды, закономерности запоминания.	Теоретическое	Групповая	Анализ и систематизация	
10		Приёмы работы с запоминаемым материалом.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполен	

					ение заданий	
11		Приёмы работы с запоминаемым материалом.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполнение заданий	
12		Приёмы работы с запоминаемым материалом.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполнение заданий	
13	Навыки эффективного тайм-менеджмента	Изучение приёмов тайм-менеджмента, матрицы Эйзенхауэра, ментальные карты Т. Бьюзена.	Теоретическое	Групповая	Анализ и систематизация	
14		Ознакомление с матрицами Эйзенхауэра и ментальны микартами Т. Бьюзена.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполнение заданий	
15		Ознакомление с иными техниками тайм-менеджмента.	Практическое	Групповая	Групповое и индивидуальное выполен	

					ение заданий	
16	Итоговое занятие, подведение итогов	Заключительное занятие, подведение итогов.	Практическое	Групповая	Анализ и систематизация	

Содержание образовательной программы

Структура стандартного занятия:

Этап	**Содержание этапа**	**Время**
1 часть Разминка	Включение учащихся в работу, создание психологического настроя и готовности к работе, «разогрев»	5 мин.
2 часть Теоретическая	Сообщение, обсуждение, нахождение информации по теме занятия	10 мин.
3 часть Практическая	Отработка полученных знаний на практике, в ходе выполнения упражнений, игр.	20 мин.
4 часть Заключительная	Подведение итогов занятия, определения своего отношения к занятию, рефлексию	5 мин.

Содержание программы

Раздел 1. Вводная часть.

Занятие 1. Вводное занятие. Проведение начального исследования уровня стрессоустойчивости обучающихся.

Раздел 2. Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры.

Занятие 2. Психологическая готовность, экзамен, формы, виды.

Занятие 3. Идеальный экзамен моими глазами.

Раздел 3. Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Занятие 4. Стресс, стадии стресса, виды.

Занятие 5. Способы преодоления стресса.

Занятие 6. Тактики реагирования в стрессовых ситуациях.

Занятие 7. Моделирование стрессовых ситуаций и проработка в игровой форме.

Занятие 8. Моделирование стрессовых ситуаций и проработка в игровой форме.

Раздел 4. Эффективные приёмы запоминания и воспроизведения материала.

Занятие 9. Память, виды, закономерности запоминания.

Занятие 10. Приёмы работы с запоминаемым материалом.

Занятие 11. Приёмы работы с запоминаемым материалом.

Занятие 12. Приёмы работы с запоминаемым материалом.

Раздел 5. Навыки эффективного тайм-менеджмента.

Занятие 13. Изучение приёмов тайм-менеджмента, матрицы Эйзенхауэра, ментальные карты Т. Бьюзена.

Занятие 14. Ознакомление с матрицами Эйзенхауэра и ментальны микартами Т. Бьюзена.

Занятие 15. Ознакомление с иными техниками тайм-менеджмента.

Раздел 5. Итоги.

Занятие 16. Заключительное занятие, подведение итогов.

Ожидаемые результаты освоенияпрограммы

1. Учащиеся знают свой уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
2. Учащиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Учащиеся владеют приемами эффективные запоминания и воспроизведения материала;
4. Учащиеся владеют навыками эффективного тайм-менеджмента.

Список литературы

1. Ермолаев О. Ю., Марютина Т. М., Мешкова Т. А. Внимание школьника. – М., Просвещение, 1987.
2. Как развивать внимание. – Донецк: Сталкер, 1997.-432с.
3. Лурия А.Р. Произвольное внимание и его развитие. Лекции по общей психологии.- М., 1964
4. Немов Р.С. Психология Ч.3 –М.: Гуманит. издат. центр Владос, 2003.-640с.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми/под ред. И.В.Дубровиной. –М.: Издательский центр "Академия", 1999.-160с.
6. Психология: словарь /под ред. А.В.Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. – 424с.
7. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей: Популярное пособие для педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1997.
8. Яковлева Е.Л. Развитие внимания и памяти у школьника. - М.: Международная педагогическая академия, 1995.