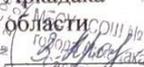


**Администрация муниципального образования
Аркадакского муниципального района Саратовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области.**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО классных руководителей (5-11кл)  /Борисов А.В./ Протокол № 1 от «29» 08 2022г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области  /Гроль Е.В./ «29» 08 2022г.	«Утверждаю» Директор МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области  /Кравцова З.В./ Приказ № 426 от «29» 08 2022г. 
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Как быть хозяином времени и справиться со стрессом»
на 11 КЛАССЫ
НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЕ
на 2022-2023 учебный год**

Педагог-психолог: Зенова Елена Владимировна

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

Год составления программы- 2022 год.

Пояснительная записка

Автор и год издания авторской программы, на основе которой разработана рабочая программа:

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления «Как быть хозяином времени и справиться со стрессом» для обучающихся 11-х классов МБОУ – СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области. Данная программа составлена на основе авторской программы Я.К. Нелюбова, доцента кафедры социальной психологии образования ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, доцент, Н.Н. Воронцова, психолога консультационно-тренингового центра «Синергия», члена президиума СОО ООО «Национальная родительская ассоциация социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей», психолога консультационно-тренингового центра «Синергия: «Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ.»;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ);
- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего образования»
- ООП СОО МБОУ – СОШ №2 города Аркадака Саратовской области;
- СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Рабочая программа воспитания МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области на 2021-2025 г..

Структура рабочей программы:

Пояснительная записка

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование

Практическая значимость курса внеурочной деятельности:

Обусловлена объективными и субъективными сложностями процедуры ЕГЭ. Любой экзамен сам по себе является ответственной и стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен появился сравнительно недавно, при этом требования к процедуре экзамена время от времени меняются: увеличивается количество обязательных экзаменов, вводятся устные части, предварительные процедуры (сочинения) и пр. Помимо объективных сложностей на результат оказывают влияние индивидуальные стратегии, которые используют старшеклассники при подготовке и сдаче экзаменов. Наличие внешних и внутренних трудностей обусловило необходимость разработки и реализации специализированной психологической подготовки школьников, которая позволит им успешнее справиться с испытанием.

Особенности возрастной группы обучающихся, на которых ориентирована программа; Обучающиеся 11-х классов МБОУ-СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области. Внеурочная деятельность представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. В период предстоящих экзаменов школьники испытывают состояние психоэмоциональной нестабильности, что связано с повышенной нагрузкой вследствие подготовки к экзаменам, возрастными особенностями нервной системы подростков, а также давлением извне, которое обусловлено необходимостью последующей самореализации.

Цель программы: оказание психологической помощи обучающимся при

подготовке и сдаче ЕГЭ.

Задачи программы:

- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Целевая группа: обучающиеся 11 классов общеобразовательных организаций.

Приоритетные формы и методы работы с обучающимися являются: дискуссии, разминки, мозговой штурм, мини-лекция, проигрывание упражнений, работа в малых группах, методы релаксации и арт-терапии, рефлексия. Некоторые упражнения были разработаны авторами программы, другие были взяты из различных источников. Для выполнения упражнений ведущим программы понадобятся бейджик, бумага, ручки, краски, фломастеры, ватман, мяч, картонная коробка.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоговое занятие: подведение итогов обучения (урок практикум)

Срок реализации программы-1 полугодие -2022-2023 учебного года.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основные задачи занятий:

- планировать и распределять время;
- развитие умения слушать других людей;
- повысить уверенность в себе и в положительном сдаче экзамена;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с детьми, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;

– **патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение,

формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

– **духовно-нравственное воспитание** — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;

– **эстетическое воспитание** — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

– **трудовое воспитание** — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

– **экологическое воспитание** — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

– **ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Диагностические методики. Все применяемые психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

Диагностика внутри предмета включается в структуру занятий и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. От конкретной методики можно оттолкнуться во введении к теме, использовать ее как прием в проблемной ситуации, а также показать, каким образом психологическое знание реально работает на практике. Для диагностики наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний. Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития ребенка.

Диагностика развития предполагает использование более сложных психодиагностических методик. По итогам занятий будет проводиться урок-практикум.

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

Описание места в плане внеурочной деятельности

Продолжительность реализации программы для 11 класса

Общее количество часов по программе: 17 часа

Количество занятий в неделю: 1 час

Продолжительность занятия – 45 минут

Количество практических и теоретических занятий в 11 классе

Практических занятий: 9 часов

Теоретических занятий: 8 часов

Объём времени, отводимого на изучение курса внеурочной деятельности «Как быть хозяином времени и справиться со стрессом» в 11 классе – 1 час в неделю.

Класс 11	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
план	8	9	-	-	17
факт					

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных Недель	Всего часов за учебный год
11 класс	1 час	17	17

№	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов		Характеристика основных видов организации	Формы и методы организации
			Аудиторные	Неаудиторные		
1	Предварительная встреча. Психодиагностика. Организационные вопросы	Мотивировать учащихся к занятиям, научить, выражать свои эмоции, мысли, настроение.	1	1	Ввести основные понятия.	Самостоятельный, поисковый, исследовательский, практический.

2	«Экзамен – это...»	Определить познавательную цель, построить действия в соответствии с ней.	1	2	Выделяют и формируют проблему. Аргументируют свою точку зрения.	Самостоятельный, поисковый, исследовательский
3	«Как справиться с напряжением?»	Сформировать у обучающихся способность составлять рациональный режим дня и отдыха	2	2	Навыки самоконтроля за собственным состоянием	Самостоятельный, поисковый, исследовательский, практический
4	«Мои сильные качества»	Рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам	2	1	Формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения и эмоционального состояния	Самостоятельный, поисковый, исследовательский, практический
5	«Формула успеха»	Сформировать навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; овладеть элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения.	1	2	Представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний	Самостоятельный, поисковый, исследовательский, практический
6	Итоговая встреча. Групповая консультация	Самостоятельно планируют пути достижения целей.	2		Осуществляют контроль своих действий.	Самостоятельный, поисковый, исследовательский, практический

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Элементы содержания	Виды деятельности - планируемые результаты		Материально-техническое обеспечение	Дата проведения			
				Личностные	Метапредметные (УУД)		план		факт	
							11а	11б	11а	11б
1.	Вводный инструктаж по т/б. Предварительная встреча. Психодиагностика. Организационные вопросы	1	Познакомить учащихся с основными понятиями.	Ставить цель своего обучения, развивать мотивы деятельности	Мотивировать учащихся к занятиям.	Рабочая тетрадь, Цветные карандаши				
2.	Первичный инструктаж по т/б. Психодиагностика. Организационные вопросы	1	Научить учащихся снимать напряжение простыми психологическими способами.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней Выделяют и формулируют проблему	Рабочая тетрадь Нелинованная бумага Цветные карандаши				
3	«Экзамен – это...»	3	Познакомить выпускников с особенностями экзамена.	Формируют позитивную моральную самооценку	Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней Выделяют и формулируют	Рабочая тетрадь Нелинованная бумага Цветные карандаши				

					проблему Аргументируют свою точку зрения	ши				
4	«Как справиться с напряжением?»	4	Сформировать у обучающихся способность составлять рациональный режим дня и отдыха	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней	Рабочая тетрадь Нелинованная бумага Цветные карандаши				
5	«Мои сильные качества»	3	Рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам	Формируют позитивную моральную самооценку	Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней.	Рабочая тетрадь Нелинованная бумага Цветные карандаши				
6	«Формула успеха»	3	Сформировать навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; овладеть элементами саморегуляции для снятия	Формируют позитивную моральную самооценку	Определяют познавательную цель, строят действия в соответствии с ней Выделяют и формулируют	Рабочая тетрадь Нелинованная бумага Цветные карандаши				

			эмоционального и физического напряжения.		проблему Аргументируют свою точку зрения					
7	Итоговая встреча. Групповая консультация	2	Самостоятельно планируют пути достижения целей.			Рабочая тетрадь Нелинованная бумага Цветные карандаши				