

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-лицей
г.Татарска

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
воспитательной работы
протокол №1 от
27.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Федорова С.А.
27.08.2026 г.

Является частью ООП,
утвержденной с изменениями
Приказом №62 /ОД от
27.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности** **« Экзамены без стресса»** (наименование программы) для обучающихся __11__ класса

Срок реализации: 1 год

Татарск, 2026 г.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей траектории образования.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Формы и методы по проведению занятий: практикумы с элементами тренинга, арт-терапевтические техники (изо терапия, притчи, психотерапевтические сказки), игровые методы, методы групповой рефлексии.

Воспитательная работа в рамках данного курса по формированию **функциональной грамотности обучающихся направлена на:**

- *общую грамотность:* отвечать на вопросы, не испытывая затруднений в построении фраз, подборе слов, заполнить какие-либо анкеты, бланки.
- *коммуникативную:* работать в группе, команде; расположить к себе других людей; не поддаваться колебаниям своего настроения, приспосабливаться к новым требованиям и условиям, организовать работу группы.

Ожидаемые результаты:

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, способности противостоять стрессовым ситуациям, умения оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно, а также стремления к реализации своего потенциала.

Содержание программы.

Знакомство с курсом (1 час). Сообщение о целях и особенностях предстоящей работы, выяснение ожиданий учащихся относительно запланированных занятий (Анкета «запрос на тренинг»). Прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе с помощью выполнения упражнения «Незаконченные предложения». Формирование положительного настроения на работу и единого рабочего пространства.

Изучение актуального уровня психологической готовности к сдаче ЕГЭ (2 часа).

Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ в процессе выполнения анкеты «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» модификация Чибисовой М.Ю. Определение уровня тревожности с помощью теста тревожности Списбергера-Ханина. Изучение ведущего паттерна поведения в стрессовой ситуации в ходе выполнения теста «Решение трудных ситуаций». Тип школьной мотивации и влияние ближайшего окружения на ее уровень.

Формирование позитивной установки по отношению к экзаменам и умения планировать подготовку к ним (4 часа). Анализ ситуации экзамена с целью поиска в ней опасностей и выявления возможностей. Актуализация опыта участия выпускников в процедуре ОГЭ в 9 классе для сравнения требований и правил, которые предъявлялись тогда и что изменилось на данный момент. Тайм-менеджмент как способ планирования предэкзаменационный период. Приемы и техники тайм-менеджмента. Мозговой штурм «Идеальный план дня». Организация рабочего пространства для занятий дома и режима питания.

Осознание своих ресурсов, сильных сторон в процессе подготовки к экзаменам (4 часа). Обсуждение видов и характера ресурсов, необходимых для подготовки к экзамену. Выделение из предложенных в ходе обсуждения тех ресурсов, которые свойственны каждому выпускнику. Определение своего потенциала, актуальных целей и планов. Способы самоподдержки. Рассмотрение шагов самореализации в жизни и в учебной деятельности. Составление индивидуального плана действий, обеспечивающих достижение состояния оптимальной работоспособности.

Экзаменационный стресс: как противостоять ему и преодолеть его? (5 часов)

Понятие и сущность стресса. Рассмотрение особенностей и симптомов экзаменационного стресса их проявлений в поведении и состоянии каждого выпускника. Обсуждение способов, экспресс-способов снятия напряжения в процессе обмена опытом. Составление выпускниками памяток и рекомендаций для сверстников или для самих себя с включением данных способов. Выполнение упражнений на снятие напряжения. Овладение приемами психофизической саморегуляции.

(1 час) Подведение итогов, систематизация опыта, полученного каждым участником, и возможности его применения в реальной жизни обучающихся.

Модуль «Урочная деятельность»

Реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает:

-максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе

исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;
- реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы:
 - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе с учетом рабочей программы воспитания	Форма проведения занятия
1.	Знакомство с курсом	1	Реализация воспитательного потенциала уроков может предусматривать:	Вводное занятие
2.	Самооценка психологической готовности к ЕГЭ и типа школьной мотивации	1	- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения;	Практическое занятие с элементами тренинга
3.	Определение уровня тревожности и ведущего паттерна поведения в стрессовой ситуации	1	подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;	
4.	Экзамен: опасность или возможность?	1	- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;	
5. - 6.	Тайм-менеджмент как способ планирования в предэкзаменационный период	2	- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;	
7.	Проведение мозгового штурма «Идеальный план дня»	1	- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;	Практическое занятие с элементами дискуссии
8.	Виды и характер ресурсов, необходимых для подготовки к экзамену.	1	реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;	Диагностический практикум
9.	Определение выпускниками своего потенциала, актуальных целей в период подготовки к экзаменам	1	- привлечение внимания	
10.	Способы самоподдержки	1		Практическое занятие с элементами тренинга
11.	Составление индивидуального плана действий, обеспечивающих достижение состояния оптимальной работоспособности	1		
12.	Понятие, особенности и симптомы экзаменационного стресса их проявлений в поведении и состоянии каждого выпускника.	1		Игровой
13.-	Способы снятия	2		

14.	напряжения		обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;	практикум
15.- 16.	Овладение приемами психофизической саморегуляции.	2	- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;	
17.	Подведение итогов	1	- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; - организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Итоговое занятие

--	--	--	--	--