

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Назарова Е.Н. \_\_\_\_\_  
" 15 " \_\_\_\_\_ мая 2018 г.

«Утверждено»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Иванцова Н.М. \_\_\_\_\_  
" 22 " \_\_\_\_\_ мая 2018 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности обучающихся  
«Путь к успеху»  
(психолого-педагогическое сопровождение)**

**Направление:** социальное  
**Возраст:** 16 - 17 лет (10 - 11 классы)  
1 год обучения (70 часов)

Составитель : Цветкова Д.В.  
школьный психолог  
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Арефинкина Г.А.  
Протокол №  5   
от " 15 " мая 2018

Программа реализуется в 10-11 классах в объеме 70 часов: 2 часа в неделю.

**К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности «Путь к успеху» в МОУ «СОШ г. Зеленоградска» отнесены:**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- возможность получения знаний о причинах, характере, особенностях возникновения и развития психологического стресса различного типа, преобладающих поведенческих стилей во время переживания стресса.
- снижение тревоги школьников перед итоговой аттестацией.
- коррекция внимания обучающихся;
- развитие познавательной активности обучающихся;
- обучение школьников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу.
- обучение волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучение приёмам активного запоминания.

**Метапредметные:**

- создание положительного эмоционального настроя учебной мотивации как важного фактора повышения качества знаний и формирования профессиональных навыков;
- овладение навыками различных релаксационных техник.

Педагогам и родителям школьников важно понимать и всегда помнить, что экзамен по любой дисциплине является не только проверкой знаний, приобретенных обучающимися во время его обучения, и проверкой умения их использовать, но важным звеном во всей цепи обучения ребенка, составляя существенную часть учебного и воспитательного процесса.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. С.И. Ожегов в «Толковом словаре» уточняет «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно **актуальностью** данной проблемы является то, что экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье.

На сегодняшний день достаточно хорошо решена проблема методического сопровождения предметной подготовки к ЕГЭ. Существует огромное количество сборников и пособий по данной тематике. На их фоне менее раскрытой и методически обоснованной является проблема психологической подготовки выпускников к сдаче экзамена в форме ЕГЭ. В тоже время наличие грамотно организованной психологической поддержки обучающихся увеличивает шансы для ребенка на получение более адекватной оценки за ЕГЭ.

**Цель программы:** формирование конструктивной, социально-активной жизненной позиции молодого человека на основе развития его личностной стрессоустойчивости, ослабление влияния субъективных стресс-факторов, формирование эффективных индивидуальных поведенческих стилей в процессе переживания стресса.

**Задачи:**

1. Овладение способами и навыками позитивного конструктивного мышления.
2. Релаксационные психотехники
3. Программа психологической помощи во время острого стресса.

#### Экзамен как стрессогенный фактор

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике.

В отечественной психологии наметилась тенденция к исследованию психологического стресса в молодежной среде. Актуальность проблему переживания психологического стресса у молодежи обуславливают многие факторы.

Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. А экзамены – это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Более того, физиологи отмечают, что во время экзаменов в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе.

К началу 21 века и в зарубежной, и в отечественной психологии накопился обширный экспериментальный материал, демонстрирующий так называемый стрессогенный «экзаменационный» эффект, выражающийся в стойком и значительном негативном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики ребенка. К аналогичному мнению приходят ученые (А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев) в исследовании «Экзамен и психика» и Ю.В. Щербатых в докторской диссертации на тему «Вегетативные проявления экзаменационного стресса».

Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии.

Исследование Ю. В. Щербатых продемонстрировало статистически значимые отрицательные сдвиги в ситуации экзамена в величине следующих показателей: частоты сердечных сокращений; артериального давления; уровня вегетативного гомеостаза между артериальным давлением и частотой сердечных сокращений; минутного объема крови; ритма и глубины дыхания; степени выраженности тремора; уровня реактивной (ситуативной) тревожности по Спилбергу и т.д.

Многие исследования показывают, что взрослые могут и должны помочь выработать конструктивное отношение к экзаменам всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

### Тематический план

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия/ форма организационной деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности
1.	Психодиагностика	6	3	3

2.	Профилактика «экзаменационных стрессов»	14	5	9
3.	Тренинг «Готовимся к ЕГЭ»	11	5	6
4.	Коррекционно-развивающая программа «Развитие внимания»	30	15	15
5.	Тренинговая программа «Профилактика деструктивного стресса»	9	4	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>70 ч.</b>	<b>32ч.</b>	<b>38ч.</b>