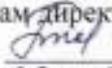


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Администрации Режевского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9» имени Ландышевой Александры Евгеньевны

Рассмотрена на  
Педагогическом совете  
(Протокол № 1/23-24)  
«30» августа 2023 г.

Согласовано  
Зам директора по УВР  
 С.Н. Топоркова  
«30» 08 2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Будь уверен на все 100»

для 9 классов основного общего образования

с. Липовское 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....   | 3  |
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....             | 3  |
| ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА .....                                  | 4  |
| МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....                                   | 4  |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....                        | 4  |
| ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ .....                     | 5  |
| СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....                      | 6  |
| ТЕМАТИЧЕСКОЕ И КАЛЕНДАРНОКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....                     | 7  |
| МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ..... | 10 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы обусловлена тем, что сдача ОГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех обучающихся школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

Под психологической готовностью к ОГЭ подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ОГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ. Для этого была разработана программа по подготовке и сдаче ОГЭ у обучающихся.

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, 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.

При разработке программы основной опорой шел на программу занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программу «Путь к успеху» Стебенева Н., Королевой Н., программа «Познай себя».

**Форма проведения занятий:** подгрупповая.

**Режим занятий:** программа имеет теоретическую и практическую части и разработана на год обучения. Класс разделён на 2 группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю с каждой группой.

Организация внеурочной деятельности опирается на следующие **нормативные документы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Целесообразность программы** состоит в создании условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ОГЭ.

Данный курс позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

**Цель программы:** выработка психологических качеств, умений и навыков у обучающихся 9 класса, которые повысят эффективность подготовки к прохождению и сдаче ОГЭ.

### **Задачи программы:**

- знакомство с возможными способами подготовки к ОГЭ;
- повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
- развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников 9 класса.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования курс внеурочной деятельности «Будь уверен на все 100», является курсом внеурочной деятельности.

В процессе реализации программы используются разнообразные методы и приемы:

- мини-лекции;
- беседы;
- методы релаксации и арт-терапии;
- дискуссии;
- разминки;
- проигрывание упражнений;
- диагностические методики;
- рефлексия.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты:**

- умение ставить цели;
- умение планировать время труда и отдыха;
- понимание своих личностных особенностей и их учета в учебной деятельности;
- умение планировать свою образовательную деятельность;
- умение ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры и контрпримеры;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания, отличать гипотезу от факта;
- креативность мышления, инициатива, находчивость, активность при решении жизненных ситуаций;
- умение контролировать процесс и результат учебной деятельности;
- освоенность социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и сформированный личностный смысл учения;
- развитая самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- умение распознавать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- сформированные эстетические потребности, ценности и чувства;

- развитое этическое чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитые навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформированная установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- первоначальные представления об экзаменах и формах организации ОГЭ;
- умение видеть трудности в подготовке к экзаменационным ситуациям;
- умение выдвигать гипотезы при решении учебных задач и понимать необходимость их проверки – критическое мышление;
- умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений, видеть различные стратегии решения задач;
- понимание сущности алгоритмических предписаний и умение действовать в соответствии с предложенным алгоритмом;
- умение самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных проблем;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение поставленных задач;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- опыт творческой самодеятельности,
- овладение культурой психической деятельности,
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

## **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Оценка результатов** осуществляется через психологическое диагностирование в начале изучения курса внеурочной деятельности и в конце.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- повысится сопротивляемость к стрессу;
- сформируется психологическая защищенность;
- сформируется уверенность в своих силах;
- формирование навыков поведения на экзамене;

- осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- развитие коммуникативных умений и навыков.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Занятие 1.** «Вводное занятие. Психодиагностика. Знакомство»

Форма организации: фронтальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: диагностика.

### **Занятие 2.** «Экзамен – это ... Часть 1»

Форма организации: групповая работа познавательного характера.

Виды деятельности: Обсуждение. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 3.** «Экзамен – это ... Часть 2»

Форма организации: групповая работа познавательного характера.

Виды деятельности: Обсуждение. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 4.** «Что такое стресс? Часть 1»

Форма организации: групповая работа познавательного характера.

Виды деятельности: Обсуждение. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 5.** «Что такое стресс? Часть 1»

Форма организации: групповая работа познавательного характера.

Виды деятельности: Обсуждение. Выполнение упражнений. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 6.** «Как справиться с напряжением? Часть 1»

Форма организации: групповая работа познавательного характера.

Виды деятельности: Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 7.** «Как справиться с напряжением? Часть 2»

Форма организации: групповая работа познавательного характера.

Виды деятельности: Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 8.** «Мои сильные качества. Часть 1»

Форма организации: групповая работа познавательного характера.

Виды деятельности: Изучение новых терминов. Выполнение упражнений. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 9.** «Мои сильные качества. Часть 2»

Форма организации: групповая и индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 10.** «Формула успеха. Часть 1»

Форма организации: групповая и индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Обсуждение. Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 11.** «Формула успеха. Часть 2»

Форма организации: групповая и индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Практические задания. Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 12.** «Тайм-менеджмент»

Форма организации: индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Практические задания. Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов. Тест.

### **Занятие 13.** ««Пончики» от стресса»

Форма организации: групповая и индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Практические задания. Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

### **Занятие 14.** «Память и приемы запоминания. Часть 1»

Форма организации: групповая и индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Практические задания. Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

**Занятие 15.** «Память и приемы запоминания. Часть 2»

Форма организации: групповая и индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Практические задания. Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

**Занятие 16.** «Мои ресурсы»

Форма организации: групповая и индивидуальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Практические задания. Упражнения. Синтез и анализ полученных результатов.

**Занятие 17.** «Итоговое. Психодиагностика»

Форма организации: фронтальная работа познавательного характера.

Виды деятельности: Итоговая диагностика. Обсуждение итогов. Синтез и анализ полученных результатов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №   | Тема  | Кол-во часов | Содержание занятий  | Формы проведения занятий   | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|-----|---|--------------|---|--|---|
| 1   | «Вводное занятие. Знакомство. Психодиагностика» | 1            | Дискуссия. Диагностика.   | Дискуссия, разминка, диагностические методики.                         | <a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/12/23/anketa-samootsenka-psihologicheskoy-gotovnosti-k-ege">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/12/23/anketa-samootsenka-psihologicheskoy-gotovnosti-k-ege</a> |
| 2,3 | «Экзамен – это ...»                             | 1            | «Ассоциации», «Циферблат» «Самопрезентация», «Мои цели», «Символ экзамена», «Крокодильчики», «+/- ОГЭ». | Арт-терапия, проигрывание упражнений, рефлексия.                       | <a href="https://infourok.ru/prezentacii-po-psihologii-treningi-na-znakomstvo-splochenie-324397.html">https://infourok.ru/prezentacii-po-psihologii-treningi-na-znakomstvo-splochenie-324397.html</a>   |
| 4,5 | «Что такое стресс?»                             | 1            | «Кошка-соака», «Откровенно говоря», мини-лекция, «Избавимся от напряжения», «Взгляд из будущего».       | Мини-лекция, разминка, релаксация, проигрывание упражнений, рефлексия. | <a href="https://kopilkaurokov.ru/psihologu/presentacii/page=1?class=9&amp;count=20">https://kopilkaurokov.ru/psihologu/presentacii/page=1?class=9&amp;count=20</a>   |
| 6,7 | «Как справиться с напряжением?»                 | 1            | «Если бы...», «Волна», «Дыхательная релаксация», «Ящик Пандоры», «Место личной силы».                   | Беседа, проигрывание упражнений, релаксация, разминка, рефлексия.      | <a href="https://ppt-online.org/765933">https://ppt-online.org/765933</a>   |
| 8,9 | «Мои сильные качества»                          | 1            | «Для меня успех на экзамене...», «Мои ресурсы», «Ромашка», «Плот», «Образ уверенности».                 | Проигрывание упражнений,   | <a href="https://ppt-online.org/topcat/psycho/lang/ru">https://ppt-online.org/topcat/psycho/lang/ru</a>   |

|       |                                      |   |  |  |   |
|-------|--------------------------------------|---|--|--|---|
|       |                                      |   |  | разминка,<br>рефлексия.                                    |   |
| 10,11 | «Формула успеха»                     | 1 | «Маленькие успехи», «Я люблю... Я хочу... Я могу...», «Послание самому себе», «Декларация моей самооценности», «Формула успеха». | Проигрывание упражнений, разминка, арт-терапия, рефлексия. | <a href="https://ppt-online.org/260515">https://ppt-online.org/260515</a>   |
| 12    | «Тайм-менеджмент»                    | 1 | Практические упражнения  | Мини-лекция, проигрывание упражнений, рефлексия.           | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tajm-menedzhment-6139321.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tajm-menedzhment-6139321.html</a>   |
| 13    | «Пончики» от стресса                 | 1 | Практические упражнения  | Беседа, проигрывание упражнений, арт-терапия, рефлексия.   | <a href="https://ppt4web.ru/medicina/stress4.html">https://ppt4web.ru/medicina/stress4.html</a>   |
| 14,15 | «Память и приемы запоминания»        | 1 | Теория. Практические задания   | Мини-лекция, проигрывание упражнений, рефлексия.           | <a href="https://ppt-online.org/260515">https://ppt-online.org/260515</a>   |
| 16    | «Мои ресурсы»                        | 1 | Обсуждение. Практические задания   | Беседа, проигрывание упражнений, рефлексия.                | <a href="https://psychojournal.ru/presentation/">https://psychojournal.ru/presentation/</a>   |
| 17    | «Итоговое занятие. Психодиагностика» | 1 | Подведение итогов. Диагностика. Рефлексия  | Беседа. Диагностические методики. Рефлексия.               | <a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/12/23/anketa-samootsenka-psihologicheskoy-gotovnosti-k-ege">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/12/23/anketa-samootsenka-psihologicheskoy-gotovnosti-k-ege</a> |

\*Класс разделён на 2 группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю с каждой группой.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п               | Тема занятия                                      | Всего часов | В том числе |          |
|---------------------|---|-------------|-------------|----------|
|                     |   |             | Теория      | Практика |
| 1.                  | «Вводное занятие. Знакомство с Психодиагностикой» | 1           | 0,5         | 0,5      |
| 2.                  | «Экзамен-это...»                                  | 2           | 1           | 1        |
| 3.                  | «Что такое стресс?»                               | 2           | 1           | 1        |
| 4.                  | «Как справиться с напряжением?»                   | 2           | 1           | 1        |
| 5.                  | «Мои сильные качества»                            | 2           | 1           | 1        |
| 6.                  | «Формула успеха»                                  | 2           | 1           | 1        |
| 7.                  | «Тайм-менеджмент»                                 | 1           | 0,5         | 0,5      |
| 8.                  | «Пончики» от стресса                              | 1           | 0,5         | 0,5      |
| 9.                  | «Память и приемы запоминания»                     | 2           | 1           | 1        |
| 10.                 | «Мои ресурсы»                                     | 1           | 0,5         | 0,5      |
| 11.                 | «Итоговое занятие. Психодиагностика»              | 1           | 0,5         | 0,5      |
| <b>Итого: 17 ч.</b> |   |             |             |          |

\*Класс разделён на 2 группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю с каждой группой.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

| № п/п   | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество                     |
|---|--|--------------------------------|
| <b>Оборудование для проведения практических работ</b> |  |                                |
| 1   | Буклеты, памятки   | 1 экземпляр на каждого ученика |
| 2   | Тестовые бланки для работы   | 1 экземпляр на каждого ученика |
| 3   | Канцелярские принадлежности  | 1 экземпляр на группу          |
| 4   | Погремушки   | 2                              |
| 5   | Раздаточный материал   | 1 экземпляр на каждого ученика |
| 6   | Мяч  | 1                              |
| 7   | Коробка  | 1                              |
| <b>Учебное оборудование</b>                           |  |                                |
| 1   | Компьютер (ноутбук)  | 1                              |
| 2   | Мультимедийный проектор  | 1                              |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597426

Владелец Середкина Ксения Сергеевна

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024