

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 133 имени Героя Социалистического Труда М.Б. Оводенко»  
городского округа Самара**

---

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО  
учителей

начальных классов

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Козлова Г.В

протокол № 1

«28» августа 2025г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по ВР

МБОУ Гимназии №133

г.о. Самара

\_\_\_\_\_/Рябова Е.В.

«28» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Гимназии №133

г.о. Самара

\_\_\_\_\_/Терина О.Р.

Приказ № 303

«28» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности для обучающихся 9-11 классов**

**«Психология подростка»**

Форма организации: общественно полезные практики

Направление: «Воспитательные мероприятия»

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

учитель начальных классов, педагог-психолог

(должность)

Васильева Т.Н.

(Ф.И.О.)

Первая квалификационная категория

Самара 2025г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письмо Минпросвещения №ТВ-1290/03 от 05.07.2022 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО»
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Гимназии № 133 г.о. Самара

### **Актуальность**

Подготовка и сдача экзаменов связана с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна и отдыха, эмоциональные переживания - все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний. Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

**Цель программы:** формирование психологической готовности к сдаче ЕГЭ, психопрофилактика стрессов.

**Задачи:**

1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

**Формы и методы реализации программы:** групповые занятия с элементами социально-психологического тренинга.

**Количество часов по учебному плану:** учебный курс предназначен для обучающихся 9 - 11 классов; рассчитан на 1 часа в неделю/34 часа в год.

**Оценка результативности программы:**

- Для оценки эффективности тренинга можно использовать анкету - отзыв участников тренинга после проведенных занятий
- Анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой.

**2. Планируемые результаты**

1. Психологическая готовность участников ОГЭ и ЕГЭ:
2. Снижение уровня тревожности.
3. Развитие концентрации внимания.
4. Развитие четкости и структурированности мышления.
5. Повышение сопротивляемости стрессу.
6. Развитие эмоционально-волевой сферы.
7. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
8. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ и ЕГЭ).

### 3. Содержание и тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	
		теория	практика
<b>1</b>	<b>Предмет и задачи курса</b>	<b>1</b>	
	Знакомство с целями и задачами курса. Вводная диагностика.	1	
<b>2</b>	<b>Особенности подготовки в ЕГЭ</b>	<b>5</b>	
	Стратегия и тактика поведения в период подготовки в ЕГЭ	1	
	Сложности при подготовке в ЕГЭ	1	
	Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена	1	
	Три группы трудностей: когнитивные, личностные, процессуальные	1	
	Моя ответственность на экзамене	1	
<b>3</b>	<b>Нейтрализация стрессов</b>	<b>20</b>	
	Стресс. Саморегуляция.	1	1
	Позитивное мышление.	1	1
	Технологии преодоления стрессов.	1	1
	Учебный стресс. Последствия и способы преодоления.	1	1
	Упражнения для тренировки внимания		2
	Упражнения для тренировки памяти		2
	Приемы работы с текстом		1
	Мой учебный стиль	1	1
	Эмоциональный стресс и способы его преодоления	1	
	Психотехники для преодоления эмоционального стресса.		1
	Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами.		1
	Информационный стресс и способы его преодоления	1	
	Психолого-педагогические техники для работы с информацией.		1
<b>4</b>	<b>Учимся планировать свое время</b>	<b>3</b>	
	Учимся распределять свое время	1	1
	Режим дня	0,5	0,5
<b>5</b>	<b>Тренинг на позитивный настрой</b>	<b>4</b>	
<b>6</b>	<b>Подведение итогов. Итоговая диагностика.</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>34</b>	