Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принят Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г.
№9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
В.В. Непомнищева
Приказ от 31.08.2026 г.
№01.10 / 31.08 - 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Психология и Я

Для обучающихся 8, 9, 11 класса

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы.

Актуальность программы обусловлена соответствием ее содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

Период подготовки и сдачи экзаменов, а также следующий за этим дальнейший выбор профессионального самоопределения связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма.

Стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения государственного экзамена - деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана профилактическая психолого-педагогическая программа занятий внеурочной деятельности «Психология и Я» по подготовке учащихся выпускных классов к экзаменам.

Цель программы курса внеурочной деятельности: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ, профессионального самоопределения.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;

- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

Особенности работы педагога по программе. На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений обучающимися следующих личностных и метапредметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции; социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

осознавать свои личные качества, способности и возможности осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции овладение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки. учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам понимать психологические основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни уметь формулировать собственные проблемы Коммуникативные УУД: учиться строить взаимоотношения с окружающими учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации формулировать свое собственное мнение и позицию

Средства формирования УУД:

словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов		Темы занятий
		теория	практика	
1	Введение в курс и знакомство	3	6	Знакомство и принятие групповых правил. Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе. Плюсы и минусы экзаменов. Объективный взгляд на экзамен. Познаем себя. Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей. Я и мое будущее. Какой он- экзамен? Моя ответственность на экзамене. Поведение на экзамене.
2	Как справляться со стрессом и владеть собой	5	6	Что такое стресс? Как управлять стрессом? Приемы самообладания. Способы снятия нервно-психического напряжения. Приемы релаксации. Страх, тревога, волнение – для чего мне эти чувства? Управление негативными эмоциями. Как справляться с давлением окружающих. Волевая мобилизация. Автоматические негативные мысли и как их переписать. Мотивация и рациональные мысли.
3	Как усвоить материал	4	3	Восприятие информации. Наша память. Приемы запоминания. Методы работы с текстом. Наше внимание. Наше мышление. Самоорганизация.
4	Лицом к лицу с экзаменом	3	2	Я уверен в себе. Эмоции и поведение на экзамене Психологический настрой и результаты экзамена – существует ли связь? Психоэмоциональное восстановление после экзамена. Ожидание и реальность – что делать при их несовпадении
5	Подведение итогов	0	2	Как я познал себя Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

Календарно - тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности «Психология и Я» 8,9,11 класс

№ п/п	Тема
1	Знакомство и принятие групповых правил.
2	Создание доброжелательной обстановки и формирование групповой сплоченности
3	Плюсы и минусы экзамена. Объективный взгляд на экзамен.
4	Познаем себя.
5	Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей.
6	Я и мое будущее.
7	Какой он- экзамен?
8	Моя ответственность на экзамене.
9	Поведение на экзамене.
10	Что такое стресс?
11	Как управлять стрессом?
12	Приемы самообладания.
13	Способы снятия нервно-психического напряжения.
14	Приемы релаксации.
15	Страх, тревога, волнение – для чего мне эти чувства?
16	Управление негативными эмоциями.
17	Как справляться с давлением окружающих.
18	Волевая мобилизация.
19	Автоматические негативные мысли и как их переписать.
20	Мотивация и рациональные мысли.
21	Восприятие информации.
22	Наша память.
23	Приемы запоминания.
24	Методы работы с текстом.
25	Наше внимание.
26	Наше мышление.
27	Самоорганизация.
28	Я уверен в себе.
29	Эмоции и поведение на экзамене
30	Психологический настрой и результаты экзамена – существует ли связь?
31	Психоэмоциональное восстановление после экзамена.
32	Ожидание и реальность – что делать при их несовпадении.
33	Как я познал себя.
34	Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор». — М.: Просвещение.
2. Кларк Д. «Тревога и беспокойство. Управление стрессом для подростков». — СПб.: Питер, 2023. — 158 с.
3. Маленова А.Ю. «Психология экзамена: ресурсный подход». — Омск: Изд-во ОмГУ, 2019. — 231 с.
4. Малкина-Пых И.Г. «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». — М.: Эксмо, 2010. — 928 с.
5. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения». — М.: Генезис.
6. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в старшей школе». — М.: Генезис.
7. Чибисова М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». — М.: Генезис, 2009. — 184 с.