

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании МО учителей- предметников от 24.05.2023 протокол № 6	<b>ПРИНЯТО</b> педагогическим советом от 26.05.2023 протокол № 10	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> приказом от 27.05.2023 № 221
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
коррекционно-развивающего курса  
по профилактике экзаменационного стресса  
«Учись без страха»**

Уровень (этап):	основное общее образование
Категория обучающихся:	обучающиеся с ОВЗ (слепые, слабовидящие, глухие, слабослышащие, с интеллектуальными нарушениями)
Сроки реализации:	9 - 11 класс
Разработана на основе:	ФГОС ООО (варианты 1.2, 2.2, 3.1, 3.2, 4.2, вар.1 УО)

Рабочую программу  
разработал(и):

МО учителей-  
предметников

ФИО Александрова Н.А.

## Содержание

		Страницы
1.	Планируемые результаты освоения курса	3
2.	Содержание курса	4
2.1.	Формы организации коррекционно-развивающих занятий	5
2.2.	Основные виды деятельности	5
3.	Тематическое планирование:	5
3.1	- учебно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение тем	5
3.2.	- <i>Приложение</i> : календарно-тематическое планирование на один текущий учебный год.	6

<b>1. Планируемые результаты освоения курса</b>		
Выявление группы риска обучающихся, имеющих высокий уровень тревоги и стресса. Способствование воспитанию психологической культуры обучающихся. Повышение стрессоустойчивости, уверенности в собственных силах обучающихся, формирование комфортной среды для обучающихся в период подготовки и сдачи выпускных квалификационных экзаменов.		
<b>Предметные результаты</b>	<b>Знать/понимать:</b> - смысл понятий «стресс», «тревога», «саморегуляция», «копинг-стратегия»; - ход проведения экзаменов; - приемы саморегуляции и контроля негативных эмоциональных состояний; - особенности своего психического здоровья для наиболее продуктивного сопротивления стрессу; <b>Уметь:</b> - самостоятельно применять приёмы саморегуляции в повседневной деятельности; - оказывать поддержку другим сверстникам, оказавшимся в стрессовой ситуации;	
<b>Личностные результаты</b>	- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки; - формирование навыка анализировать причины своего поведения и эмоционального состояния; - развитие навыка эмпатии по отношению к собеседнику; - принятие обучающимся самого себя и своих возможностей.	
<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Коммуникативные:</b> - поддерживать беседу, уметь выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы. - формулировать собственное мнение и позицию; - проявлять толерантность, терпимость, уметь решать конфликты; <b>Регулятивные:</b> - сопоставлять содержание указанной задачи с имеющимися знаниями и умениями; - уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности; <b>Познавательные:</b> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием информационных источников - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	
<b>2. Содержание учебного курса</b>		
Тематический раздел	Цель	Планируемые результаты
Вводное занятие	Провести анкетирование. Провести индивидуальные беседы с целью рефлексии обучающимися причин страха и тревог в отношении сдачи экзамена. Ознакомить с целями и задачами коррекционного курса.	<b>Знать/понимать:</b> - смысл понятий «стресс», «тревога», «саморегуляция», «копинг-стратегия»; - ход проведения экзаменов; - приемы саморегуляции и контроля негативных эмоциональных состояний; - особенности своего психического здоровья для наиболее продуктивного сопротивления стрессу; <b>Уметь:</b> - самостоятельно применять приёмы

<p>Что такое экзамен и что это значит для меня?</p>	<p>Ознакомить выпускников с особенностями проведения экзаменов. Сформировать правильное представление о роли экзаменов в жизни выпускника.</p>	<p>саморегуляции в повседневной деятельности; - оказывать поддержку другим сверстникам, оказавшимся в стрессовой ситуации; - формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки; - формирование навыка анализировать причины своего поведения и эмоционального состояния; - развитие навыка эмпатии по отношению к окружающим;</p>
<p>Как справиться со стрессом на экзамене?</p>	<p>Познакомить учащихся с понятиями «аутотренинг», «саморегуляция» Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.</p>	<p>- принятие обучающимся самого себя и своих возможностей. <b>Коммуникативные:</b> - поддерживать беседу, уметь выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы. - формулировать собственное мнение и позицию; - проявлять толерантность, терпимость, уметь решать конфликты; <b>Регулятивные:</b></p>
<p>Уверенность на экзамене</p>	<p>Повысить уровень самооценки обучающихся и сформировать навыки самостоятельного повышения уверенности в своей деятельности</p>	<p>- сопоставлять содержание указанной задачи с имеющимися знаниями и умениями; - уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности; <b>Познавательные:</b> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием</p>
<p>Способы снятия нервно-психического напряжения</p>	<p>Обучить навыкам помощи другим сверстникам, находящимся в ситуации стресса.</p>	<p>информационных источников - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях</p>

Заключительное занятие	Вторичное проведение психодиагностики с целью выявления результативности освоения программы обучающимися	
------------------------	--	--

### 2.1. Формы организации учебных занятий

В ходе реализации программы используются следующие формы организации учебных занятий:

- фронтальная форма обучения;
- групповая форма обучения, индивидуальная форма обучения;
- практические занятия;

### 2.2. Основные виды деятельности

- словесные (объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с информационным материалом);
- наглядные методы (метод иллюстраций);
- практические методы (устные упражнения, письменные упражнения,);
- исследовательский метод
- закрепляющие приёмы

## 3. Тематическое планирование

### 3.1. Учебно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение тем

Тематический раздел	Количество часов	Примечания
Вводное занятие	1	Первичная диагностика – 1 ч
Что такое экзамен и что это значит для меня?	2	
Как справиться со стрессом на экзамене?	6	
Уверенность на экзамене	3	
Способы снятия нервно-психического напряжения	3	
Заключительное занятие	2	Вторичная диагностика – 2 ч
<b>Итого</b>	<b>17</b>	