

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Центр образования № 165 имени Героя
Советского Союза В. А. Бердышева**

Программа внеурочной деятельности

«Путь к успеху»

(для обучающихся 9 специализированных классов
физико-математического, инженерно-технологического,
естественно-научного направления)

Программу составил:
Коллектив социально-психологической службы

Новосибирск – 2026

Цель программы: Психологическая готовность к экзаменам и профессиональному выбору

Направление: Психологическое сопровождение, профориентация.

Целевая аудитория: обучающиеся 9 физико-математического класса (14–15 лет).

Объем программы: 10 часов.

Нормативная база: Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), Федеральная образовательная программа (ФОП). Программа учитывает требования Порядка проведения государственной итоговой аттестации (ГИА-9) по образовательным программам основного общего образования.

Пояснительная записка

Девятый класс для обучающихся физико-математического профиля — это точка бифуркации. Перед ними стоит двойная задача: успешная сдача ОГЭ (в том числе профильной математики) и первичное профессиональное самоопределение (выбор дальнейшего обучения в 10 классе или колледже).

Для подростков с математическим складом ума характерна высокая когнитивная нагрузка при часто дефицитном развитии эмоционального интеллекта. Страх ошибки на экзамене у них парализует аналитические способности, а выбор профессии осложняется дихотомией «фундаментальная наука / IT-инженерия», где они плохо различают нюансы специальностей. Согласно ФГОС ООО, формирование ответственного отношения к учению и готовности к выбору дальнейшего пути является ключевым личностным результатом. Данная краткосрочная интенсивная программа направлена на снятие предэкзаменационного напряжения и структурирование профессионального выбора через призму STEM-профессий.

Цель: актуализация психологических ресурсов личности для успешной сдачи ГИА и осознанного построения индивидуальной образовательной и профессиональной траектории.

Задачи:

- Проинформировать об особенностях процедуры ОГЭ по математике и физике, разобрать типологию заданий с точки зрения психологии решения задач.
- Обучить навыкам саморегуляции, концентрации внимания и тайм-менеджмента в условиях экзаменационного стресса.

- Скорректировать иррациональные установки перфекционизма и катастрофизации («Если я не получу "пятерку", жизнь закончится»).
- Расширить представления о спектре инженерных, научно-исследовательских и IT-профессий современной России.
- Сформировать индивидуальный маршрут подготовки к экзаменам и поступлению.

Учебно-тематический план (10 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
Блок 1. Диагностика и деконструкция страха (3 часа)			
1	Вводное занятие. Карта моих страхов. Входная экспресс-диагностика уровня тревожности.	1	Тест Спилбергера-Ханина, ассоциативный рисуночный тест «Мой экзамен», групповая дискуссия
2	Анатомия ОГЭ глазами нейропсихолога. Как мозг решает задачи под давлением времени. Когнитивные искажения выпускника.	1	Мини-лекция, разбор кейсов ошибок по невнимательности, техника рефрейминга
3	Профессиональный ландшафт STEM. Атлас профессий будущего РФ (от квантового инженера до специалиста по кибербезопасности).	1	Воркшоп с использованием платформы «Билет в будущее» или «Проектория», профпробы
Блок 2. Инструментарий стрессоустойчивости (4 часа)			

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
4	Тайм-менеджмент на экзамене. Распределение минут на ОГЭ по математике (первая и вторая части).	1	Решение варианта ОГЭ на время, анализ протокола распределения времени
5	Дыхание, тело и внимание. Быстрые техники снятия паники перед входом в аудиторию и во время выполнения второй части.	1	Тренинг-практикум: диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация Джекобсона, заземляющие техники
6	Борьба с прокрастинацией. Проектирование реалистичного графика подготовки без выгорания. Метод «съесть лягушку».	1	Мастерская планирования, составление индивидуальных трекеров привычек
7	Ассертивное поведение на экзамене. Что делать, если попался пустой бланк/сломалась ручка/задания кажутся невыполнимыми.	1	Ролевой тренинг «Алгоритм действий в ЧС на ГИА»
Блок 3. Стратегия выбора и действия (3 часа)			
8	Профессиональные пробы внутри школы. Решение реальных кейсов от индустриальных партнеров (инженерный расчет, логическое программирование).	1	Хакатон-сессия (мини-формат), работа в командах над прикладной задачей
9	Моя образовательная траектория. Выбор между	1	Семинар-консультация,

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
	10 классом, предпрофессиональными классами и СПО. Анализ рынка труда в регионах РФ.		заполнение индивидуального учебного плана (ИУП)
10	Итоговое занятие. Формула успеха. Выходная диагностика. Создание личного чек-листа готовности.	1	Рефлексивный круг, повторное тестирование (динамика), вручение памяток-шпаргалок психологической безопасности

Содержание занятий (методические акценты)

- **Особенности для физмата:** На занятиях делается упор на то, что математика требует чистой оперативной памяти. Стресс сужает поле внимания, поэтому главная задача ученика — не просто знать формулы, а уметь выводить мозг из состояния «бей или беги» обратно в состояние «анализируй».
- **Работа со второй частью ОГЭ:** Отдельное внимание уделяется страху перед развернутыми ответами. Разбирается алгоритм записи доказательства: как грамотно оформить черновик, чтобы проверяющий понял ход мысли даже при арифметической ошибке (борьба с боязнью снижения балла за оформление).
- **Профориентационный компонент:** Для физиков важно показать, что инженерия — это не только чертежи. Включаются темы биоинженерии, финансового инжиниринга, гейм-дизайна. Акцентируется внимание на востребованности специалистов в российском реальном секторе экономики.

Прогнозируемые результаты

К концу курса обучающиеся:

- Знают физиологические механизмы стресса и владеют минимум тремя техниками его купирования.
- Имеют написанный от руки понедельный график подготовки к ОГЭ с учетом пиков работоспособности.

- Могут четко аргументировать свой выбор дальнейшего образовательного маршрута (какие предметы сдавать дополнительно к обязательным, какой профильный класс выбрать).
- Демонстрируют снижение ситуативной тревожности по результатам вторичной диагностики (ожидаемое снижение на 20–30% по шкале Тейлор или Ханина).

Оценочные материалы и система контроля

Ввиду малого объема программы (10 часов) используется экспресс-мониторинг:

1. **Входной контроль (1-й урок):** Шкала самооценки личностной и реактивной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина; методика «Незаконченные предложения» на тему «Экзамен для меня — это...».
2. **Формирующее оценивание:** Наличие заполненного индивидуального календаря подготовки; активное участие в ролевых играх (оценивается применение алгоритмов самопомощи).
3. **Итоговый контроль (10-й урок):** Повторное проведение сокращенной версии теста Спилбергера-Ханина; эссе-рефлексия «Моя стратегия победы»; защита персонального чек-листа «Что я сделаю сегодня для своей цели».

Информационно-методическое обеспечение

- Демоверсии и спецификации ФИПИ по ОГЭ (математика, физика, информатика) текущего года.
- Презентации о современных российских высокотехнологичных предприятиях (Росатом, Ростех, Яндекс., VK).
- Раздаточный материал: карточки с дыхательными техниками, шаблоны матриц Эйзенхауэра для планирования недели, схемы заполнения бланков №1 и №2.