

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №4» г. Луга

**Рассмотрено** и согласовано  
к утверждению  
на методическом совете  
протокол № 1 от  
«30» августа 2017 года  
Зам. директора по  
УВР: \_\_\_\_\_  
Локнова О. А.

Утверждено  
\_\_\_\_\_ 2017г.  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
Буржинская Е.И.

**Программа элективного курса**  
**«Психологическая подготовка к ЕГЭ»**  
**(объем 17 часов)**

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 11 класс

Составитель:  
Бурыкина Я. Ю.,  
педагог-психолог

Луга

2017 год

## **Пояснительная записка:**

### **Актуальность**

В последнее десятилетие психолого-педагогическое сопровождение стало неотъемлемой частью образовательно-воспитательного процесса. Одной из задач, которые ставятся перед российским образованием, является переход к единому государственному экзамену (ЕГЭ) в рамках концепции модернизации образования. Несмотря на уже давний срок внедрения ЕГЭ, вопросы методического сопровождения предметной подготовки к экзамену достаточно хорошо освещены, а вот психологический компонент все еще мало разработан. В процессе подготовки к ЕГЭ у выпускников возникают трудности психологического характера, что связано с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с повышенным уровнем тревоги учащихся на экзамене, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков само регуляции, а также с тем, что каждый год меняются требования к процедуре проведения этого экзамена. Имея ряд положительных моментов, ЕГЭ не сработает в нашу пользу, если не будут учтены важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования учащихся. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени.

Системность работы педагога-психолога по выявлению, проработке возникающих у учеников трудностей на разных этапах обучения является залогом успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов. Поэтому психологическая подготовка к Единому государственному экзамену представляется нам совершенно необходимой. Для обеспечения полноценной психологической подготовки всех участников образовательного процесса к ЕГЭ возникла необходимость создания проекта, позволившего создать систему психологического сопровождения на всех ступенях обучения в школе.

В рамках проекта был создан элективный курс, позволяющий помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11-х классов к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

При разработке курса "Психологическая подготовка к ЕГЭ» я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать

негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Курс предназначен для учащихся 11 класса. Он может входить в школьный компонент учебного плана школы. Целесообразно проводить его во второй половине учебного года. Курс состоит из 17 академических часов. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**Задачи:**

1. Отработать навыки эффективного поведения на экзамене.
2. Обучить способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
3. Развить уверенность в себе.
4. Развить навыки самоконтроля.
5. Обучить способам самоподготовки с учетом индивидуальных особенностей.
6. Обучить приемам эффективного запоминания.
7. Обучить методам работы с текстом.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сформировано позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
2. Рост сопротивляемости стрессу;
3. Рост учебной мотивации и познавательной активности;
4. Рост самооценки учащихся;
5. Снижение уровня тревожности;
6. Сформированы навыки саморегуляции и самоконтроля;

**Методическое обеспечение программы:**

- кабинет психолога;
- компьютер;
- аудио диски;
- раздаточный материал;
- классная комната;
- разработки уроков.

### **Формы работы с учащимися:**

- практические занятия;
- дискуссии;
- мини-лекции с использованием метафорических притчи и историй;
- круглые столы;
- социально-психологические тренинги с использованием релаксационных методов;
- ролевые игры;
- психологические практикумы с элементами тренинга;

Учебно-тематический план элективного курса

«Психологическая подготовка к ЕГЭ»

11 класс

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Плюсы и минусы ЕГЭ. Неудача или новые возможности.	
2.	Как лучше подготовиться к экзаменам.	
3.	Поведение на экзамене.	
4.	Память и приёмы запоминания (часть 1).	
5.	Память и приёмы запоминания (часть 2).	
6.	Методы работы с текстами.	
7.	Как справляться со стрессом (часть 1).	
8.	Как справляться со стрессом (часть 2).	
9.	Обучение приёмам релаксации.	1
10.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	
11.	Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания.	
12.	Эффективное общение. Барьеры общения.	
13.	Эмоции и поведение.	
14.	Как управлять негативными эмоциями.	
15.	Я – хозяин своих эмоций.	
16.	Уверенность. Манипулирование.	
17.	Развитие уверенности в себе.	

## Литература

1. Андреева, И.Д. Подготовка к ЕГЭ / ОКО. – 2008. - № 1.
2. Валентьев А. Броневишук С.П. Профильное обучение и единый государственный экзамен // Интернет-журнал "Эйдос". - 2003. - 21 апреля. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2003/0421.htm>.
3. Валентьев А. ЕГЭ и успешность учеников в социуме / Народное образование. – 2008.- № 6. – С. 206-209.
4. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск //Вестник образования. – 20002. - №2. Пилотный выпуск.
5. ЕГЭ и успешность выпускника / Народное образование. - 2005. - № 6. – С.99-110.
6. Ерхова, М.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. - Ульяновск: УИПКПРО, 2004 – 17с.
7. Кадневский, В., Гребенникова, Н. Станут ли тестовые технологии ЕГЭ здоровьесберегающим фактором в системе современного образования / Педагогическая диагностика. – 2008. - № 6. – С. 37-50.
8. Кадневский, В., Гребенникова, Н. О здоровьесберегающей функции ЕГЭ и немного больше / Народное образование. – 2008. - № 8. – С.111-117.
9. Макарова Г.Н. Рекомендация заместителям директоров СУ пол учебно-воспитательной работе по подготовке школы и учащихся к проведению ЕГЭ //Завуч. – 2003. - № 4. – С. 3-15.
10. Макарова Г.Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей // Завуч. – 2003. - №4. – С. 16-17.
11. Микрюков В.Ю. Единые экзамены как форма взаимодействия средних и высших образовательных учреждений //Образование в современной школе. – 2001. - № 9. – С. 15-18.
12. Рыбина, О.В. Деятельность общеобразовательных учреждений по подготовке учащихся к ЕГЭ / Образование в современной школе. – 2007. - № 3 – С. 21-30.
13. Стукалова, Н.И. / Народное образование. - 2008. - №2. – С .269.
14. Стукалова, Н.И., Алексеенко, Н.А. Организация работы профессиональных методических объединений по повышению качества обучения в условиях введения ЕГЭ / Методист, 2008. - № 10. - С. 13-15
15. Чибисова М.Ю. Методический инструментарий психологической подготовки / Народное образование. – 2008.- № 9. – С. 197-202.
16. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе) – М.: Генезис, 2004.