

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
Лужского муниципального района Ленинградской области

Принято на заседании Педагогического совета Протокол № _____ от _____ 2020 года	Утверждено распоряжением МОУ «Средняя школа №4» от «____» _____ 2020 года № _____
---	---

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Психологическая подготовка к ЕГЭ»**

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 11 класс.

Составитель:  
Бурыкина Я. Ю.,  
педагог-психолог

Луга  
2020 год

## **Пояснительная записка:**

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.

**Актуальность:** Данная программа является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11-х классов к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ» опирается 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" Стебенева 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.

### **Новизна программы**

Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя блоки занятий, направленные на:

- Системность работы педагога-психолога по выявлению, проработке возникающих у учеников трудностей на разных этапах обучения является залогом успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов;
- коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов;

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в соответствии желаемых изменений свойств и качеств личности обучаемого (коллективизм, способность чувствовать и ценить красоту настоящей дружбы и товарищества, требовательность к себе и другим, познание личных эмоциональных потребностей, умение чувствовать и понимать себя) поставленным целям и задачам обучения.

### **Принципы педагогического процесса**

- принцип единства личностных и эмоциональных структурных качеств;
- принцип гармонического восприятия себя;
- принцип адекватного восприятия себя, как личности;
- принцип успешности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

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

### **Задачи:**

*обучающие:*

- Обучить методам работы с текстом.
- Обучить способам самоподготовки с учетом индивидуальных особенностей.
- Обучить приемам эффективного запоминания.

*развивающие:*

- Развить уверенность в себе.
- Развить навыки самоконтроля.

*воспитательные:*

- Воспитывать умение работать в группе.
- Отработать навыки эффективного поведения на экзамене.
- Отработать умение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

### **Отличительные особенности программы**

**Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Психологическая подготовка к ЕГЭ»**, обладает мощным потенциалом в области формирования у учащихся 11-х классов эмоциональной стабильности, повышении самооценки, умению работать в группах. Тренинговые занятия позволяют ребятам увидеть мир глазами другого человека, обсудить проблемы каждого, воспитывает эмпатию и укореняет дружелюбие и толерантность среди сверстников.

### **Организационно-педагогические условия для реализации программы**

#### **Возраст детей**

Программа рассчитана на обучающихся 11 классов (16-17 лет)

#### **Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Содержание программы рассчитано на один год обучения, – 33 часа.

#### **Формы и режимы проведения занятий.**

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации занятий: групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

#### **Виды учебной деятельности**

Основная роль отводится понятию универсальных учебных действий (УУД), акцент делается на активность и инициативность детей, что развивает их личность.

## **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;

## **Система отслеживания результативности**

Способы определения результативности:

- мозговой штурм;
- дискуссия;
- драматические представления;
- выступления;
- ролевое моделирование;
- обсуждение;

- группы обучения;
- метод пиктограмм;
- описания;
- диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование.

### **Способы фиксации результативности**

Зачет в I и II полугодии;

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

#### **Формы текущего контроля:**

- опрос
- тест
- конкурс

#### **Формы итоговой аттестации:**

Участие в коллективной и индивидуальной творческой деятельности, предоставление докладов по самоанализу личного эмоционального состояния, конкурс рисунков.

### **Содержание программы**

- 1. Обучение приёмам действия по образцу и правилам.**
- 2. Игры и упражнения.** Направлены на установление адекватной оценки ситуационных задач и выравнивание эмоционального фона.
- 3. Дыхательно-координационные упражнения.** Направлены на активацию и энергетизацию работы столовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, снятие мышечного напряжения.
- 4. Приемы на развитие внутреннего плана действий.** "Релаксация - напряжение".
- 5. Рефлексия** на развитие рефлексивных навыков "Я чувствую..."
- 6. Задания и игры на коррекцию эмоционального фона:**
  - ✓ восприятие себя отдельно от стресса,
  - ✓ конструирование предметов,
  - ✓ развитие вакуума тишины,

- ✓ восприятие времени,
- ✓ развитие пространственно-временных отношений,
- ✓ развитие слухового восприятия и слуховой памяти;
- ✓ развитие зрительного восприятия и зрительной памяти,
- ✓ эмоций.
- ✓

*Групповая форма работы* позволяет построить занятия в форме игры, тренинга, ситуациативных задач и включить методики, стимулирующие развитие эмоциональной стабилизации учащихся, как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности. Общение в группе увеличивает границы видения школьником своих возможностей через отражение действий других и с другими. Создание ситуации успеха выявляет способность ребенка в самоактуализации и более эффективном усвоении получаемых знаний. Наибольшей привлекательностью обладают тренинговые занятия.

**Групповая психологическая работа сфокусирована на трех составляющих:**

- **Когнитивный блок.**

Задачей когнитивного блока является: осознание подростком своих интеллектуальных, личностных и эмоциональных ресурсов.

- **Эмоциональный блок.**

Эмоциональный блок отвечает за формирование у подростка позитивного эмоционального отношения к себе; переживание в группе и осознание подростком прошлого эмоционального опыта: получение новых эмоциональных переживаний.

- **Поведенческий блок.**

Поведенческий блок задействуется в процессе преодоления неадекватных форм поведения; развития и закрепления новых форм поведения. Стабилизации внутренних ресурсов для улучшения эмоционального фона на ЕГЭ.

В работе с учащимися используется Типовая модель коррекции, которая основана на организации конкретных психокоррекционных воздействий с использованием **различных методов:**

- ✓ психотехнических упражнений,
- ✓ игротерапии,

- ✓ АРТ - терапии,
- ✓ психорегулирующих тренировок и пр.

### **Общая структура занятий опирается на тренинговые упражнения:**

**1 часть: "Разминка"**, в которую включены упражнения для профилактики нарушений зрения, дыхательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики рук, настрой на предстоящую деятельность.

**Важный элемент занятия: правильное выполнение дыхательных упражнений.**

В начале курса занятий уделяется большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания - единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. Упражнения данной группы включены в большинство предлагаемых занятий, так как способствуют оптимизации систем организма, общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Упражнения на релаксацию способствуют снятию усталости, восстановлению сил. А хорошо подобранная к данным упражнениям музыка, цвет благотворно влияют на соматическое и психическое состояние подростка.

**2 часть: "Основная"**, в которую включены упражнения по теме.

Основной этап занятия носит коррекционно-развивающий характер и нацелен на формирование и развитие основных функций, необходимых при усвоении учебного материала: произвольности, развитии концентрации внимания, тренировки памяти, развитии пространственных представлений, речи и мышления.

**3 часть: "Заключительная"**, в которой подводятся итоги занятия, проводится "рефлексия".

Содержание предложенных занятий дает возможность активизировать творческий потенциал учащихся, способствует формированию у детей умения



работать самостоятельно и стимулирует их активность. Использование большого количества игровых заданий и организация соревновательной ситуации повышает заинтересованность школьников в достижении результатов своей деятельности и способствует повышению школьной и учебной мотивации. Все занятия проводятся на материале, близком к учебной программе, что обеспечивает их высокую эффективность и позволяет осуществить перенос умений и навыков, получаемых на занятиях, в ситуацию школьного урока. Коллективное обсуждение многих заданий, предусмотренных программой, способствует формированию и развитию у подростков навыков общения и совместной деятельности: умению выслушать точку зрения другого человека, планировать свои действия вместе с другими.

Программа занятий рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность каждого занятия 30 минут.

**Учебно-тематический план**  
**«Психологическая подготовка к ЕГЭ»**

**11 класс**

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Плюсы и минусы ЕГЭ. Неудача или новые возможности.	2
2.	Как лучше подготовиться к экзаменам.	3
3.	Поведение на экзамене.	2
4.	Память и приёмы запоминания (часть 1).	1
5.	Память и приёмы запоминания (часть 2).	1
6.	Методы работы с текстами.	2
7.	Как справляться со стрессом (часть 1).	1
8.	Как справляться со стрессом (часть 2).	1
9.	Обучение приёмам релаксации.	4

10.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	3
11.	Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания.	2
12.	Эффективное общение. Барьеры общения.	2
13.	Эмоции и поведение.	3
14.	Как управлять негативными эмоциями.	2
15.	Я – хозяин своих эмоций.	1
16.	Уверенность. Манипулирование.	1
17.	Развитие уверенности в себе.	2

### Начало учебного года 01 сентября 2020 года.

Продолжительность года (количество учебных недель)		33
Продолжительность учебной недели (количество учебных дней)		6 дней
Окончание учебного года		22 мая
Учебные периоды		
I четверть	01.09.2020 – 25.10.2020	
II четверть	04.11.2020 – 29.12.2020	
III четверть	11.01.2021 – 20.03.2020	
IV четверть	29.03.2021 – 22.05.2021	
IV четверть	29.03.2021 – 31.05.2021	
I полугодие	01.09.2020 – 29.12.2020	94
II полугодие	11.01.2021 – 22.05.2021	104
II полугодие	11.01.2021 – 29.05.2021	
<b>Количество учебных дней за год</b>		<b>198</b>

### Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы 26.10.2020 – 03.11.2019 (10 календарных дней)

Зимние каникулы 31.12.2020 – 10.01.2021 (12 календарных дней)

Весенние каникулы 21.03.2021 – 28.03.2021 (8 календарных дней)

### **Продолжительность полугодий:**

<b>Учебные периоды</b>		
I полугодие	01.09.2020 – 29.12.2020	15 недель 4 дня
II полугодие	11.01.2021 – 22.05.2021	17 недель 2 дня
II полугодие	11.01.2020 – 29.05.2021	
<b>Количество учебных недель за год</b>		<b>33</b>

### **Праздничные дни в течение учебного года:**

4 ноября 2020 г. «День народного единства»

23 февраля 2021 г. «День защитника Отечества»

8 марта 2021 г. «Международный женский день»

1 мая 2021 г. «Праздник весны и труда»

9 мая 2021 г. «День Победы»

Сокращенные рабочие дни: 22 февраля 2021 г, 30 апреля 2021 г., 08 мая 2021 г.

Перенос выходных дней:

<b>6-дневная рабочая неделя</b>
10 мая 2021 г. перенос с 09 мая 2021 г

### **Материальная база**

#### **Аппаратные средства**

- Компьютер - универсальное устройство обработки информации; основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности.
- Принтер - позволяет фиксировать на бумаге информацию, найденную и созданную психологом.
- Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами - клавиатура и мышь.

## **Не аппаратные средства**

*(игры, специализированные приспособления)*

- Функционально-ориентированные пособия (*лото, логические кубики, пазлы, психологические карты на выявление эмоциональной составляющей и т.д.*)
- Спортивные пособия и предметы (мячи, ленты)
- Арсенал для техники АРТ-терапии (*сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы формата А 1, А 2, А 3, А 4, А 5, краски, гуашь, цветная бумага, кисти, баночки для воды, пластилин, восковые карандаши, мягкий пластилин*)
- Тетради для творческих работ учащихся
- Записи для релаксации и рисования: звуки природы, цветотерапия, инструментальная музыка и т.д.

## Список использованной литературы

1. Андреева, И.Д. Подготовка к ЕГЭ / ОКО. – 2008. - № 1.
2. Валентьев А. Броневщук 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.