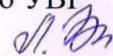



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Л.Н. Зимакина «16» 08 2024 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор  В.Д.Ремпель приказ № 51/1 от «30» 08 2024 г.</p>
---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
факультативного курса по психологии для учащихся 11-х классов
«Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся
в период подготовки к ЕГЭ»
34 часа
(на 2024-2029 г. г)

Составитель: *Коломоец Алла Борисовна,*
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

2024г.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а также пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с обучающимися, педагогами, родителями».

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Причины волнения выпускников:

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс в незнакомой ситуации;
- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

Цели программы курса

- оказание психологической помощи, выпускникам 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ЕГЭ.

Задачи программы курса

- развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой
- саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления;
- уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции;
- содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ЕГЭ;
- создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Материальное обеспечение программы курса

Занятия проходят в кабинете педагога-психолога, в сенсорной комнате с использованием интерактивного оборудования.

Срок реализации – 1 год (34 часа)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение

Формы и виды деятельности

1 Диагностическое направление.

Подбор методик для диагностики психологической готовности обучающихся к ЕГЭ.

Проведение диагностики.

Анализ полученных результатов.

Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ЕГЭ.

2 Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками. Формирование групп обучающихся с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ, планирование занятий с ними.

Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для обучающихся 11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.

3. Проведение тренинговых занятий для старшеклассников.

«Программа тренинговых занятий для старшеклассников». Организация практикума: Заседание команды министров, Командные игры, дискуссионный клуб «Аргументы и факты»

Формы и методы работы

Оптимальной формой подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Для этого проводятся психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях дети обучаются технологиям, которые формируют позитивные установки, помогают эффективно сдавать экзамены и справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Выступление на родительском собрании «Роль родителей при сдаче ЕГЭ». Выступление на тематических классных часах по теме «Как нужно готовиться к ЕГЭ».

Индивидуальные консультации для выпускников.

Психологические тренинги для обучающихся – обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции.

Работа по запросу родителей и педагогов.

Профилактическая работа.

Проведение психологических игр на снятие тревожности у обучающихся. Проведение тренинговых занятий для обучающихся 11 классов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение
11 класс		
1.	Экзамен. Стресс. Виды стресса. Пути выхода из стресса.	3
2.	Анкетирование	1
3.	Игры, техники дыхания при стрессах.	4
4.	Диагностика ВПФ обучающихся. Консультации по итогам диагностики.	3
5.	Упражнения на развитие памяти.	4
6.	Упражнения на развитие внимания.	4
7.	Упражнения на развитие мышления.	4
8.	Технический инструментарий эффективного управления ВПФ.	3
9.	Тренинг эмоциональной устойчивости	3
10.	Упражнения на развитие интеллекта	3
11.	Моделирование ситуаций, проигрывание	2
	Итого	34

Учебно - методическое обеспечение программы:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005 – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003 – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004 – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004– 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002 – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006 – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь,
8. 2005 – 175 с. 12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий