Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 30»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Психологическая подготовка к ЕГЭ»**

**(11класс)**

Составитель:

педагог-психолог МОУ

сш№30 Евстафьева О. И.

Ярославль, 2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандартасреднего общего образования, основной образовательной программы ООО МОУ СШ №30, приказа директора школы об утверждении календарного графика работ № 01-02/123 от 31.08.2020 ,на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программы «Путь к успеху» Стебеневой Н., Королевой Н., авторской программы Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». Рабочая программа рассчитана на 34 часа.

**Актуальность программы:**

Проблемы подготовки к ЕГЭ - это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Проблема подготовки к единому государственному экзамену является наиболее актуальной в настоящее время, это связанно, прежде всего, с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся, но и с тем, что данная форма итоговой аттестации появилась сравнительно недавно, ежегодно вносятся организационные изменения, меняются требования к проведению экзамена. Данная ситуация привела к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, в ходе реализации программы выпускникам представляются различным приемы эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и отдыхать.

**Цель программы -** выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников школы, которые повысят эффективность подготовки к прохождению экзаменационных испытаний и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена.

**Задачи программы:**

1. Знакомство с возможными способами подготовки к ЕГЭ;
2. Повышение учебной мотивации старшеклассников;
3. Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
4. Обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
5. Знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
6. Профилактика тревожности выпускников 11-х классов.

**Возрастные особенности:** программа рассчитана на учащихся 11- го класса.

**Режим занятий:** программа имеет теоретическую и практическую части и разработана на 1 год обучения. План учебных занятий строится из расчета 1 часа в неделю; всего 34 часа. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

**В процессе реализации программы используются разнообразные методы и приемы:** ролевые игры, мини-лекции, дискуссии, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, диагностические методики.

В результате успешного овладения программным содержанием учащиеся смогут достичь следующих **результатов:**

*Предметных:*

- приобретут представление о понятии стресс и способах совладенья с ним (отработка желаемого поведения на экзамене);

 - сформируют и отработают навыки работы с текстами;

- научатся приемам запоминания;

- сформируют представление о процедуре и формальных правилах прохождения ЕГЭ и подготовки к ним;

*Метапредметных:*

- научатся навыкам саморегуляции;

- получат информацию об индивидуальных возможностях восприятия и научатся использовать эти возможности в подготовке к ЕГЭ и применять их в жизни.

*Личностных:*

- научатся оценивать собственные перспективы и возможности.

**Оценка результатов** осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

**Содержание разделов программы и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности, виды УУД** |
| 1 | Введение в курс «Психологическая подготовка к ЕГЭ» | 6 | Формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего курса.Информирование;Беседа с элементами обсуждения,Групповая работа;Диагностическая работа;Л,К,Р |
| 2 | Память и приемы запоминания. Работа с текстами | 5 | Знакомство с характеристиками памяти человека.Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.Информирование;Беседа с обсуждением;Групповая работа;Когнитивные методы;Ролевые методы;Коммуникативные игры;Психогимнастика;Тестирование;*Л, К, Р* |
| 3 | Стресс и как с ним справиться | 6 | Содействие в расширении самосознания старшеклассников.Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу.Формирование знаний о способах нейтрализации стресса.Снятие мышечных зажимов.Информирование;Беседа с обсуждением;Групповая работа;Когнитивные методы;Ролевые методы;Коммуникативные игры;Психогимнастика;Тестирование;*Л, К, Р* |
| 4 | Уверенность в собственных силах | 6 | Знакомство учащихся с некоторыми приемами волевоймобилизации;Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачиэкзамена.Снятие мышечных зажимов.Информирование;Беседа с обсуждением;Групповая работа;Когнитивные методы;Ролевые методы;Коммуникативные игры;Психогимнастика;Тестирование;*Л, К, Р* |
| 5 | Эмоции и поведение | 4 | Обучение умению выражать своиэмоции адекватноситуацииВыявление предрасположенности к различным типам негативногоповеденияСнятие эмоциональногонапряжения.Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самомсебе.Развитие способности ксамоанализу.Информирование;Беседа с обсуждением;Групповая работа;Когнитивные методы;Ролевые методы;Коммуникативные игры;Психогимнастика;Тестирование;*Л, К, Р* |
| 6 | Самооценка | 2 | Отработка навыков эффективного повышения самооценкиучащихся.Информирование;Беседа с обсуждением;Групповая работа;Когнитивные методы;Ролевые методы;Коммуникативные игры;Психогимнастика;Тестирование;*Л, К, Р* |
| 7 | Мои успехи | 5 | Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ.Информирование об эффективных способах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ.Формирование уверенного поведения во время экзаменаПодведение итогов курса, защита проектов;Индивидуальная работа;Когнитивные методы;Беседа с обсуждением;Групповая работа;Ролевые методы;Коммуникативные игры;Психогимнастика;Тестирование;*Л, К, Р* |
|  | **ИТОГО** | **34** |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий для 11-го класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **Планируемая** | **Фактическая**  |
| **Тема 1. Введение в курс «Психологическая подготовка к ЕГЭ» (6 часов)** |
| 1 | Введение в курс «Психологическая подготовка к ЕГЭ». Формирование положительного настроя на работу группы |  |  |
| 2 | Психологическая готовность к ЕГЭ |  |  |
| 3 | Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен |  |  |
| 4 | Как лучше подготовиться к экзаменам |  |  |
| 5 | Поведение на экзамене (часть I) |  |  |
| 6 | Поведение на экзамене (часть II)  |  |  |
| **Тема 2**.**Память и приемы запоминания. Работа с текстами (5 часов)** |
| 7 | Приемы организации запоминаемого материала |  |  |
| 8 | Методы активного запоминания |  |  |
| 9 | Кодирование информации |  |  |
| 10 | Обучение приемам запоминания |  |  |
| 11 | Методы работы с текстами |  |  |
| **Тема 3. Стресс и как с ним справиться (6 часов)** |
| 12 | Как бороться со стрессом (часть I). Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом |  |  |
| 13 | Как бороться со стрессом (часть II). Тест «Умеете ли вы контролировать себя?» |  |  |
| 14 | Как бороться со стрессом (часть III).Отработка навыков эффективной борьбы со стрессом  |  |  |
| 15 | Как справиться со стрессом на экзамене (часть I) |  |  |
| 16 | Как справиться со стрессом на экзамене (часть II) |  |  |
| 17 | Когнитивные техники работы со  стрессом. Позитивное переформулирование |  |  |
| **Тема 4. Уверенность в собственных силах (6 часов)** |
| 18 | Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания |  |  |
| 19 | Обретение уверенности в собственных силах |  |  |
| 20 | Уверенность в себе и своих силах (закрепление) |  |  |
| 21 | Личная эффективность. Приемы планирования |  |  |
| 22 | Личная эффективность. Позитивное мышление |  |  |
| 23 | Аутотренинг как способ повышения личной эффективности |  |  |
| **Тема 5. Эмоции и поведение (4 часа)** |
| 24 | Эмоции и поведение (часть I). Тест «Эмоции» |  |  |
| 25 | Эмоции и поведение (часть II). Снятие эмоционального напряжения. |  |  |
| 26 | Эмоции и поведение (часть III).Развитие способности к самоанализу. |  |  |
| 27 | Как управлять негативными эмоциями. Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка  |  |  |
| **Тема 6. Самооценка (2 часа)** |
| 28 | Самооценка |  |  |
| 29 | Тест на выявление уровня самооценки. |  |  |
| **Тема 7. Мои успехи (5 часов)** |
| 30 | Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ. |  |  |
| 31 | Я уже сдал ЕГЭ (успешно) |  |  |
| 32 | Диагностика эмоционального состояния |  |  |
| 33 | Эффективные способы подготовки к экзамену и правила поведения во время ЕГЭ. |  |  |
| 34 | Заключительное. Самопрезентация. Защита индивидуального проекта «Я уверен на все 100» |  |  |
| **Итого: 34 часа**  |  |  |

**Список используемых источников:**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. –224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь,2004.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. –256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО.2005.
7. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - C.442-444
8. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциальногоповедения.– СПб.: Речь, 2006. – 192с.
9. Методика “Шкала тревожности” (КондашО.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm>
10. Путь к успеху Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс). Режим доступа: http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.htm