

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №25 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СИВАГИНА»**

Согласовано:

Методический совет

От «31» августа 2021г

Протокол № 01

Утверждено:

Приказ 501-21/216 от 30.08.2021

Директор МОУ СШ №25



Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 01 от «30» августа 2021г

Социально-психологическая направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОГЭ И  
ЕГЭ У УЧАЩИХСЯ 9, 11 КЛАССОВ»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Автор-составитель:

Бочек Юлия Васильевна

Педагог-психолог

Ярославль, 2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ у учащихся 9-11 классов» носит социально-психологическую направленность. Программа ориентирована на обеспечение условий формирования психологической готовности учащихся к прохождению аттестационной процедуры.

Дополнительная общеобразовательная программа «Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ у учащихся 9-11 классов» учитывает накопленный в МСО г. Ярославля опыт психологического сопровождения ОГЭ и ЕГЭ.

Данная программа составлена на основании следующих нормативных документов: статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196);

Оформление соответствует Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Минобрнауки № 09-3242 от 18.11.2015г.

### **Актуальность программы:**

ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Аспекты психологической готовности участников образовательного процесса к данной процедуре вызывают серьезную озабоченность у родительской общественности, специалистов и руководства системы образования.

А.Д. Барбитова выделяет показатели психолого-педагогической готовности к единому государственному экзамену: многообразие использования в деятельности форм, методов и приемов; способность решать сложные жизненные, учебные задачи; степень целесообразности в действиях; оптимальность использования средств обучения и воспитания; способность работать по различным методическим схемам, и технологиям; степень овладения диагностическими умениями и навыками; степень овладения исследовательскими умениями и навыками; речевое развитие учащихся; организаторские и коммуникативные способности.

В публикациях М.Ю. Чибисовой также разработано содержание психологической готовности к ЕГЭ и ее структура, на которые в основном и опираются все дальнейшие разработки и рекомендации, посвященные подготовке к ЕГЭ.

М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к ЕГЭ как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при его сдаче.

Такая готовность в авторской интерпретации включает три основных компонента: познавательный, личностный и процессуальный. Им соответствуют основные направления психологической подготовки к ЕГЭ.

Служба практической психологии (далее СПП) МСО г. Ярославля занимается проблемами психологического сопровождения ГИА с 2010г. На данный момент накоплен значительный опыт по сопровождению подготовки учащихся к прохождению ГИА.

Анализ деятельности СПП показывает, что проблема сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ решается педагогами-психологами образовательных организаций через использование в своей работе всех видов работ.

Программа составлена с использованием:

- материалов круглого стола «Проблемы и перспективы организации психологического сопровождения участников образовательного процесса при подготовке к ГИА 09.02.2016г.;

- программы «Формула успеха: психологическая готовность к экзаменам» Рычаговой М.А., педагога-психолога МОУ СШ № 37.

**Новизна и отличительные особенности программы:** Программа основана на данных исследований проведённых в МСО г. Ярославля с 2014-2016гг. Программа предполагает комплексное сопровождение учащихся 9, 11 классов, включая такие виды работ как: психологическая профилактика, психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологическое развитие. Работа с учащимися проходит в групповой форме.

**Адресат:** Ориентирована на школьников МСО г. Ярославля девярых и одиннадцатых классов общеобразовательных школ.

**Объем:** 18 часов

**Срок:** декабря по апрель включительно

**Уровень освоения программы**

**Формы обучения:** очная

**Режим, периодичность и продолжительность занятий:** Занятия проходят 1 раз в неделю, в тренинговой форме. Длительность занятия 45 минут

**Цель программы:** формирование психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры

**Задачи программы:**

1. Определить уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
2. Сформировать навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Сформировать эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала;
4. Сформировать навыки эффективного тайм-менеджмента.

**Требования к уровню подготовленности обучающегося для зачисления – специальных требований нет, программа носит профилактический и развивающий характер.**

**Планируемые результаты**

1. Учащиеся знают свой уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
2. Учащиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Учащиеся владеют приемами эффективные запоминания и воспроизведения материала;
4. Учащиеся владеют навыками эффективного тайм-менеджмента.

Теоретически программа строится на системно-деятельностном подходе, обуславливающим принципы программы:

– принцип природосообразности, связанный с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, интересов и потребностей каждого учащегося, ориентированность на его запросы и интересы;

– принцип деятельности, основанный на организации и вовлечении учащихся в деятельность, в рамках которой создаются условия для приобретения нужных умений и навыков;

– принцип системности, предполагающий учет всех аспектов индивидуального развития личности в их взаимосвязи.

– принцип психологической комфортности, предполагающий снятие стрессообразующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;

– принцип вариативности, предполагающий формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;

– принцип творчества, означающий максимальную ориентацию на творческое начало в процессе работы на занятиях, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

### Учебный план программы:

Порядковый номер	Наименование раздела или темы	Количество часов всего		Формы контроля
		теория	практика	
1.	Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры	2		
		1	1	
2.	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях	6		
		2	4	
3.	Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала;	4		
		1	3	
4.	Навыки эффективного тайм-менеджмента	4		
		2	2	
5.	Итоговое занятие. Представление плана подготовки	2		
			2	

Занятия проводятся еженедельно в групповой форме с учащимися класса (желательно в пределах 16-20 человек, можно разделить по подгруппам), всего 18 занятий. По запросу возможно проведение индивидуальных консультаций. Продолжительность занятия – 1 ак. часа (45 минут). есть возможность объединить занятия и провести их в виде спаренных занятий (90 минут) или тренинга в течение 2-3 дней (например 2 дня по 6 ак. часов). Такой вариант позволит сократить время, затрачиваемое на разогрев группы.

### Структура стандартного занятия

Этап	Содержание этапа	Время
1 часть Разминка	Включение учащихся в работу, создание психологического настроения и готовности к работе, «разогрев»	5 мин.
2 часть Теоретическая	Сообщение, обсуждение, нахождение информации по теме занятия	10 мин.
3 часть Практическая	Отработка полученных знаний на практике, в ходе выполнения упражнений, игр.	25 мин.
4 часть Заключительная	Подведение итогов занятия, определения своего отношения к занятию, рефлексия	5 мин.

## Содержание программы

### Раздел 1. Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры

#### Занятие 1.

*Теория* Экзамен, формы и виды

*Практика* Идеальный экзамен моими глазами

#### Занятие 2.

*Теория* Психологическая готовность – что это?

*Практика* Определение уровня психологической готовности

### Раздел 2. Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях

#### Занятие 3.

*Теория* Стресс – что такое?

*Практика* Диагностика уровня стресса

#### Занятие 4.

*Теория* Стадии стресса

*Практика* Практическая отработка способов преодоления стресса: зрительные образы

#### Занятие 5.

*Теория* Виды стресса

*Практика* Практическая отработка способов преодоления стресса: дыхательные техники

#### Занятие 6.

*Теория* Тактики реагирования

*Практика* Практическая отработка способов преодоления стресса: снижение тонуса мышц

#### Занятие 7.

*Теория* Тактики реагирования

*Практика* Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг

#### Занятие 8.

*Теория* Тактики реагирования

*Практика* Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг

### Раздел 3. Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала

#### Занятие 9. Память

*Теория* Память. Виды памяти

*Практика* Изучение особенностей памяти

#### Занятие 10.

*Теория* Закономерности запоминания

*Практика* приемы работы с запоминаемым материалом

#### Занятие 11.

*Теория* Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

*Практика* приемы работы с запоминаемым материалом

#### Занятие 12.

*Теория* Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

*Практика* приемы работы с запоминаемым материалом

### Раздел 4. Навыки эффективного тайм-менеджмента

#### Занятие 13. Матрицы Эйзенхауера

*Теория* Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм-менеджмента. Ознакомление с техникой матрицы Эйзенхауера

*Практика* Ознакомление с техникой матрицы Эйзенхауера

#### Занятие 14. Ментальные карты Тони Бьюзена

**Теория** Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм-менеджмента. Ознакомление с техникой Т. Бьюзена.

**Практика** Обучение школьников технике составления ментальных карт Тони Бьюзена

Занятие 15. Календарик-пинарик, хронометраж, план на день

**Теория** Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм-менеджмента. планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием правил управления времени.

**Практика** Заполнение календарика-пинарика

Занятие 16. Хронофаги

**Теория** Изучение понятия хронофаги как инструмент тайм-менеджмента. Поглотители времени в современном мире

**Практика** Выявление собственных хронофагов. Практикум эффективного использования времени.

**Раздел 5. Итоговое занятие. Представление плана подготовки к ГИА**

Занятие 17.

**Практика** Составление плана подготовки к ГИА

Занятие 18.

**Практика** Презентация плана подготовки к ГИА

**Форма аттестации:** разработанный учащимися план подготовки к аттестационной процедуре, выполненный в виде карты Т.Бьюзена.

**Методическое обеспечение программы:**

**Методические приемы и средства** – элементы аутотренинга, психотехнические игры, релаксационные техники, дыхательные упражнения, упражнения на развитие познавательных процессов, приемы тайм-менеджмента, приемы запоминания и воспроизведения материала активные методы обучения.

**Материально-техническое обеспечение:** занятия проводятся в помещении, используются средства ИКТ (ноутбук или компьютер, проектор, интерактивная доска – по возможности), листы бумаги А4, обои, ватманы, карандаши, краски, фломастеры.

**Кадровое обеспечение:** занятия проводит педагог-психолог, имеющий достаточную подготовку (желателен опыт участия в психотерапевтических группах).