

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

**Управление образования Администрации Ангарского городского
округа**

МБОУ "СОШ №3"

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение учителей

Салимгореева Е.А.
Протокол №1
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Веселкова Е.Е.
Протокол заседания
методического совета
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ №3»

Корнилова Е.М.
Приказ №140-о
от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Готов ли ты к экзаменам»
для 11 класса

Ангарск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» для обучающихся 11-х классов разработана на основе программ занятий, по подготовке обучающихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" авторов Стебеновой Н., Королевой Н.

Данный курс является комплексной программой занятий по подготовке обучающихся 11-х классов к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. С помощью программы выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену, изучат приёмы релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Внеурочная деятельность предназначена для обучающихся 11 классов. Он может входить в школьный компонент учебного плана школы. Целесообразно проводить его, начиная с первого полугодия учебного года. Программа рассчитана на учеников 11 класса и состоит из 33 занятий, которые могут проводиться 1 раз в неделю.

Цель: оказание комплексной психологической помощи обучающимся 11 класса при сдаче ЕГЭ.

Задачи:

1. Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ.
2. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу.
3. Отработка навыков поведения на экзамене.
4. Развитие уверенности в себе.
5. Освоение приемов самодиагностики своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ЕГЭ, способов самораскрытия и активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.
6. Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей
7. Развитие коммуникативной компетентности.
8. Формирование психологической установки на самопознание и самореализацию.

9. Обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.

10. Развитие навыков самоконтроля.

11. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

12. Обучение приемам эффективного запоминания.

13. Обучение методам работы с текстом.

Структура курса

Внеурочная деятельность «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» состоит из трех разделов.

В первом разделе части - «Выпускник и ЕГЭ» - даются сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.

Второй раздел - «Сдаем ЕГЭ» - знакомит с отработкой навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.

Третий раздел - «Я и ЕГЭ» - направлен на выявление, какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости).

Общая характеристика внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ»

Единый государственный экзамен - это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена. Введение новых ФГОС предполагает психологическое сопровождение подготовки учащихся 11 классов к ЕГЭ

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 саморегуляции, а так же с тем, что каждый год меняются требования к процедуре проведения экзамена ЕГЭ. 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.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической,

мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ. В наши дни большое внимание уделяется вопросам подготовки школьников и педагогов к ЕГЭ. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ для выпускников:

- познавательные - связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

- личностные - обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;

- процессуальные - связанные с самой процедурой ЕГЭ и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Место внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» в учебном плане.

В учебном плане на изучение внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» отводится в 11 классе - 1 час в неделю. Таким образом, в 11 классе за год должно быть проведено 33 часа в год.

Последовательность изучения тем внеурочной деятельности и количества часов по каждой из них состоит из:

- 1.Выпускник и ЕГЭ - 3 ч.
- 2.Сдаем ЕГЭ - 11 ч.
- 3.Я и ЕГЭ - 19 ч.

Содержание курса «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ»

Формы организации учебного процесса: диагностические методики, ролевые игры, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, мини-лекции, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, практические занятия, дискуссии, социально-психологические тренинги, психологические практикумы с элементами тренинга, арт-терапия, мозговой штурм.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся выполняет практическое задание, предложенное учителем по определенной теме. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

Темы практических заданий для промежуточного контроля знаний к разделу «Я и ЕГЭ»:

Реферат, презентация:

1. Особенности юношеского возраста.
2. Психологический климат в группе.
3. Самопознание.
4. Стресс.
5. Коммуникация.
6. Имидж.
7. Поведение и установки.
8. Межличностное общение.

Темы для защиты творческих работ по итоговому контролю знаний к разделу: «Формула успеха сдачи ЕГЭ»

1. Рекомендации учащимся перед сдачей ЕГЭ.
2. Советы и рекомендации родителям перед сдачей ЕГЭ учащимися.
3. Презентация: «Психологическая подготовка 11-классников к ЕГЭ», «Как справиться со стрессом перед экзаменом».
4. Психологическое исследование: «Мой класс и ЕГЭ», «Как сдают ЕГЭ в разных странах».
5. Составление программы психологического тренинга позитивного общения.

Выпускник и ЕГЭ. (3 ч). Работа с учащимися 11 классов. Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ». Знакомство. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен.

Сдаем ЕГЭ. (11 ч). Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене. Память и приёмы запоминания (часть 1). Память и приёмы запоминания (часть 2). Методы работы с текстами. Что такое ЕГЭ? (часть 1). Что такое ЕГЭ? (часть 2). Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам.

Я и ЕГЭ. (19 ч). Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене. Моя ответственность на экзамене. Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом. Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция). «Как быть готовым к ЕГЭ?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия,

“мозговой штурм”). Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика). Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации. Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть). Эмоции и поведение (2 часть). Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Развитие уверенности в себе. Защита творческих работ. Завершающее занятие. Прощание.

Форма проведения:

Занятия проходят в виде уроков, включающих: диагностические методики, теоретические сведения по основам психологии и профессиообразования; профориентационные игры и психотехнические упражнения, элементы тренинга.

Структура занятий:

- Вступление (установление контакта с подростками, беседа)
- Диагностический блок (проведение диагностики, анализ и интерпретация)
- Информационный блок (теоретическая информация, интерпретация результатов, рекомендации)
- Психологический практикум (игры, упражнения)

Расширение знаний о себе, своих возможностях, особенностях, достоинствах и недостатках способствует развитию потребности в самосовершенствовании, помогает сузить поле профессионального поиска, что приведет к снижению чувства тревожности и неопределенности, повышению самооценки и уверенности подростка.

Результаты освоения элективного курса «Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ» и система их оценки

На занятиях учащиеся научаются и узнают как:

- перестать бояться ЕГЭ (далее - экзамены), стать более уверенными;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
- развить установку на успешную сдачу экзаменов;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
- и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

Ожидаемые результаты: Сформированность понятия «Я-концепции личности». Высокий уровень мотивации на самопознание и самореализацию, на дальнейшее самосовершенствование.

Способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Знание и умение использовать свою ведущую

анализаторную систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир.

Сформированность у учащихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека. Самостоятельное снятие психического напряжения. Сформированность навыков регулирования своего настроения. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

Для оценивания достижений обучающихся при изучении элективного курса используется система - зачтено - не зачтено.

Элективный курс может считаться «зачтенным», если ученик посетил не менее 65% занятий по данному курсу.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся выполняет практическое задание, предложенное учителем по определенной теме. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

**Тематическое планирование внеурочной деятельности
«Психологическое сопровождение при подготовке к ЕГЭ»**

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов
Раздел 1. «Выпускник и ЕГЭ» - 3 ч.		
1	Работа с учащимися 11 классов Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ».	1
2	Знакомство. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь»	1
3	Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен	1
Раздел 2. «Сдаем и ЕГЭ» - 11 ч.		
4	Наши правила.	1
5	Как лучше подготовиться к занятиям	1
6	Поведение на экзамене	1
7	Память и приёмы запоминания (часть 1)	1
8	Память и приёмы запоминания (часть 2)	1
9	Методы работы с текстами	1
10	Что такое ЕГЭ? (часть 1)	1
11	Что такое ЕГЭ? (часть 2)	1
12	Индивидуальный способ деятельности	1
13	Мой учебный стиль.	1
14	Практические задания по темам.	1
Раздел 3. «Я и ЕГЭ» - 19 ч.		
15	Как справляться со стрессом	1
16	Уверенность на экзамене	1
17	Моя ответственность на экзамене	1

18	Идем на ЕГЭ.	1
19	Психологические особенности публичного выступления	1
20	Как преодолеть страх перед экзаменом	1
21	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция)	1
22	“Как быть готовым к ЕГЭ?”. Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”)	1
23	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика)	1
24	Духовные ценности современной цивилизации.	1
25	Обучение приемам релаксации	1
26	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
27	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1
28	Эмоции и поведение (1 часть)	1
29	Эмоции и поведение (2 часть)	1
30	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Работа над ошибками	1
31	Развитие уверенности в себе	1
32	Защита творческих работ.	1
33	Завершающее занятие. Прощание.	1
Итого 33 часа		

**Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе
внеурочной деятельности «Готов ли ты к экзаменам»**

Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ № 3 реализуется через использование воспитательного потенциала уроков. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.