

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина с углубленным изучением немецкого языка.»

Принята на заседании  
Педагогического совета:  
«28» августа 2020г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор средней школы № 43:  
М.В.Боренкая  
Приказ № 125 от 28 августа 2020г.



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

«Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ у учащихся 9-11  
классов»

Социально-гуманитарная направленность

Возраст учащихся: 17-18 лет  
Срок реализации: 5 месяцев

Автор-составитель:  
Солнцева Е.Н.  
Учитель немецкого языка

Ярославль, 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план и календарно-тематический график.....	4
3. Содержание программы.....	5
4. Ожидаемые результаты освоения программы.....	7
5. Контрольно-измерительные материалы.....	8
6. Список литературы.....	8

## **Пояснительная записка**

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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 с2014-2016гг. 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:** с декабря по апрель включительно

**Уровень освоения программы**

**Формы обучения:** очная

**Количество учащихся в группе:** 20-30

**Режим, периодичность и продолжительность занятий:** Занятия проходят 1 раз в неделю, в тренинговой форме. Длительность занятия 40 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.**

#### Учебный план программы:

Порядк овый номер	Наименование раздела или темы	Количество часов всего		Формы контрол я
		теория	практика	
1.	Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры	<b>2</b>		
		1	1	
2.	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях	<b>6</b>		
		2	4	
3.	Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала;	<b>4</b>		
		1	3	
4.	Навыки эффективного тайм-менеджмента	<b>4</b>		

		2	2	
5.	Итоговое занятие. Представление плана подготовки	2		
			2	

Занятия проводятся еженедельно в групповой форме с учащимися класса в пределах 20-30 человек, всего 18 занятий.

### Структура стандартного занятия

Этап	Содержание этапа	Время
1 часть Разминка	Включение учащихся в работу, создание психологического настроя и готовности к работе, «разогрев»	5 мин.
2 часть Теоретическая	Сообщение, обсуждение, нахождение информации по теме занятия	8 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, рефлексию	2 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

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

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.

**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).

### Контрольно-измерительные материалы

1. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»
2. Тест «Учебный стресс» Ю.В. Щербатых
3. Анкета «Психологическая готовность к ГИА» М.Ю. Чибисовой.

### Список литературы

1. Долбина Е.В. Роль внутренней и внешней мотивации старшеклассника в процессе подготовки к ЕГЭ [Электронный ресурс] /Е.В. Долбина // Информационные материалы по семинару: Психологическая готовность субъектов образовательного процесса к единому государственному экзамену 29 января 2009 г. - Режим доступа: <http://www.wslon.ru/307>
2. Ерхова М. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ [Текст]/ М.В. Ерхова. - Ульяновск: УИПКПРО, 2014.
3. Ерхова М. Психопрофилактика экзаменов [Текст] / М. Ерхова, С. Поляков // Школьный психолог. - 2009. - 8. - С.7-11.
4. Зайнулова Д. А. Интеллектуально-психологическая готовность старшеклассника к ЕГЭ [Электронный ресурс] / Д.А. Зайнулова // Информационные материалы по семинару: Психологическая готовность субъектов образовательного процесса к единому государственному экзамену 29 января 2009 г. - Режим доступа: <http://www.wslon.ru/307>
5. Кадашникова Н. Ю. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. - Волгоград, 2012.
6. Психолого-педагогическая подготовка участников образовательного процесса к государственной итоговой аттестации (методические рекомендации) [Текст]; авт.-сост. Е.М. Кобзева / Министерство образования Саратовской области. - ГОУ ДПО СарИПКиПРО. - Саратов, 2009. - 43с.
7. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ [Текст] / М.Ю.Чибисова. - М.: Генезис, 2014.
9. Чибисова М.Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ /М.Ю.Чибисова[Электронныйресурс]//Лабораториясоциальнопсихологических проблем и охраны психического здоровья ребенка. Северо-Восточный окружной учебно-методический центр. - 2014. - Режим доступа: [http://www.metodistsv.org/lab\\_psih.htm](http://www.metodistsv.org/lab_psih.htm)