

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 74 им. Ю.А.Гагарина»

Согласовано:
Методический совет
от «25» августа 2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МОУ СШ №74
Чернецова С.Б.
«25» августа 2020 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
«25» августа 2020 г.

Социально-гуманитарная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

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

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Клюева Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2020

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 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 № 74.

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: 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 10-30 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).

Список используемой литературы

- Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ - 9 " разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287
- Литература, используемая при подготовке тренинга:
- Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
- Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
- Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
- Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
- Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
- Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
- Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
- Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
- Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.