

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета

Протокол 30 августа 2023 г.

№ 7

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол 30 августа 2023 г.

№ 9

УТВЕРЖДЕНО

приказом

МБОУ «СОШ № 6»

от 30 августа 2023 № 183-Д

Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий

# «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ»

**11 класс**

**2023-2024г**

*(указать срок реализации)*

Составила: Шавырина И.В.,  
педагог-психолог

г. Новомосковск, 2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Социально-психологические аспекты подготовки к ЕГЭ» для учащихся 11 класса разработана на основе программ занятий по подготовке учащихся 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 Стебенева Н., Королевой Н. Составитель программы: Е.И.Котова

### **Актуальность.**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. В последнее десятилетие психолого-педагогическое сопровождение стало неотъемлемой частью образовательно-воспитательного процесса.

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 этого экзамена. Имея ряд положительных моментов, ЕГЭ не сработает в нашу пользу, если не будут учтены важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования учащихся.

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. Все это привело к необходимости создания программы внеурочной деятельности, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

### **Цель программы**

Оказание комплексной психологической помощи учащимся 11 класса при сдаче ЕГЭ.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. 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.
4. Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей.
5. Обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.
6. Обучение приемам эффективного запоминания.
7. Обучение методам работы с текстом.

#### ***Воспитательные:***

1. Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ.
2. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
3. Формирование психологической установки на самопознание и самореализацию.

### ***Развивающие:***

1. Развитие уверенности в себе.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие коммуникативной компетентности.
- 4.

### **Практическая значимость программы**

Программа «Социально-психологические аспекты подготовки к ЕГЭ» позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

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.

### **Описание места программы «Социально-психологические аспекты подготовки к ЕГЭ» в учебном плане**

Курс предназначен для учащихся 11 класса. Курс состоит из 34 часов. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Теоретико-методологическое обоснование программы: «Социально-психологические аспекты подготовки 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.

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.

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.

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ - психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ЕГЭ: «чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена»; «наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения»; «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)». Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях.

## **Особенности возрастной группы детей**

Подбор тренингов и заданий отражает реальную умственную подготовку обучающихся 11 класса, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Режим занятий:**

- общее число часов в год – 34 часа;
- число часов и занятий в неделю – 1 раз в неделю
- длительность занятия – 40-45 минут.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Первый уровень результатов*** — приобретение школьником социальных знаний:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;

***Второй уровень результатов*** — получение школьником опыта практической деятельности и позитивного отношения к базовым ценностям общества:

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

***Третий уровень результатов*** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия:

- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия, планировать общие способы работы;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- умение извлекать информацию из различных источников.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ**

Программа состоит из 3-х блоков:

*I. Информационный - Выпускник и ЕГЭ (1-4 занятие).* Сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.

*II. Поведенческий - Сдаем ЕГЭ (5-14 занятие).* Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.

*III. Эмоциональный - Я и ЕГЭ (15 – 34 занятие).* Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости).

#### 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Общее количество часов	Теория	Практика
<b>Выпускник и ЕГЭ. (4 ч).</b>				
1	Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса).	1		1
2	Анкета «Готовность к ЕГЭ». Плюсы и минусы ЕГЭ.	1		1
3	Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Объективный взгляд на экзамен.	2	1	1
<b>Сдаем ЕГЭ. (10 ч).</b>				
1	Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене.	2	1	1
2	Память и приёмы запоминания (часть 1).	2	1	1
3	Память и приёмы запоминания (часть 2).	2		2
4	Методы работы с текстами.	1	1	
5	Что такое ЕГЭ?	1	1	
6	Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам.	2	1	1
<b>Я и ЕГЭ. (20 ч).</b>				
7	Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене.	2	1	1
8	Моя ответственность на экзамене.	1	1	
9	Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом.	2	1	1
10	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция).	2	1	1
11	«Как быть готовым к ЕГЭ?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”).	2	1	1
12	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика).	1		1

13	Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации.	2	1	1
14	Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.	2	1	1
15	Эмоции и поведение.	2	1	1
16	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам.	1	1	
17	Тревожность диагностика	1		1
17	Творческие работы учащихся	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

**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.

Межличностное общение.

**Темы для творческих работ по итоговому:**

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

Содержание программы

Каждое занятие программы построено по единому алгоритму: вводная мини-лекция, экспресс-диагностика, психологические упражнения по теме занятия, памятки для учащихся, подведение итогов занятия.

Оптимальной формой психологической подготовки учащихся к экзаменам являются психолого-педагогические занятия, которые отличаются от тренинга и классного часа. Для повышения эффективности занятий и закрепления полученных навыков будет создаваться «копилка полезных советов» — памятка сдающим экзамены.

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Приемы и методы организации УВ процесса (в рамках занятия)	Планируемые результаты
1	Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ».	тест	Создание групповой сплочённости. Принятие правил работы. Формирование положительного настроения на работу. Формирование единого рабочего пространства.
2	Анкета: «Готовность к ЕГЭ». Плюсы и минусы ЕГЭ.	Анкета, диспут	Самоанализ, самодиагностика
3 - 4	«Возможности, которые предлагает нам жизнь». Объективный взгляд на экзамен.	Дискуссия	Знакомство с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзамена
5 - 6	Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене.	лекция	Получение представлений о б эффективных способах подготовки к экзаменам
7 - 8	Память и приёмы запоминания (часть 1).	Лекция, практическая отработка приёмов	Знакомство с характеристиками памяти человека. Обучение работе с текстами, приёма запоминания, отработка полученных навыков.
9 - 10	Память и приёмы запоминания (часть 2).		
11 - 12	Методы работы с текстами.	Лекция, презентация	Обучение интеллектуальной работе с текстом. Формирование понятия о том, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.
13	Что такое ЕГЭ? (часть 1).	лекция	Теоретические знания по теме. Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.
14	Что такое ЕГЭ? (часть 2).	лекция	
15 - 16	Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль.	тренинг	Получение навыков эффективных методов работы с текстом.

	Практические задания по темам.		
17 - 18	Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене.	Лекция, тренинг	Укрепление группового доверия к окружающим. Снятие эмоционального напряжения.
19	Моя ответственность на экзамене.	лекция	Получение теоритических знаний
20 - 21	Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом.	Презентация, диспут, тренинг	Выработка навыков публичного выступления
22 - 23	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ	самодиагностика, лекция	Представления о релаксационных техниках. Обучение приёмам релаксации.
24 - 25	«Как быть готовым к ЕГЭ?».	арт-терапия, “мозговой штурм”	Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ
26	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ	самодиагностика	
27 - 28	Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации.	Лекция, тренинги	Обучение способам избавления от негативных эмоций. Выработка навыков снятия эмоционального напряжения.
29 - 30	Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть).	тренинги	Навыки внимательного отношения друг к другу. Знания о способах нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов. Выработка умения управлять своим психофизическим состоянием.
31 - 32	Эмоции и поведение (2 часть).	тренинги	Обучение умению выражать свои эмоции. Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения. Развитие навыков ведения позитивного внутреннего



			диалога о самом себе. Развитие способности к самоанализу. Повышение самооценки.
33	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам.	презентация	Получение теоритических знаний
34	Защита творческих работ	презентация	Представление итоговых работ по курсу.