

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5» с.Соломенское
357936 Ставропольский край, Степновский район, с.Соломенское,
пл.Административная,3

Тел. (факс)- 8(865)63 3-64-46

эл.адрес: direktor5_2011@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №5

 Бачкова Н.Н.

«10» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по элективному курсу
«Психологический тренинг - Я и ЕГЭ»*

Уровень среднее общее образование 11 класс
Количество часов 34



Программа разработана на основе авторских программ:

программа «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н. - Журнал «Школьный психолог»
издательского дома «Первое сентября». - № 29, -2003; программа занятий по подготовке учащихся 10-11
класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич

Г.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Психологический тренинг - Я и ЕГЭ» для учащихся 11-х классов 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.

Данный курс является комплексной программой занятий по подготовке учащихся 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.

Курс предназначен для учащихся 11 классов. Он может входить в школьный компонент учебного плана школы. Целесообразно проводить его, начиная с первого полугодия учебного года. Курс состоит из 34 часа. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Цель: оказание комплексной психологической помощи учащимся 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.

Содержание занятий включает *три блока*:

I. Информационный - Выпускник и ЕГЭ (1-3 занятие). Сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.

II. Поведенческий - Сдаем ЕГЭ (4-14 занятие). Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.

III. Эмоциональный - Я и ЕГЭ (15 – 33 занятие). Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости).

Общая характеристика элективного курса «Психологический тренинг - Я и 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 элективного курса «Психологический тренинг - Я и ЕГЭ» в учебном плане

В учебном плане на изучение элективного курса «» отводится в 11 классе – 1 час в неделю. Таким образом, в 11 классе за год должно быть проведено 34 часа в год.

Последовательность изучения тем элективного курса и количества часов по каждой из них состоит из:

1. Выпускник и ЕГЭ - 3 ч.
2. Сдаем ЕГЭ - 11 ч.
3. Я и ЕГЭ - 20 ч.

Содержание элективного курса «Психологический тренинг - Я и 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.

11. класс

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. (20 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 (2 часа.). Завершающее занятие. Прощание.

Результаты освоения элективного курса «Психологический тренинг - Я и 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 аналитическую 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

11 класс

№ п/п	Тема	Количество
1.	Знакомство.	1
2.	Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь»	1
3.	Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен	1
4.	Как лучше подготовиться к занятиям	1
5.	Поведение на экзамене	1
6.	Память и приёмы запоминания (часть 1)	1
7.	Память и приёмы запоминания (часть 2)	1
8.	Методы работы с текстами	1
9.	Что такое ЕГЭ? (часть 1)	1
10.	Что такое ЕГЭ? (часть 2)	1
11.	Индивидуальный способ деятельности	1
12.	Мой учебный стиль	1
13.	Практические задания по темам.	1
14.	Как справляться со стрессом	1
15	Уверенность на экзамене	1
16	Моя ответственность на экзамене	1
17	Идем на ЕГЭ	1
18	Психологические особенности публичного выступления	1
19	Как преодолеть страх перед экзаменом	1
20	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи 1ЕГЭ (самодиагностика, лекция)	1
21	“Как быть готовым к ЕГЭ?”. Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”)	1
22	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика)	1
23	Духовные ценности современной цивилизации.	1
24	Обучение приемам релаксации	1

25	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
26	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1
27	Эмоции и поведение (1 часть)	1
28	Эмоции и поведение (2 часть)	1
29	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Работа над ошибками	1
30	Развитие уверенности в себе	1
31	Защита творческих работ	1
32	Защита творческих работ	1
33-34	Завершающее занятие. Прощание.	2

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Перечень учебников и учебных пособий:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89, 2003.
3. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск //Вестник образования. – 20002. — №2. Пилотный выпуск.
4. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - СПб.: Речь, 2004.
5. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - Москва, 2004.
6. ЕГЭ и успешность выпускника/Народное образование. — 2005. — № 6. – С.99-110.
7. Ерхова М. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. — Ульяновск: УИПКПРО, 2004.
8. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы - СПб.: Речь, 2002.
9. Макарова Г. Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей //Завуч. – 2003. — №4. – С. 16-17.
10. Микрюков В. Ю. Единые экзамены как форма взаимодействия средних и высших образовательных учреждений //Образование в современной школе. – 20001. — № 9. – С. 15-18.
11. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
12. Рыбина О. В. Деятельность общеобразовательных учреждений по подготовке учащихся к ЕГЭ / Образование в современной школе. – 2007. — № 3 – С. 21-30.
13. Рязанова Д. Тренинг с подростками. - Москва, 2003.
14. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху". - Журнал «Школьный психолог» издательского дома «Первое сентября» № 29/2003.
15. Федоренко Л. Психопрофилактика эмоционального напряжения. - СПб, 2003.
16. Чибисова М. Ю. Методический инструментарий психологической подготовки /Народное образование. – 2008.- № 9. – С. 197-202.
17. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2006.