

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4
г. Новый Оскол Белгородской области»**

«Рассмотрено и принято»

педагогическим советом
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.



**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ»
9 класс**

Новый Оскол, 2023 г.

Пояснительная записка

В условиях реформирования российской системы образования актуальной стала проблема подготовки учащихся к такой форме аттестации – как ОГЭ. Данная программа предназначена для подготовки обучающихся 9-х классов к ОГЭ.

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему экзамену государственной итоговой аттестации. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Проблемы подготовки к ОГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Проблема подготовки к ОГЭ является наиболее актуальной в настоящее время. Связанно это, прежде всего, с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Поэтому в данный момент эта проблема является наиболее актуальной. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и отдыхать.

Целесообразность программы состоит в создании условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ОГЭ.

Цель программы: психологическая подготовка выпускников к ОГЭ.

Задачи программы:

- знакомство возможными способами подготовки к ОГЭ;
- повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников 9 классов.

Нормативные документы для разработки программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации ФГОС». Утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 года

Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30-51-433/16)

2. Концепция развития образования до 2020 года.

3. Основная образовательная программа основного общего образования (5 – 9 класс).

4. Устав школы.

При разработке программы основной была взята программа занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программа "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н.. Работа с учащимися, педагогами, родителями”.

Возрастные особенности: программа рассчитана на учащихся 9 класса.

Режим занятий: программа имеет теоретическую и практическую части и разработана на 1 год обучения. План учебных занятий строится из расчета 1 часа в неделю; всего 34 часа. В целом каждое занятие рассчитано на 35 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 45 минут.

В процессе реализации программы используются разнообразные методы и приемы:

- ролевые игры;
- мини-лекции;
- дискуссии;
- релаксационные методы;
- метафорические притчи и истории;
- психофизиологические методики;
- телесно-ориентированные техники;
- диагностические методики.

Ожидаемые результаты:

- повысится сопротивляемость к стрессу;
- сформируется психологическая защищенность;
- сформируется уверенность в своих силах;
- формирование навыков поведения на экзамене;
- осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- успешная сдача ОГЭ каждым выпускником;
- результаты ОГЭ соответствуют потенциальным возможностям выпускников.

Оценка результатов осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела	Часы	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Осведомлённость учащихся с процедурой экзамена. Готовность к ОГЭ глазами самих учеников	4	2	2
2	Диагностический инструментарий	11	3	8
3	Методы и приемы	10	3	7
4	Приемы адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ	9	2	7
Итого		34ч		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
7. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.442-444
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192с.
9. Методика “Шкала тревожности” (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа:<http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm>

10. Путь к успеху Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html>
11. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175с.
12. [Тест “Долговременная память”](http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development/484-test-long-term-memory) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development/484-test-long-term-memory>