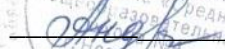


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4  
г. Новый Оскол Белгородской области»**

**«Рассмотрено и принято»**

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

**«Утверждено»**  
Директор МБОУ «СОШ №4  
г. Новый Оскол Белгородской области»  
 Л.Г. Андреева  
Приказ №303  
от «31» августа 2023 г.



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ»**

**11 класс**

Новый Оскол, 2023 г.

## Пояснительная записка

Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 г. рег.№ 17785) (с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года №1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом

Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. № 1089, в редакции приказов от 03.06.2008г. № 164; от 31.08.2009 г. № 320; от 19.10.2009 г. № 427; от 10.11.2011 г. № 2643, от 24.01.2012 г. № 39; от 31.01.2012г. № 69; от 23.06.2015 г. № 609) для 11 класса

Приказа Минпросвещения России «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» от 20.05.2020г. № 254

Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Новый Оскол Белгородской области» на 2020-2021 учебной год (приказ от 26.06.2020 № 211);

Календарного учебного графика муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Новый Оскол Белгородской области» на 2020-2021 учебной год (приказ от 26.06.2020 № 211);

Расписания уроков муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Новый Оскол Белгородской области» на 2020-2021 учебной год (приказ от 31.08.2019 №402);

Положения МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Новый Оскол Белгородской области» о рабочей программе по учебным предметам, курсам (модулям) в условиях реализации ФГОС НОО, ООО, СОО; МБОУ «СОШ №4 г. Новый Оскол». Рабочей программы по внеурочной деятельности: «Программа психологической подготовки выпускников 11-х классов к сдаче ЕГЭ»

В условиях реформирования российской системы образования актуальной стала проблема подготовки учащихся к такой форме аттестации – как ЕГЭ. Данная программа предназначена для подготовки обучающихся 11-х классов к ЕГЭ.

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 ЕГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Проблема подготовки к ЕГЭ 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 ЕГЭ 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 сдаче ЕГЭ.

**Цель программы:** психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ.

**Задачи программы:**

- знакомство возможными способами подготовки к ЕГЭ;
- 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;

### Календарно-тематический план

#### 11 класс (34 часа)

	Дата проведения	Тема учебного занятия	Содержание деятельности	В	С	Е
--	-----------------	-----------------------	-------------------------	---	---	---

№ п/ п	Планируемая	Фактическая				
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
Психологическая диагностика						8
1			Диагностика. Анкета «Психологическая готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)		Практическое занятие	1
2			Тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»		Практическое занятие	1
3			«Тест - опросник на профориентацию»		Практическое занятие	1
4			Опросник профессиональные предпочтений Д. Голлонда (ОПП)		Практическое занятие	1
5			Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)		Практическое занятие	1
6					Практическое занятие	1
7			Опросник по итогам пробного ЕГЭ		Практическое занятие	1
8			Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).		Практическое занятие	1
Коррекционно-развивающая работа						12
1			Занятия по психологической подготовке учащихся выпускных		Практическое занятие	2

			классов к итоговой аттестации с элементами психологического тренинга.			
2			Занятия с учащимися 11 класса «Готовимся к экзаменам», с элементами психологического тренинга.		Практическое занятие	2
3			Аутотренинг «Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов»		Практическое занятие	2
4			Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 11 класса по развитию внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля		Практическое занятие	4
5			«Психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость внимания: работа с таблицами Шульте; выполнение различных модификаций шифровок»		Практическое занятие	2
Развитие творческого потенциала. Эмоциональные состояния.						12
1			Управление эмоциональными состояниями. Упражнение. «Эмоциональный жест»		Практическое занятие	1
2			Управление эмоциональными состояниями «Позитивные эмоциональные жесты»		Практическое занятие	1

3			Управление эмоциональными состояниями «Очистка радиоэфира»		Практическое занятие	1
4			Управление эмоциональными состояниями «Машина времени»		Практическое занятие	1
5			Управление эмоциональными состояниями «Взрыв эмоций»		Практическое занятие	2
6			Упражнение «Колесо жизни». Работа с притчами (Роберт Элиас Наджеми)		Практическое занятие	1
7			Как стать уверенным в себе? (9 правил Э.Смита). Игра «Кораблекрушение»		Практическое занятие	1
8			Работа в парах. Упражнения «Да – нет», «Это Я!». Методика работы с ресурсами «Путеводная звезда»		Практическое занятие	2
9			Агрессия как психологический феномен. Способы конструктивного выхода из конфликта. Упражнения «Моя агрессия», «Моя декларация самоуважения»		Практическое занятие	1
10			Рисунок «Я- реальное Я-идеальное»		Практическое занятие	1
Подведение итогов года						2
1			Игра-репетиция «Сдача ЕГЭ»		Практическое занятие	1
2			Диагностика. Анкета «Психологическая готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова).			1
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.psychlist.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>