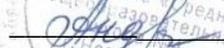


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4
г. Новый Оскол Белгородской области»**

«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.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>