

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №117 имени М.В.Стрельникова»
Сорочинского городского округа Оренбургской области

Рассмотрено:
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ 117 имени М.В.
Стрельникова»
Протокол №1 от 30.08.23г.

Согласовано:
Заместитель
директора по ВР
_____ Киселёва Т.И.

Утверждено:
директор МБОУ «СОШ №117
имени М.В.Стрельникова»
_____ Феоктистова О.Г.
Приказ от _____ г. №__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по психологической подготовке к итоговой аттестации

11 класс

«Путь к успеху»

количество часов: 34

рабочая программа составлена на основе программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к экзамену "Путь к успеху" авторов Стебенева Н., Королевой Н.; Микляева А.

2023 год

Пояснительная записка

«Экзамен» - лат. «испытанье»; предложение вопросов, для узнавания степени чьих-либо сведений. Не для знания, для экзамена учимся. Экзаменовать кого, пытаться, испытывать, расспрашивая узнавать степень сведений его».

В школьной реальности экзамен - это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, насколько выпускник обладает теми компетенциями (и не только образовательными), которые обеспечат его успешность на следующем возрастном этапе. И в современном российском образовательном пространстве для этой цели начали применять новые инструменты – ГИА.

Своеобразие ГИА - его непохожесть на традиционный экзамен, сопряжены с определенным рядом трудностей. С ними подросткам приходится сталкиваться как в подготовительный период, так и во время самого экзамена. Но, несомненно, основная психологическая поддержка требуется учащимся именно на подготовительном этапе и может проводиться в различных формах: групповые и индивидуальные занятия с учащимися, групповые и индивидуальные консультации выпускников и их родителей, составление рекомендаций для всех участников образовательного процесса: учителей, учащихся и их родителей.

Основная цель психологической подготовки учеников к ГИА – ознакомление выпускников с процедурой ГИА, формирование у них адекватного реалистичного мнения о ГИА и определение конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Для достижения поставленной цели используются следующие стратегии деятельности психологической службы:

- Ресурсно - ориентированная стратегия, которая направлена на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене;

-Технологически-ориентированная стратегия, целью которой является освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Общая характеристика курса

Рабочая программа элективного курса «Психологическая подготовка к итоговой аттестации» для учащихся 9-х и 11-х классов разработана на основе программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к экзамену "Путь к успеху" авторов Стебеновой Н., Королевой Н.; Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии".

Данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 9-х и 11-х классов к ГИА с элементами психологического тренинга.

Разработанная программа позволяет снизить школьную тревожность и переживания, вызванные ГИА. 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. Так же с помощью программы, у учащихся формируется мотивация самовоспитания и саморазвития, укрепляется самооценка и актуализация личностных ресурсов, развивается эмоционально-волевая сфера.

Цель: оказание комплексной психологической помощи учащимся школ при сдаче ГИА.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения, преодоление страха.

3. Развитие процесса самосознания и самоопределения.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
5. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
6. Развитие навыков самоконтроля.
7. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
8. Обучение приемам эффективного запоминания.
9. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА.

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Диагностические методики дискуссии.
- Тренинговые упражнения, арт-терапия.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс предназначен для учащихся 9 и 11 классов. Целесообразно проводить его, начиная с первого полугодия учебного года. Курс состоит из 34 академических часов. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Элективный курс проводится за счет компонента образовательного учреждения.

Содержание тем курса

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ГИА является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к государственной (итоговой) аттестации являются 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.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, кроме того с ее помощью учащиеся могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. В данной программе имеются занятия посвященные обучению приемам релаксации и снятия нервно- мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Урок психологической подготовки к ГИА подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения.

Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Занятия содержат игровые элементы.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в кругу.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста:

Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Ожидаемые результаты:

- понимание психологических основ сдачи экзаменов;
- освоение техник саморегуляции;
- отработка навыков поведения на экзамене;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- развитие уверенности в себе;
- развитие коммуникативной компетентности;
- помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- обучение приемам эффективного запоминания;
- обучение методам работы с текстом.

Учебно - тематический план

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов	
			аудит	Вне аудит
1	Знакомство (создание групповой сплоченности)	1		
2	Что такое ГИА и что он означает для меня	1		
3	Плюсы и минусы ГИА: объективный взгляд на экзамен	1		
4	Актуализация проблем при подготовке к ГИА	1		
5	Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ГИА	1		
6	Общее понятие об эмоциях	1		

7	Чувства как устойчивое психологическое состояние	1		
8	Настроение как эмоциональное состояние	1		
9	Аффекты как проявление эмоциональной жизни человека	1		
10	Управление эмоциональным состоянием	1		
11	Управление эмоциональным состоянием	1		
12	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1		
13	Стресс и способы его преодоления	1		
14	Стресс и способы его преодоления	1		
15	Фрустрация. «Методика выявления деструктивных установок»	1		
16	Негативные эмоции и способы избавления от них.	1		
17	Агрессия как психологический феномен. Способы конструктивного выхода из конфликта	1		
18	Ценности в жизни человека	1		
19	Мой учебный стиль	1		
20	Память и приемы запоминания	1		
21	Память и приемы запоминания	1		
22	Методы работы с текстом	1		
23	Выработка положительного отношения к экзамену	1		
24	Подготовка к экзамену	1		
25	Поведение на экзамене	1		
26	Уверенность на экзамене	1		
27	Моя ответственность на экзамене	1		
28	Релаксация и овладение приемами релаксации	1		
29	Способы снятия нервно-психологического напряжения	1		
30	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ГИА	1		
31	Способы достижения гармонии	1		
32	Сдаем экзамен (игра - репетиция)	1		
33	Я уже сдал экзамен «успешно»	1		
34	Перед дальней дорогой.	1		
	ИТОГО:	34		

Календарно- тематическое планирование

Раздел, № занятия	Тема занятия	Форма проведения	Электронные ресурсы	Дата проведения	
				планируем ая	корректиров ка
1	Знакомство (создание групповой сплоченности)		-http://nsportal.ru/	05.09.23	
2	Что такое ГИА и что он означает для меня			12.09.23	
3	Плюсы и минусы ГИА: объективный взгляд на экзамен		http://school-education.ru/	19.09.23	
4	Актуализация проблем при подготовке к ГИА			26.09.23	
5	Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ГИА	диагностика		03.10.23	
6	Общее понятие об эмоциях		http://www.proshkolu.ru	10.10.23	
7	Чувства как устойчивое психологическое состояние			17.10.23	
8	Настроение как эмоциональное состояние		https://pedportal.net/	24.10.23	
9	Аффекты как проявление эмоциональной жизни человека			07.11.23	
10	Управление эмоциональным состоянием		http://www.proshkolu.ru	14.11.23	
11	Управление эмоциональным состоянием			21.11.23	
12	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания		https://pedportal.net/	28.11.23	
13	Стресс и способы его преодоления			05.12.23	
14	Стресс и способы его преодоления			12.12.23	
15	Фрустрация. «Методика выявления деструктивных установок»		http://www.proshkolu.ru	19.12.23	

16	Негативные эмоции и способы избавления от них.			26.12.23	
17	Агрессия как психологический феномен. Способы конструктивного выхода из конфликта		https://pedportal.net/	09.01.24	
18	Ценности в жизни человека			16.01.24	
19	Мой учебный стиль			23.01.24	
20	Память и приемы запоминания		http://www.proshkolu.ru	30.01.24	
21	Память и приемы запоминания			06.02.24	
22	Методы работы с текстом			13.02.24	
23	Выработка положительного отношения к экзамену		http://cdk-detstvo.centerstart.ru/	20.02.24	
24	Подготовка к экзамену			27.02.24	
25	Поведение на экзамене			05.03.24	
26	Уверенность на экзамене			12.03.24	
27	Моя ответственность на экзамене		https://pedportal.net/	19.03.24	
28	Релаксация и овладение приемами релаксации			09.04.24	
29	Способы снятия нервно-психологического напряжения		http://cdk-detstvo.centerstart.ru/	16.04.24	
30	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ГИА			23.04.24	
31	Способы достижения гармонии		https://pedportal.net/	30.04.24	
32	Сдаем экзамен (игра - репетиция)			07.05.24	
33	Я уже сдал экзамен «успешно»			14.05.24	
34	Перед дальней дорогой.			21.05.24	

Отметка о выполнении программы и корректировка

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Оборудование и материалы: просторное помещение, стулья, доска, листы А4, фломастеры, пастель, ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций, мультимедийное оборудование.

Перечень учебников и учебных пособий:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Анн Л. Ф. Программа. Саморазвитие личности 9 класс. - СПб.: Питер, 2007.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89, 2033.
4. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - СПб.: Речь, 2014.
5. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - Москва, 2004.
6. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы - СПб.: Речь, 2012.
7. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". - СПб. Речь, 2009.
8. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2010.
9. Рязанова Д. Тренинг с подростками. - Москва, 2012.
10. 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» № 29/2013.
11. Федоренко Л. Психопрофилактика эмоционального напряжения. - СПб, 2013.
12. Чибисова М. Ю. Методический инструментарий психологической подготовки /Народное образование. – 2009.- № 9. – С. 197-202.
13. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2009.

Приложения к программе

Приложение 1

Темы практических заданий для промежуточного контроля знаний: (реферат или презентация):

1. Эмоции и чувства.
2. Типы темперамента.
3. Стресс.
4. Моя индивидуальность. Психологический портрет.
5. Плюсы и минусы ГИА

Темы для защиты творческих работ по итоговому контролю знаний:

1. Разработка памятки. Рекомендации учащимся перед сдачей ГИА.
2. Советы и рекомендации родителям перед сдачей ГИА учащимися.
3. Презентация: «Психологическая подготовка к ГИА», «Как подготовиться к экзамену», «Приемы запоминания», «Как вести себя на экзамене».
4. Психологическое исследование: «Я и ГИА», «Мой класс и ГИА», «Как сдают экзамены в разных странах».