



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»**



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



Стверждаю
Директор школы _____ Туценко З.Н.
Приказ №350 от 31 августа.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
по направлению «Социальное»
Психологическая подготовка к ГИА
9, 11 классы.

2023-2024 учебный год

Составитель: Палагина Маргарита Николаевна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории

г. Нижневартовск
2023 год

Содержание.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание программы по предмету.
3. Тематическое планирование.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1. Сформировано позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
2. Рост сопротивляемости стрессу;
3. Рост учебной мотивации и познавательной активности;
4. Рост самооценки учащихся;
5. Снижение уровня тревожности;
6. Сформированы навыки саморегуляции и самоконтроля.

Содержание программы по предмету.

В последнее десятилетие психолого-педагогическое сопровождение стало неотъемлемой частью образовательно-воспитательного процесса. Одной из задач, которые ставятся перед российским образованием, является переход к государственной итоговой аттестации (ГИА) в рамках концепции модернизации образования. Несмотря на уже давний срок внедрения ГИА, вопросы методического сопровождения предметной подготовки к экзамену достаточно хорошо освещены, а вот психологический компонент все еще мало разработан. В процессе подготовки к ГИА 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 этого экзамена. Имея ряд положительных моментов, ГИА не сработает в нашу пользу, если не будут учтены важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования учащихся. 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. Все это привело к необходимости создания элективного курса, позволяющего помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11-х классов к ГИА с элементами психологического тренинга.

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА 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. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ГИА подразумевается сформированность у обучающегося психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ГИА. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ГИА 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 ГИА.

При разработке программы "Психологическая помощь при подготовке к ГИА", использовали программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н.,

Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи:

1. Актуализировать индивидуальные психологические особенности подготовки к ГИА.
2. Обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
3. Проводить самодиагностику своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ГИА.
4. Обучить обучающихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.
5. Обучение приемами эффективного запоминания.
6. Отработка навыков поведения на экзамене.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, арт-терапия, практические занятия, круглые столы, психологические практикумы с элементами тренинга, тематические встречи с родителями.

Курс предназначен для учащихся 11 класса. Курс состоит из 35 академических часов. 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. Каждый из этих уроков включает в себя набор

определенных психологических упражнений, при этом в зависимости от уровня класса их количество и длительность могут корректироваться.

Тематическое планирование.

1. Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен – 3 часа.

Задачи:

1. Познакомить выпускников с особенностями ГИА в сравнении с традиционными экзаменами;
2. Выработать адекватное представление о ГИА;
3. Повысить мотивацию на участие в занятиях.

Знакомство. Упражнение «Ассоциации». Мини-лекция «Плюсы и минусы ГИА». Рисунок «Символ экзамена». Мини-сочинение «Если не...». Упражнение. «Хвастунишка» (по кругу с мячом). Подведение итогов занятия (рефлексия).

2. Как лучше подготовиться к занятиям – 2 часа.

Задача: Познакомить выпускников с эффективными способами подготовки к экзаменам.

Приветствие. Тест «Моральная устойчивость». Упражнение «По радио сказали». Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». Обсуждение материала лекции. Подведение итогов занятия (рефлексия).

3. Поведение на экзамене -2 часа

Задачи:

1. Познакомить выпускников с рекомендациями по поведению до и в момент экзамена.
2. Актуализация внутренних ресурсов методом дискуссии в малых группах.

Приветствие. Разминка «Считалка». Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». Дискуссия в малых группах. Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины».

4. Память и приёмы запоминания – 3 часа.

Задачи:

1. Знакомство с характеристиками памяти человека.
2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение «Комплимент». Упражнение: «На льдине». Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала. Дискуссия по теме лекции. Упражнение «Снежный ком» Подведение итогов занятия (рефлексия).

Упражнение «живые скульптуры». Мини-лекция: Методы активного запоминания. Метод ключевых слов. Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы). «Зубрежка». Дискуссия по теме лекции. Упражнение. «Память и чувственный опыт» (20 мин.). Упражнение «Я хвалю себя за то, что...». Подведение итогов занятия (рефлексия).

5. Методы работы с текстами -2 часа.

Задачи:

1. Обучение эффективным методам работы с текстами.
2. Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Приветствие. Задание «Паутинка». Работа с текстом. Задание «Пустой стул». Подведение итогов занятия (рефлексия).

6. Как справляться со стрессом – 2 часа.

1 урок. Задачи:

1. Укрепление группового доверия к окружающим.
2. Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Комплимент». Упражнение «Откровенно говоря». «Стресс-тест». «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом». Упражнение « Я устал». Подведение итогов занятия (рефлексия).

2 урок. Задачи:

1. Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу.
2. Формирование знаний о способах нейтрализации стресса.
3. Снятие мышечных зажимов.

Упражнение «Комплимент- пожелание». Упражнение «Слепые и поводыри». Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Тест «Умеете ли вы контролировать себя?». Упражнение «Слова поддержки». Подведение итогов занятия (рефлексия).

7.Обучение приёмам релаксации – 2 часа.

Задачи:

1. Формирование представления о релаксационных техниках
2. Обучение приемам релаксации.

Упражнение «Приветственное письмо». Упражнение « Живая картина». Упражнение «Ресурсные образы». Упражнение «Аутогенная релаксация». Выход из состояния релаксации. После выполнения комплекса упражнений – обсуждение. Подведение итогов занятия (релаксация).

8.Способы снятия нервно-психического напряжения – 2 часа.

Задачи:

1. Обучение методам нервно-мышечной релаксации

2. Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

Приветствие. Задание – разминка. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения». Упражнение Мышечная релаксация». Подведение итогов занятия (релаксация).

9. Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания – 3 часа.

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации;

2. Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

Упражнение «Великий мастер». Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...». Упражнение. «Эксперимент». Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации». Упражнение. «Волевое дыхание». Упражнение. «Возбуждающее дыхание». Упражнение. «Приятно вспомнить». Подведение итогов занятия (рефлексия).

10. Эффективное общение. Барьеры общения – 2 часа.

Цель:

1. знакомство с базовыми навыками общения;

2. выделение вербальных и невербальных элементов общения.

Приветствие: «Привет, ты представляешь...». Упражнение «Зеркало». Упражнение «Разговор через стекло». Схема Я – высказывания. Билль о правах личности. Подведение итогов занятия (рефлексия).

11. Эмоции и поведение – 2 часа.

Задачи:

1. Обучение умению выражать свои эмоции
2. Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации
3. Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения

Упражнение «Передай улыбку другу». Упражнение «Прощай, проблема». Тест эмоций. Мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?». Подведение итогов занятия (рефлексия).

12. Как управлять негативными эмоциями – 2 часа.

Задачи:

1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.
2. Снятие эмоционального напряжения

Приветствие. Упражнение «Следствия вели...». Мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями».

Упражнение «Страхни». Упражнение. «Снежки». Подведение итогов занятия (рефлексия).

13. Я – хозяин своих эмоций – 3 часа.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.
3. Повышение самооценки

Приветствие. Упражнение «Испорченный телефон». Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день». Упражнение «Декларация моей самооценки». Упражнение «Ящик Пандоры». После завершения упражнения – обсуждение. Подведение итогов занятия (рефлексия).

14. Уверенность. Манипулирование – 2 часа.

Задача: Познакомить с признаками неуверенности и манипулирования.

Упражнение «Похвала по кругу». Учащиеся по очереди говорят друг другу комплименты и принимают их. Мини-лекция: «Уверенность в себе» Психологическое воздействие и манипулирование. Как защитить себя от манипуляций. Упражнение «Нет». Подведение итогов занятия (рефлексия).

15. Развитие уверенности в себе – 3 часа.

Задачи:

1. Повышение уверенности в себе, в своих силах;
2. Актуализация внутренних ресурсов.

Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...». Упражнение «Мои ресурсы». Мини-лекция «Уверенность на экзамене». Упражнение «Образ уверенности». Рисунок «Символ уверенности». Упражнение «Чемодан в дорогу». Подведение итогов занятия (рефлексия).