

Выписка из ООП ООО

Утв. Приказом № 155-1 от 29.08.2023г.  
Содержательный раздел 2

Выписка верна

Дата 29.08.2023г.

Электронная подпись директора

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по элективному курсу «Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Уровень среднее общее образование 11 класс

Количество часов 34

Педагог-психолог Мирзаева Амина Камоловна

с. Троицкое, 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» для учащихся 11 класса разработана на основе программ занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" авторов Стебенева Н., Королевой Н.

Данный курс является комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11-х классов к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. 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. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Курс предназначен для учащихся 11 классов. Он может входить в школьный компонент учебного плана школы. Целесообразно проводить его, начиная с первого полугодия учебного года. Курс состоит из 34 часа. 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.

**Цель:** оказание комплексной психологической помощи учащимся 11 класса при сдаче ЕГЭ.

### Задачи:

1. Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ.
2. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу.
3. Отработка навыков поведения на экзамене.
4. Развитие уверенности в себе.
5. Освоение приемов самодиагностики своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ЕГЭ, способов самораскрытия и активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.
6. Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей
7. Развитие коммуникативной компетентности.
8. Формирование психологической установки на самопознание и самореализацию.
9. Обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.
10. Развитие навыков самоконтроля.
11. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
12. Обучение приемам эффективного запоминания.
13. Обучение методам работы с текстом.

Содержание занятий включает *три блока:*

*I. Информационный - Выпускник и ЕГЭ (1-3 занятие).* Сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.

*II. Поведенческий - Сдаем ЕГЭ (4-14 занятие).* Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.

*III. Эмоциональный - Я и ЕГЭ (15 – 33 занятие).* Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости).

## **Общая характеристика элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ»**

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена. Введение новых ФГОС предполагает психологическое сопровождение подготовки учащихся 11 классов к ЕГЭ

Одной из задач, которые ставятся перед российским образованием, является переход к единому государственному экзамену (ЕГЭ) в рамках концепции модернизации образования. Несмотря на уже давний срок внедрения ЕГЭ, вопросы методического сопровождения предметной подготовки к экзамену достаточно хорошо освещены, а вот психологический компонент все еще мало разработан. В процессе подготовки к ЕГЭ 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 экзамена ЕГЭ. 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.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ 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 ЕГЭ. В наши дни большое внимание уделяется вопросам подготовки школьников и педагогов к ЕГЭ. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ для выпускников:

- познавательные - связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

- личностные - обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;

- процессуальные - связанные с самой процедурой ЕГЭ и отсутствием четкой стратегии деятельности.

### **Место элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» в учебном плане**

В учебном плане на изучение элективного курса «» отводится в 11 классе – 1 час в неделю. Таким образом, в 11 классе за год должно быть проведено 34 часа в год.

Последовательность изучения тем элективного курса и количества часов по каждой из них состоит из:

1. Выпускник и ЕГЭ - 3 ч.
2. Сдаем ЕГЭ - 11 ч.
3. Я и ЕГЭ - 20 ч.

## Содержание элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Формы организации учебного процесса: диагностические методики, ролевые игры, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, мини-лекции, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, практические занятия, дискуссии, социально-психологические тренинги, психологические практикумы с элементами тренинга, арт-терапия, мозговой штурм.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся выполняет практическое задание, предложенное учителем по определенной теме. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

Темы практических заданий для промежуточного контроля знаний к разделу «Я и ЕГЭ»:

Реферат, презентация:

1. Особенности юношеского возраста.
2. Психологический климат в группе.
3. Самопознание.
4. Стресс.
5. Коммуникация.
6. Имидж.
7. Поведение и установки.
8. Межличностное общение.

Темы для защиты творческих работ по итоговому контролю знаний к разделу: «Формула успеха сдачи ЕГЭ»

1. Рекомендации учащимся перед сдачей ЕГЭ.
2. Советы и рекомендации родителям перед сдачей ЕГЭ учащимися.
3. Презентация: «Психологическая подготовка 11-классников к ЕГЭ», «Как справиться со стрессом перед экзаменом».
4. Психологическое исследование: «Мой класс и ЕГЭ», «Как сдают ЕГЭ в разных странах».
5. Составление программы психологического тренинга позитивного общения.

### 11 класс

**Выпускник и ЕГЭ. (3 ч).** Работа с учащимися 11 классов. Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ». Знакомство. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен.

**Сдаем ЕГЭ. (11 ч).** Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене. Память и приёмы запоминания (часть 1). Память и приёмы запоминания (часть 2). Методы работы с текстами. Что такое ЕГЭ? (часть 1). Что такое ЕГЭ? (часть 2). Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам.

**Я и ЕГЭ. (20 ч).** Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене. Моя ответственность на экзамене. Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом. Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция). «Как быть готовым к ЕГЭ?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”). Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика). Духовные

ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации. Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть). Эмоции и поведение (2 часть). Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Развитие уверенности в себе. Защита творческих работ (2 часа.). Завершающее занятие. Прощание.

### **Результаты освоения элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» и система их оценки**

На занятиях учащиеся научаются и узнают как:

- перестать бояться ЕГЭ (далее - экзамены), стать более уверенными;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
- развить установку на успешную сдачу экзаменов;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
- и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

*Ожидаемые результаты:* Сформированность понятия «Я-концепции личности». Высокий уровень мотивации на самопознание и самореализацию, на дальнейшее самосовершенствование.

Способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Знание и умение использовать свою ведущую аналитическую систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир.

Сформированность у учащихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека. Самостоятельное снятие психического напряжения. Сформированность навыков регулирования своего настроения. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

Для оценивания достижений обучающихся при изучении элективного курса используется система - зачтено - не зачтено.

Элективный курс может считаться «зачтенным», если ученик посетил не менее 65% занятий по данному курсу.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся выполняет практическое задание, предложенное учителем по определенной теме. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

## Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Содержание	Количество
	<i>1. Выпускник и ЕГЭ.</i>	3
1	Работа с учащимися 11 классов Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ».	1
2	Знакомство. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь»	1
3	Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен	1
	<i>2. Сдаем ЕГЭ.</i>	11
4	Наши правила.	1
5	Как лучше подготовиться к занятиям	1
6	Поведение на экзамене	1
7	Память и приёмы запоминания (часть 1)	1
8	Память и приёмы запоминания (часть 2)	1
9	Методы работы с текстами	1
10	Что такое ЕГЭ? (часть 1)	1
11	Что такое ЕГЭ? (часть 2)	1
12	Индивидуальный способ деятельности	1
13	Мой учебный стиль.	1
14	Практические задания по темам.	1
	<i>3. Я и ЕГЭ</i>	20
15	Как справляться со стрессом	1
16	Уверенность на экзамене	1
17	Моя ответственность на экзамене	1
18	Идем на ЕГЭ.	1
19	Психологические особенности публичного выступления	1
20	Как преодолеть страх перед экзаменом	1
21	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция)	1
22	“Как быть готовым к ЕГЭ?”. Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”)	1
23	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика)	1
24	Духовные ценности современной цивилизации.	1

25	Обучение приемам релаксации	1
26	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
27	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1
28	Эмоции и поведение (1 часть)	1
29	Эмоции и поведение (2 часть)	1
30	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Работа над ошибками	1
31	Развитие уверенности в себе	1
32	Защита творческих работ.	2
33	Завершающее занятие. Прощание.	1

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Перечень учебников и учебных пособий:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89, 2003.
3. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск //Вестник образования. – 20002. — №2. Пилотный выпуск.
4. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - СПб.: Речь, 2004.
5. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - Москва, 2004.
6. ЕГЭ и успешность выпускника/Народное образование. — 2005. — № 6. – С.99-110.
7. Ерхова М. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. — Ульяновск: УИПКПРО, 2004.
8. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы - СПб.: Речь, 2002.
9. Макарова Г. Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей //Завуч. – 2003. — №4. – С. 16-17.
10. Микрюков В. Ю. Единые экзамены как форма взаимодействия средних и высших образовательных учреждений //Образование в современной школе. – 20001. — № 9. – С. 15-18.
11. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
12. Рыбина О. В. Деятельность общеобразовательных учреждений по подготовке учащихся к ЕГЭ / Образование в современной школе. – 2007. — № 3 – С. 21-30.
13. Рязанова Д. Тренинг с подростками. - Москва, 2003.
14. 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» № 29/2003.
15. Федоренко Л. Психопрофилактика эмоционального напряжения. - СПб, 2003.
16. Чибисова М. Ю. Методический инструментарий психологической подготовки /Народное образование. – 2008.- № 9. – С. 197-202.
17. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2006.

### Технические средства обучения:

1. компьютер
2. колонки
3. мультимедийный проектор
4. ноутбук
5. аудио и видеоматериалы
6. расходные материалы
7. выход в Интернет
8. разработки уроков
9. лекционный материал
10. раздаточный материал





## **Положение об оценке обучающихся предпрофильных и профильных классов по элективным курсам**

### **1. Общие положения**

1. Настоящее Положение разработано в соответствии с
  - Законом Российской Федерации "Об образовании",
  - Письма Министерства образования и науки РФ от 02.09.2003г. №8-178
  - Письма Минобразования России от 13 ноября 2003г. № 14-51-277/13 «Об элективных курсах в системе профильного обучения на старшей ступени общего образования» на основе обобщения опыта введения профильного обучения и предпрофильной подготовки в общеобразовательных учреждениях.
  - О методических рекомендациях по реализации элективных курсов. Минобрнауки России от 4 марта 2010 г № 03-413
  - Письма Минобразования России от 13 ноября 2003г. № 14-51-277/13 «Об элективных курсах в системе профильного обучения на старшей ступени общего образования» на основе обобщения опыта введения профильного обучения и предпрофильной подготовки в общеобразовательных учреждениях.
  - Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.1178-02 от 25.11.2002 г.).
  - Уставом школы

Данное Положение определяет порядок проведения промежуточного и итогового контроля знаний обучающихся предпрофильных классов на II ступени обучения.

#### **1.2. Целями промежуточной аттестации являются:**

- определение промежуточного уровня знаний, умений и навыков школьников по элективным курсам;
- осуществление контроля выполнения учебных планов и программ обучающимися;
- установление соответствия знаний, умений и навыков обучающихся требованиям государственных образовательных стандартов.

#### **1.3. Контроль знаний обучающихся осуществляется на основе:**

- требований государственных образовательных стандартов по соответствующим предметам;
- критериев оценки знаний, умений и навыков обучающихся, определенных в программе элективных курсов данного года обучения;
- настоящего Положения.

- 1.4. Промежуточная аттестация подразделяется на промежуточную, включающую в себя поурочное тематическое оценивание результатов и аттестацию по итогам учебного года.

### **2. Содержание и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации**

- 2.1. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться как письменно, так и устно.

Формами проведения письменной аттестации могут быть следующие:

- контрольная работа;
- тестирование;
- практическая работа;
- лабораторная работа.

Устные виды промежуточной аттестации могут быть следующие:

- зачет;
- защита реферата;
- защита учебного проекта;
- собеседование.

2.2. При проведении промежуточной аттестации в письменной форме отметка за работу выставляется учителем по пятибалльной системе в соответствии с нормами оценок письменных работ обучающихся по соответствующим учебным предметам.

Курс может быть оценен положительно, если ученик посетил не менее 65% занятий, предусмотренных программой курса; выполнил зачетную работу, предусмотренную программой курса (подготовил проект, выполнил творческую работу, сконструировал модель, макет или прибор и др.) в соответствии с требованиями, изложенными в пояснительной записке к ней.

2.3. Если объем элективного курса составляет не более 34 часов, то оценивание курса осуществляется в системе «зачтено - не зачтено» Для оценивания достижений обучающихся при изучении элективных курсов

используется одна из следующих систем:

- зачтено - не зачтено;
- отметки «3», «4», «5» (без выставления отрицательных отметок) - зачтено

Элективный курс может считаться «зачтенным», если ученик посетил не мене 65% занятий по данному курсу.

2.4. При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся отвечает на теоретические вопросы, предложенные учителем по определенной теме и выполняет практическое задание. По итогам делается запись в журнале "зачтено".

2.5. При проведении промежуточной аттестации в форме защиты реферата обучающийся руководствуется общими требованиями к формулировке темы и оформлению реферата и предоставляет работу учителю за неделю до ее защиты для исправления недочетов и выработки рекомендаций по корректировке текста.

2.6. Процедура защиты реферата представляет собой выступление автора реферата (до 15 мин), в ходе которого обучающийся должен показать свободное владение материалом по заявленной теме и ответы на вопросы учителя. Отметка выставляется по пятибалльной системе.

2.7. При проведении промежуточной аттестации в форме защиты учебного проекта обучающийся выполняет монопроект, который может носить практико-ориентированный, исследовательский, информационный характер. Защита проекта может проходить в форме презентации. Оценка работы выставляется по пятибалльной системе.

2.8. При проведении промежуточной аттестации в форме собеседования обучающийся без подготовки отвечает на вопросы учителя обобщающего характера по темам программы элективного курса.

2.9. Итоговая отметка по элективному курсу выставляется учителем, исходя из количества часов, отработанных обучающимся, и результатов его деятельности.

### **3. Оформление документации по итогам промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

3.1. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в журналах по элективным курсам.

3.2. Итоговая отметка выставляется в журнал по элективным курсам, а также вносится в "портфолио" обучающихся в блок В "Элективные курсы".