

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5
имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных
руководителей

Д.А.Полешко
Протокол №1 от
28.08.23г

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по УВР

Я.В. Степовая

УТВЕРЖДЕНО
директор ГБОУ СОШ №5г.
Сызрани

М.А. Сорокина
Приказ № 124 /1 от
30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
занятий внеурочной деятельности
Психологический тренинг "Сдам ЕГЭ"

Сызрань
2023 г.

Программа внеурочной деятельности «Сдам ЕГЭ» для учащихся 10-11х классов составлена в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом № 287 Мин просвещения России от 31.05.2021 г.);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022г);
- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 2/20 от 2.06.2020г);

- основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани;

- Положением ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани о рабочей программе учебных предметов, курсов;

- Учебным планом ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани.

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического пособия «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями.» (автор Чибисова М.Ю. — М.: Генезис, 2019, — 184 с. — (Психолог в школе).

Объем программы составляет 34 часа (1 час в неделю).

1.Содержание учебного курса

Занятие 1.Что такое Единый государственный экзамен? (2 ч)

Цель, познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.

Необходимые материалы: демонстрационные материалы ЕГЭ, тетради или блокноты по количеству участников («копилки»), ручки, писчая бумага. плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной на каждом плакате) видеозапись сдачи ЕГЭ, писчая бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Занятие 2 . «Будем готовиться к ЕГЭ вместе» (1 ч).

Цель: создать благоприятную атмосферу сотрудничества.

Используемые упражнения: «Приветствие», «Комплимент», «Правила работы группы», «Возможности которые предлагает нам жизнь», «Молодец».

Занятие 3. «Дорогу осилит идущий» (1 ч.)

Цель: способствовать психологическому настрою учащихся на продуктивную подготовку к экзаменам и преодоление трудностей; снижение тревоги.

Используемые упражнения: «Сходства и отличия», «Ассоциации», «Синквейн» на тему «ЕГЭ», «Живая картина»

Занятие 4. Психодиагностирование.(2 ч).

Цель: получить информацию об особенностях возникновения и развития тревожности у конкретного учащегося.

Задачи: изучение данных исследования для обеспечения психокоррекционного воздействия в условиях групповых занятий.

Используемые упражнения: Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина), диагностика уровня школьной тревожности Филипса, диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Занятие 5. « Как лучше подготовиться к экзаменам?» (1 ч).

Цель: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе.

Задачи: обучение способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Используемые упражнения: «По радио сказали», мини - лекция «Как готовиться к экзаменам», «Кинезиологические упражнения»

Занятие6. Индивидуальный способ деятельности (1 ч).

Цель: познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ, помочь им выработать индивидуальный стиль.

Необходимые материалы: демонстрационные тестовые материалы (по количеству учащихся), три ватманских листа (в верхней части каждого написана одна из цифр — 3, 4, 5), маркеры или фломастеры, мягкая игрушка.

Занятие 7. Уверенность на экзамене (1 ч.)

Цель: освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), запись медитативной музыки, цветные карандаши

Занятие 8. Мои установки (1 ч.)

Цель: формировать объективное отношение к ЕГЭ; развивать уверенность в себе, навыки самоконтроля; способствовать снятию эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Используемые упражнения: «Я люблю... Я хочу...Я могу...», «Моечная машина», «Десять заповедей...», «Моя рабочая неделя», «Я устал», «10 слов»

Занятие 9. Мой учебный стиль (1 ч.)

Цель: сформировать у учащихся понимание своего учебного стиля, способствовать осознанию индивидуального стиля деятельности.

Необходимые материалы: бланки анкет по количеству учащихся

Занятие 10. Моя ответственность на экзамене (1 ч.)

Цель: помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена.

Необходимые материалы: плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной букве на каждом плакате), таблицы по количеству участников.

Занятие 11. Мобилизация – залог успеха на экзамене (1 ч.)

Цель: знакомство выпускников с эффективными способами снятия нервно-психического напряжения, способами волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; повышение сопротивляемости к стрессу.

Используемые упражнения: «Поздоровайся как...», «Эксперимент», «Мои ресурсы», «Воздушный шар», «Место покоя».

Занятие 12. Поведение на экзамене (1ч.)

Цель: отработка с выпускниками навыков психологического настроя на экзамен

Задачи: формирование приемов самоконтроля.

Используемые упражнения: «Считалка», мини лекция «Как вести себя во время экзаменов», дискуссия в малых группах, «Храм тишины».

Занятие 13. Открытие возможностей (1 ч.)

Цель: обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

Используемые упражнения: «Энерджайзер», «Снежный ком», «Визуализация», «Выражение мысли другими словами», «Пожелания».

Занятие 14. Память и приемы запоминания (1ч.)

Цель: актуализировать знания учащихся об эффективных приемах запоминания.

Задачи: знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приемам запоминания; отработка полученных навыков.

Используемые упражнения: «Комплимент», «На льдине», мини лекция: «Память. Приемы организации запоминаемого материала», «Методы активного запоминания», дискуссия по теме лекции, «Снежный ком», «Живые скульптуры», «Я хвалю себя за то, что...», «Покажи пальцем».

Занятие 15. Методы работы с текстами (2 ч.)

Задачи: обучение эффективным методам работы с текстами.

Используемые упражнения: «Паутинка», «Работа с текстом», «Пустой стул».

Занятие 16. Мои личностные и учебные возможности (1 ч.)

Цель: повысить учебную мотивацию.

Задачи: повышение уверенности в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления.

Используемые упражнения: Диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), тест на самооценку Дембо-Рубинштейн, методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).

Занятие 17. Учет и развитие личностных и учебных особенностей (1 ч.)

Цель: выработка стратегии поддержки детям «Риска» - правополушарным, тревожным, неуверенным и другим

Занятие 18. Дверь в себя (1 ч)

Цель: содействовать процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настроя на успешную сдачу экзаменов; на

основе формирования навыков саморефлексии и самопознания развивать умения ставить цели, принимать решения.

Используемые упражнения: «Найди пару», «Откровенно говоря», «Мои эмоции», «Переход», «Представление о достигнутом успехе»

Занятие 19. Как справиться со стрессом на экзамене? (1 ч.)

Цель: ознакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Занятие 20. Методы и приемы ослабления стресса (1 ч).

Задачи: укрепление группового доверия к окружающим; снятие эмоционального напряжения.

Используемые упражнения: «Откровенно говоря», «Стресс – тест», мини – лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом», «Я устал».

Занятие 21. Вселенная моего Я (1ч).

Используемые упражнения: упражнение «Комплимент-пожелание», «Слепые и поводыри», тест «Умеете ли вы контролировать себя?», мини-лекция «Как справиться со стрессом», «Дождь в джунглях».

Занятие 22. Как добиться успеха в жизни (1 ч).

Используемые упражнения: «Золотые правила успеха», мини-лекция «Правильно мыслить и правильно действовать», аутогенная тренировка.

Занятие 23. Обучение приемам релаксации (1 ч).

Цель: сформировать представление о релаксационных техниках.

Задачи: обучение приемам релаксации.

Используемые упражнения: «Приветственное письмо», «Живая картина», «Ресурсные образы», «Аутогенная релаксация», «Дыхательная релаксация», «Мышечная релаксация», «Муха», «Сосулька», «Воздушный шар», «Лимон».

Занятие 24. Способы снятия нервно-психического напряжения (1ч).

Цель: обучить методам нервно-мышечной релаксации.

Задачи: формирование умений управлять своим психофизическим состоянием.

Используемые упражнения: мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения», «Мыслительная картина», «Мышечная релаксация».

Занятие 25. Как управлять негативными эмоциями (1 ч).

Цель: развитие навыков саморегуляции; умение выражать эмоции адекватно ситуации.

Задачи: обучение способам избавления от негативных эмоций; снятие эмоционального напряжения.

Используемые упражнения: «Следствия вели...», мини-лекция «Как управлять своими эмоциями», «Стряхни», «Снежки».

Занятие 26. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания (1ч).

Цель: ознакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации.

Задачи: отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

Используемые упражнения: «Великий мастер», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Эксперимент», мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации», «Волевое дыхание», «Возбуждающее дыхание», «Приятно вспомнить».

Занятие 27. Эмоции и поведение (1 ч).

Цель: обучить умению выражать свои эмоции адекватно ситуации.

Задачи: выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.

Используемые упражнения: «Прощай проблема», Тест эмоций, «Мои лица», мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?», «Декларация моей самооценки».

Занятие 28. Повторное психодиагностирование (2ч).

Цель: получить информацию об особенностях возникновения и развития тревожности у конкретного учащегося.

Задачи: отслеживание динамики развития тревожных состояний. Используемые упражнения: Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина), диагностика уровня школьной тревожности Филипса.

Занятие 29. Стратегии подготовки и сдачи ЕГЭ (1 ч.).

Цель: психологическая готовность выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Используемые упражнения: «Испорченный телефон», «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», «Мои лучшие черты», «Ящик Пандоры», «Чемодан в дорогу».

Занятие 30. Сдаем ЕГЭ (1 ч.)

Цель: формирование процессуального компонента готовности к ЕГЭ, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Необходимые материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся: список заданий, регистрационный бланк и бланки ответов № 1 и № 2; бланки с ключами (правильными ответами) и шкалой оценок; плакат с названиями «вузов», факультетов (с указанием необходимого для поступления количества баллов)

Инструментарий

№ п/п	Методика	Цель проведения диагностирования
1.	Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина).	Определение уровня тревожности у старшеклассников.
2	Диагностика уровня школьной тревожности Филипса	Определение уровня тревожности у старшеклассников.
3	Диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку)	
4	Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В.Киршева, Н.В. Рябчикова)	Определение самооценки стрессоустойчивости
5	Тест на самооценку Дембо-Рубинштейн	
6	Тест «Умее ли вы контролировать себя?»	Умение контролировать себя
7	Опросник Баса-Дарки	

2. Планируемые результаты

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- планировать цели и пути самоизменения
- соотносить результат с целью и оценивать его.
- повышать сопротивляемость к стрессу
- формировать психологическую защищенность
- формировать уверенность в своих силах
- осознавать собственную ответственность за поступки, в анализе своих установок

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- формировать навыки поведения на экзамене
- формировать внутренний план действий
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- развивать коммуникативные умения и навыки

- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию

Личностные

- наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»;
- адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;
- самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

Оценка результатов:

Оценка результатов осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

Методы и техники, используемые в занятиях:

В процессе реализации программы используются разнообразные методы и приемы.

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики

3. Тематическое планирование 10-11 классы

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тео р.	Прак т.
1	Что такое Единый государственный экзамен?	2	1	1
2	«Будем готовиться к ЕГЭ вместе»	1	0,5	0,5
3	«Дорогу осилит идущий»	1	0,5	0,5
4	Психодиагностирование	2		2
5	« Как лучше подготовиться к экзаменам?»	1	0,5	0,5
6	Индивидуальный способ деятельности	1	0,5	0,5
7	Уверенность на экзамене	1	0,5	0,5
8	Мои установки	1	1	
9	Мой учебный стиль	1	0,5	0,5
10	Моя ответственность на экзамене	1	0,5	0,5
11	Мобилизация – залог успеха на экзамене	1	0,5	0,5

12	Поведение на экзамене	1	0,5	0,5
13	Открытие возможностей	1	0,5	0,5
14	Память и приемы запоминания	1	0,5	0,5
15	Методы работы с текстами	2	1	1
16	Мои личностные и учебные возможности	1	0,5	0,5
17	Учет и развитие личностных и учебных особенностей	1	0,5	0,5
18	Дверь в себя	1	0,5	0,5
19	Как справиться со стрессом на экзамене?	1	0,5	0,5
20	Методы и приемы ослабления стресса	1	0,5	0,5
21	Вселенная моего Я	1	0,5	0,5
22	Как добиться успеха в жизни	1	0,5	0,5
23	Обучение приемам релаксации	1	0,5	0,5
24	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	0,5	0,5
25	Как управлять негативными эмоциями	1	0,5	0,5
26	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1	0,5	0,5
27	Эмоции и поведение	1	0,5	0,5
28	Повторное психодиагностирование	2	1	1
29	Стратегии подготовки и сдачи ЕГЭ	1	0,5	0,5
30	Сдаем ЕГЭ	1		1
	Всего часов:	34	16	18