

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«УСТЬ-ОРДЫНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Алла Шобоева Э.А.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГОБУ

Приказ № 23 от 26 августа 2020г

Ж.Г. Буянтуева
Буянтуева Ж.Г.

ПРОГРАММА
психологической подготовки
обучающихся
к государственной итоговой аттестации

Усть-Ордынский, 2020-2021 г

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по психологической подготовке обучающихся к государственной итоговой аттестации для учащихся 9, 11 классов составлена на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273;

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации Бобровой И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации», пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями», так же занятия с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу «Путь к успеху» Стебенева Н., Королева Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенная эмоциональная «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Цель: оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Курс предназначен для учащихся 9, 11 классов, их родителей, учителя. Он может входить в школьный компонент учебного плана. Целесообразно проводить его во второй половине учебного года. Курс состоит из 21 академического часа. В целом каждое занятие рассчитано на 40 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Используемые методы: дискуссии, мини лекции, тренинговые упражнения.

Содержание занятий включает три блока:

- Информационный (сведения о процедуре и правилах ЕГЭ, о тех правах, которые есть у учеников).
- Эмоциональный (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
- Поведенческий (отработка желаемого поведения).

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профиллактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- 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.

Тематический план занятий.

Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

№	Тема занятия	Форма проведения	класс	сроки
1	Готовность к ЕГЭ	Анкета	9,11	Октябрь
2	Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (анкета)	Диагностика уровня школьной тревожности	9, 11	Ноябрь
3	«Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Тест Е.В. Беспаловой	9,11	Декабрь

Психокоррекционная и развивающая работа

Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

1	Плюсы и минусы ЕГЭ.		1	
2	Как лучше подготовиться к занятиям.		1	
3	Поведение на экзамене.		1	
4	Развитие внимания и памяти			
5	Преодоление страха и тревоги на экзамене			
6	Память и приёмы запоминания		1	
7	Память и приёмы запоминания		1	
8	Методы работы с текстами.		1	
9	Как справиться со стрессом		1	
10	Как бороться со стрессом		1	
11	Как управлять негативными эмоциями			
12	Обучение приёмам релаксации.		1	
13	Способы снятия нервно-психического напряжения		1	
14	Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания.		1	
15	Эффективное общение. Барьеры общения		1	
16	Эмоции и поведение.		1	
17	Как управлять негативными эмоциями		1	
18	Я – хозяин своих эмоций.		1	
19	Уверенность. Манипулирование.		1	
20	Развитие уверенности в себе.		1	
21	Установка на успех		1	

**Консультирование учащихся, родителей, педагогов
по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.**

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

№	Тема	Форма поведения	Сроки
1	«Что родителям нужно знать о ЕГЭ»	Выступления на родительских собраниях	Родители учащихся 9-х и 11 кл. Декабрь – февраль

	«Психологический комфорт в семье во время экзаменов».			
2	Консультирование учащихся по результатам тестирования	Учащиеся 9, 11 класса.	В течение года	
3	Индивидуальные консультации для выпускников.	Учащиеся 9, 11 класса.	В течение года	
4	Работа по запросу родителей и педагогов	Родители учащихся 9-х и 11 кл.	В течение года	