

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Муниципальное образование Горноуральский

Свердловской области

МАОУ СОШ № 3

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Свахина В.В.
протокол № 1
от «28» август 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Бурова В.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №3

Беломестных Л. П.
Приказ № 107-Д
от «29» август 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Психологическая подготовка к экзаменам»

для обучающихся 11 класса

п. Черноисточинск 2025г

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ 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 определенный эмоциональный «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.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, 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, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы:

Оказание психологической помощи, выпускникам 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ЕГЭ.

Задачи программы:

Развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.

Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ЕГЭ.

Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы:

Выпускники 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 минут, всего 34 часа, 1 час в неделю.

Используемые методы: дискуссии, беседы, тренинги, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Содержание занятий включает три блока:

Информационный (сведения о процедуре и правилах экзамена, 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. Профилактическая и просветительская 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.

Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
1. Диагностическое направление		
Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ЕГЭ		

1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ЕГЭ.	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы – познавательный компонент, тревожность – личностный компонент, знакомство с процедурой–	Сентябрь-Май.
2. Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ЕГЭ.		
3. Проведение диагностики.		
4. Анализ полученных		

результатов.	процессуальный компонент).	
5. Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ЕГЭ	Формирование групп учащихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ЕГЭ.	

2. Психокоррекционная и развивающая работа .

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

1. Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ, планирование занятий с ними.	1. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся).	Сентябрь-май
2. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 11-х классов, по развитию у них внимания, памяти,	2. Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	

<p>самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.</p> <p>3. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.</p> <p>4. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ЕГЭ . .</p>		
<p>3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.</p> <p>Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.</p>		
<p>2.Выступление на родительских собраниях «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».</p> <p>3.Выступление на классных часах и тематических классных часах по теме «Пути достижения успеха на экзамене».</p> <p>5.Индивидуальные консультации для выпускников.</p>	<p>1.Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ЕГЭ .</p> <p>2.Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ЕГЭ</p> <p>3. Готовность и способность субъектов ЕГЭ к эмоционально –</p>	<p>Январь, март.</p>

6. Психологические тренинги для учащихся – обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции.	волевой регуляции.	
7. Работа по запросу родителей и педагогов.		
8. Организация имитации ситуации сдачи ЕГЭ (проведение репетиционного экзамена в форме		
4. Профилактическая работа. Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для прохождения ЕГЭ.		

Психокоррекционная, развивающая, консультационная и просветительская работа.

Цель: создание условий для психологической готовности к ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся, родителей и педагогов.

Колл и честв о часов	Тема занятия	Вид деятельности	Цель занятия	Сроки
1	Диагностика.	Анкета «Готовность к экзамену». Анкета «Определение	Определение уровня готовности к экзамену. Выявление детей группы риска.	Сентябрь.

		детей группы риска».		
1	Диагностика уровня школьной тревожности.	Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Определение уровня тревожности. Выявление детей группы риска.	Сентябрь.
2	Развитие внимания и памяти.	Мини-лекции «Память и её виды. Особенности работы процессов памяти: запоминания, сохранения, воспроизведения, узнавания, забывания» Анкетирование по вопросу преобладания способа запоминания информации.	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом.	Сентябрь.
2	Как развивать внимательность и справляться с волнением на экзамене.	Беседа «Разговор о внимательности на экзаменах Упражнение «Фокусируйся на звуках».	Проработка уверенного поведения на экзамене.	Октябрь.
2	Развитие самоорга-	Тренинги «Моя	Овладение учащимися приёмами	Октябрь

	низации и самоконтроля, снятия тревожности.	ответственность», «Экзамен без тревоги».	и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	-ноябрь.
2	Психологическая готовность к экзамену.	Выявление и проработка возможных трудностей. Диагностика. Тест «Психологической готовности к экзамену».	Проработка уверенного поведения на экзамене. Определение психологической готовности выпускников к экзамену.	Ноябрь.
1	Тренинг «Как подготовиться к экзамену».	Актуализация знаний. Упражнение «Как подготовиться к сдаче экзамена» Упражнение «Самооценка психологической готовности к экзаменам».	Создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения педагога-психолога с участниками тренинга.	Ноябрь.
2	Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен.	Упражнения на снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ повысить мотивацию	Ноябрь

			на участие в занятиях.	
2	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене.	Беседы, упражнения, лекции.	Формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу.	Декабрь.
2	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями.	Мини-лекции, упражнения, беседы.	Знакомство учащихся с методами саморегуляции, устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения.	Декабрь.
2	Занятия по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.	Мини-лекции, упражнения, беседы.	Устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения.	Январь.
2	Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги во время экзамена.	Диагностика. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ». Отработка упражнений, беседы.	Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Январь-Февраль.
1	Моя ответственность на экзамене.	Рисунок «Символ уверенности». Упражнения.	Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов.	Февраль.

2	Классный час «Пути достижения успеха на экзамене».	Беседы, мини- лекции, тренинг.	Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ЕГЭ.	Март.
2	Установка на успех.	Тренинговые упражнения.	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена.	Март- апрель.
1	Почему важно внимательно читать инструкцию к заданиям	Беседы, мини- лекции. Игра «Мышки – домики» Не смотри в телефон	Актуализация знаний, создание благоприятного социально- психологического климата в группе	Апрель.
1	Диагностика.	Анкета «Готовность к экзамену».	Определение уровня. психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям.	Май.
2	Классные руководители, учителя- предметники.	Индивидуальны е консультации для классных руководителей.	Консультирование педагогов по результатам наблюдений.	В течение учебног о года.
2	Родители обучающихся (законные представители)	«Психологи- ческий комфорт в семье во время экзаменов».	Консультирование родителей (законных представителей).	В течение учебног о года.
2	Выступление на родительском собрании.	«Пси- хологический комфорт в семье во время экзаменов».	Формирование представлений о мотивационных установках к организации и	В течение учебног о года.

			проведению ЕГЭ.	
34				

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА и сдаче ЕГЭ. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

Литература.

1. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
2. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000.
4. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
5. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998.
6. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
7. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
8. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
9. Тетерский С.В. Искусство вести за собой... – М.: Аркти, 2007.
10. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 21544219559557245818350236768380521217002357696

Владелец Беломестных Людмила Павловна

Действителен с 23.08.2024 по 23.08.2025