Департамент образования Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол от 15.09.2020 года № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ВО ЦППМС
_____ М.В. Рябова
приказ от 15.09.2020 № 419-од

Дополнительная общеразвивающая программа «Психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к экзаменам»

(для выпускников 9, 11 классов)

Составитель:
Голохвастова Е.Н.,
педагог-психолог

г. Владимир
2020

Пояснительная записка.
Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Назначение программы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы. Данная программа поможет выпускникам подготовиться к сдаче к ЕГЭ и ОГЭ, правильно распределить их силы и возможности в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов.

Несмотря на то, что данный процесс на является новинкой в образовательном процессе средней школы, но все равно остается волнующим для самих обучающихся и их родителей. Не всегда неудовлетворительная оценка является результатом неподготовленности ученика к сдаче экзамена. Очень важным элементом успешности является психологический настрой самого обучающегося и его окружения. Часто излишнее волнение становится результатом неуспешности. Поэтому на наш взгляд необходимо работать над формированием у школьников психологических свойств и социальных компетенции (психофизиологических, личностных, технологических, мотивационных, самооценочных), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ и ОГЭ.

Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

• просвещение учащихся 9, 11 классов, по вопросам подготовки к экзаменам, а именно правильной работе с текстовым материалом, получение более подробной информации о ЕГЭ и ОГЭ, мини-лекция о памяти и приёмах запоминания;

• мониторинг изменений психологической готовности к экзаменам;

• занятия с элементами тренинга для выпускников 9, 11 классов, готовящихся к экзаменам.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ и ОГЭ. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки к поступлению в вуз, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т.д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий с элементами психологического тренинга по подготовке учащихся 9-х – 11-х классов к ОГЭ и ЕГЭ.

В период обучения подростков по дополнительной общеобразовательной программе для родителей (законных представителей) психологом должны проводиться групповые тематические и индивидуальные консультации для снятия волнения и беспокойства.

В основу данной программы легли следующие теоретические и методологические положения:

- ✓ концепция культурно-исторического развития психики;
- ✓ теория поэтапного формирования умственных действий;
- ✓ принцип деятельностного подхода;
- ✓ учет возрастных особенностей;

✓ положения о взаимосвязи физиологических и психологических закономерностей развития организма

Основополагающими стали труды отечественный психологов: Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина, В.М. Бехтерева, В.А. Гиляровского, А.Р. Лурия и др.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна программы заключается оказании комплексной коррекционно-развивающей помощи подросткам. Особенности построения программы позволяют гибко изменять содержание конкретного занятия в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что в процедуру проведения ЕГЭ и ОГЭ ежегодно вносятся изменения и дополнения, что является пугающей составляющей для учеников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в психолого-педагогической и социальной направленности, является индивидуально-ориентированной и коррекционно-развивающей. Программа направлена на решение проблем повышения эффективности организации психолого-педагогической и социальной помощи подросткам. Программа может быть использована педагогами – психологами образовательных учреждений.

Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель

• отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи программы

• преодоление тревожности, вызванной ситуацией экзамена.
• обучение детей эффективным способам усвоения учебного материала;
• коррекция и развитие интеллектуальной сферы детей;
• повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
• развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
• обучение приёмам эффективного запоминания, методам работы с текстом.
• развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
• помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
• обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от существующих программ – выработка системной подготовки к экзамену, формирование психологической устойчивости, представлений о необходимости максимального раскрытия возможностей и личностного потенциала, преодолении повышенной тревожности.

Совершенствуемые компетенции:

Лица, успешно освоившие программу, должны обладать навыками самоконтроля.

1.2. Планируемые результаты обучения

При условии успешной реализации данной программы будут достигнуты следующие результаты: стимуляция познавательных способностей подростков, получение новой информации об экзамене, овладение способами правильной подготовки к экзаменам, обучение приёмам запоминания, релаксации и саморасслабления, эффективным методам работы с текстом.

Эффективность программы оценивается после завершения курса занятий. При этом учитывается динамика показателей психологической диагностики уровня моральной устойчивости, оценка уровня тревожности, школьной мотивации, самооценка личности, психологическая подготовка к экзамену.

Лица, успешно освоившие Программу, **должны знать**:

– сформировать адекватное реалистическое мнение о государственном экзамене;
– знать, как проходит процедура государственного экзамена;
– знать стратегию и тактику поведения в период подготовки и сдаче ОГЕ и ЕГЭ.

Лица, успешно освоившие Программу, **должны уметь:**

– адекватно оценивать свои возможности;
– управлять своим состоянием (саморегуляция, релаксация);
– иметь высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
– иметь четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
– сформировать внутренний план действий;
– иметь высокий уровень концентрации деятельности;
– иметь высокую мобильность, переключаемость;
– обладать эффективными способами снятия напряжения, тревоги в стрессовой ситуации.

1.3. Категория обучающихся

Программа адресована обучающимся в возрасте от 15 до 18 лет, педагогам-психологам, социальным педагогам, учителям, работающим с детьми в период подготовки к экзаменам.

Программа предполагает проведение подгрупповых и групповых занятий с подростками.

Численность детей в группах от 8 до 10 человек.

1.4. Форма обучения: очная.

1.5. Срок освоения программы – продолжительность одного курса занятий 2 месяца, программа рассчитана на 8 часов в зависимости от выбранного набора тем.

1.6. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в виде тренингов, практикумов, мини-лекций. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность одного занятия составляет 1 академический час (45 минут).

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	лекции	практические занятий, семинары, тренинги и др.	всего часов	Форма контроля
1	Первичная диагностика	***0,5***	***0,5***	***1***	Наблюдение, диагностика
2	Знакомство	***0,5***	***0,5***	***1***	Рефлексия
3	Основная часть	***1***	***4***	***5***	Рефлексия, наблюдение
3.1	Как лучше подготовиться к экзаменам.	0,5	0,5	1	Наблюдение
3.2	Поведение на экзамене.	-	1	1	Наблюдение, рефлексия
3.3	Память и приёмы запоминания.	0,5	0,5	1	Наблюдение. рефлексия
3.4	Методы работы с текстами.	-	1	1	Наблюдение
3.5	Как бороться со стрессом.	-	1	1	Наблюдение, рефлексия
4	Итоговая диагностика.	***0,5***	***0,5***	***1***	Диагностика
	Итого	***2,5***	***5,5***	***8***	

2.2. Учебная программа

№ п/п		Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1.	Первичная диагностика	Лекция 0,5 часа	Создание групповой сплоченности. Инструкции к выполнению диагностических мероприятий.
		Тренинг 0,5 часа	Проведение диагностических мероприятий: Методика «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю. Методика диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина. Изучение общей самооценки. Тест «Готовность к ЕГЭ»
2.	Знакомство	Лекция 0,5 часа	Создание групповой сплоченности. Принятие правил группы. Планирование совместной работы, её целей и задач.
		Тренинг 0,5 часа	Знакомство участников друг с другом. Формирование положительного настроя на работу.
3.Основная часть			
3.1.	Как лучше подготовиться к экзаменам	Лекция 0,5 часа	Краткая справка о государственном экзамене, мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»
		Тренинг 0,5 часа	Проработка с участниками умения преодолеть тревогу и страх перед экзаменом. Дискуссия «ЭГЕ (ОГЕ) лучше или хуже традиционного экзамена?» Отработка навыков стимуляции познавательных способностей (кинезиологические упражнения).
3.2.	Поведение на экзамене	Тренинг 1 час	Выработка с участниками объективного отношения к государственному экзамену. Дискуссия в малых группах.
3.3.	Память и приёмы запоминания.	Лекция 0,5 часа	Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала Мини-лекция «Методы активного запоминания»
		Тренинг	Обучение приемам запоминания,

		0,5 часа	отработка полученных навыков.
3.4.	Методы работы с текстами	Тренинг 1 час	Обучение работе с текстами. Отработать приёмы работы с текстом, как эти приемы можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.
3.5.	Как бороться со стрессом	Лекция 0,5 часа	Презентация тем: мини-лекция о стрессе, мини-лекция «Снятие нервно-психического напряжения», мини-лекция «Уверенность на экзамене». Рефлексия.
		Тренинг 0,5 часа	Познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена, методом обсуждения переформулировать нездоровые установки на здоровые. Обучение участников снимать напряжение приемлемыми способами. Закрепление ощущения уверенности в себе. Развитие чувства эмпатии, доверия и сплоченности между участниками.
4.	Итоговая диагностика.	Лекция 0,5 часа	Заполнение Анкеты-отзыва.
		Тренинг 0,5 часа	Рефлексия.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация: презентация на тему занятия.
Итоговая аттестация: интерактивное занятие.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Наименование занятий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Первичная диагностика	Лекция Тренинг	Мультимедийный комплекс, доска, флипчарт, блокнот для флипчарта, маркеры, раздаточный материал ресурс интернет, магниты.
2. Знакомство	Лекция тренинг	Мультимедийный комплекс, флипчарт, блокнот для флипчарта, маркеры, раздаточный материал, мяч, доска, ресурс интернет, магниты.
3.Основная часть		
3.1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Лекция Тренинг	Мультимедийный комплекс, флипчарт, блокнот для флипчарта, маркеры, раздаточный материал, мяч, доска, ресурс интернет, магниты.
3.2. Поведение на экзамене	Тренинг	Мультимедийный комплекс, доска, маркеры, ресурс интернет, раздаточный материал магниты.
3.3. Память и приёмы запоминания.	Лекция Тренинг	Мультимедийный комплекс, флипчарт, блокнот для флипчарта, маркеры, раздаточный материал, мяч, доска, ресурс интернет, магниты.
3.4.Методы работы с текстами	Тренинг	Мультимедийный комплекс, доска, маркеры, ресурс интернет, раздаточный материал магниты.
3.5. Как бороться со стрессом	Лекция Тренинг	Мультимедийный комплекс, флипчарт, блокнот для флипчарта, маркеры, раздаточный материал, мяч, доска, ресурс интернет, магниты.

Список использованной литературы

Нормативные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: Проект/ Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М., 2008.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 31.08.2013 № 755 «О федеральной информационной системе обеспечения проведения государственной итоговой аттестации обучающихся, освоивших основные образовательные программы основного общего и среднего общего образования, и приема граждан в образовательные организации для получения среднего профессионального и высшего образования и региональных информационных системах обеспечения проведения государственной итоговой аттестации обучающихся, освоивших основные образовательные программы основного общего и среднего общего образования»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Рособрнадзора от 07.11.2018 № 190/1512 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 10.12.2018, регистрационный № 52952).

Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.
«ЕГЭ все решают только знания!» // www.ege.edu.ru
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Михеева М.В., Кусакина С.Н., Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ"// государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы центр образования "Школа здоровья" № 287 имени С.К. Годовикова. – 23 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Сиротюк А.Л. обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ сфера, 2001. – 128 с.
10. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному

экзамену "Путь к успеху"// Школьный психолог: Первое сентября, № 29 (267), 07.08.2003 (интернет издание)
11. Талызина В.Ф. Педагогическая психология. М., 1998. – 288 с.
12. Чибисова М.Ю. Материалы курса «Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче выпускных экзаменов в традиционной форме и в форме ЕГЭ»: лекции 1–4. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 52 с.
13. Чибисова М.Ю. Материалы курса «Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче выпускных экзаменов в традиционной форме и в форме ЕГЭ»: лекции 5–8. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 56 с.
14. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.
15. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
16. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.