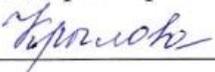


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 39

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 Крылова В.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 39

 Савенкова Т.Н.

Приказ № 117

от «26» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»  
на 2024-2025 учебный год  
Возраст учащихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Садова К.О.

2024г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы

### Пояснительная записка

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Уровень освоения: базовый.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

<b>Нормативные акты</b>	
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
Порядок проектирования	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75);
Условия реализации	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п. 1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.34, ст.75); - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
Содержание программы	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.); - Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.); - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные

	постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28; - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
--	---

### **Актуальность**

С введением новой формы сдачи экзаменов - ЕГЭ и ОГЭ, в нашем обществе стали возникать бурные и неоднозначные обсуждения эффективности, справедливости и влияния на эмоциональное состояние выпускников подобной формы экзаменов.

До сих пор вокруг экзаменов существует много слухов и мифов, имеющих разную степень обоснованности.

Сама форма проведения экзамена была в 2010-х годах для выпускников новой и требовала отдельной подготовки.

Как было установлено, у выпускников во время проведения ОГЭ и ЕГЭ часто возникают различные трудности, которые могут проявиться в большей или меньшей степени в зависимости от личностных особенностей старшеклассника.

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников образовательных организаций, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена.

Психологическая подготовка участников образовательного процесса также включает в себя формирование положительного отношения к ГИА, развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный "настрой", ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

### **Отличительные особенности**

Исследований психологических трудностей, которые возникают у старшеклассников, сдающих экзамен в форме ЕГЭ и ОГЭ, немного, несмотря на большое число разработанных профилактических программ.

В известных нам программах по психологической подготовке к сдаче ЕГЭ и ОГЭ большое внимание уделяется процессуальному компоненту. Учитывая, что экзамены в форме ЕГЭ и ОГЭ проводятся достаточно давно, процессуальные трудности у современных выпускников возникают значительно реже, чем личностные и когнитивные.

Данная программа нацелена, в основном, на работу с личностным компонентом – тревожностью и отношением к экзамену, но затрагивает также

когнитивный компоненты и, в меньшей степени, процессуальный компоненты.

При необходимости программа легко может быть адаптирована к подготовке к любым экзаменам, независимо от формы их проведения. Одна из задач программы – обучение старших подростков целеполаганию и планированию времени – умениям, которые пригодятся им в дальнейшем во взрослой жизни, в трудовой деятельности.

Возможно участие в занятиях подростков и юношей с ОВЗ, тех, кто сдаёт выпускные экзамены.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 14-18 лет.  
Специальный отбор не проводится.

Пол детей, участвующих в освоении программы, не учитывается.

Наличие базовых знаний по определенным предметам не требуется.

Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не требуется.

### **Объем и срок реализации программы**

<b>Год обучения</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
1	34	1 раз в неделю по 1 часу

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче экзаменов.

Профилактика дистресса в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи:**

*Обучающие:*

1. Обучение эффективным приемам работы с учебным материалом.  
2. Обучение приемам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.

3. Обучение целеполаганию, планированию, распределению времени на учёбу и отдых.

*Развивающие:*

4. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.

*Воспитательные:*

5. Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ.

6. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.

7. Содействие в самовоспитании таких качеств личности, как целеустремлённость, настойчивость, организованность.

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора в коллектив**

Специальный отбор учащихся не проводится. Работа каждого обучающегося оценивается по уровню положительной динамики развития в течение года.

Реализация программы подразумевает осуществление текущего, промежуточного и итогового контроля.

Конечным результатом занятий, позволяющим контролировать развитие способностей каждого обучающегося, является успешная сдача обучающимися ГИА.

#### **Условия формирования групп, количество детей в группе**

Наполняемость одной группы 20-30 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к каждому подростку, с учётом его трудностей.

Если в группе есть обучающиеся с ОВЗ, необходимо при проведении практических упражнений максимально задействовать все сенсорные каналы, чтобы у будущего выпускника с ОВЗ была возможность выбрать наиболее эффективные для себя упражнения.

#### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

Обучение проводится преимущественно в групповой форме, очно.

Часть упражнений даётся для самостоятельного выполнения в качестве домашних заданий.

Можно реализовывать программу в индивидуальной форме с изменением структуры некоторых занятий, с составлением индивидуального плана занятий. При реализации в индивидуальной форме исключаются такие виды работ, как групповая дискуссия, «мозговой штурм» в мини-группах и т.п.

Основная форма проведения занятия – учебное занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая.

В процессе занятий предусмотрены следующие виды групповой работы: работа в малых группах, в парах; беседа, показ, тренинг, обсуждение, «мозговой штурм», групповая дискуссия, заполнение опросников, проективное рисование, психодрама, медитация, релаксация, дыхательные техник.

### Планируемые результаты реализации Программы

#### *Личностные результаты.*

Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.

#### *Метапредметные результаты.*

Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.

#### *Предметные результаты.*

Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Организация деятельности аудиторно / самостоятельно	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Мотивация и планирование						
1	Ценности. План на год.	3	1	2		тестирование, анкетирование, обсуждение результатов
2	Мотивация. Планирование.	6	1	5		наблюдение, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ практических работ
Раздел 2. Эффективные приёмы концентрации внимания и запоминания учебного материала						

3	Техники концентрации внимания. Эффективные техники запоминания.	4	2	2		наблюдение в процессе выполнения практической работы, обсуждение результатов
4	Эффективные техники запоминания. Методы работы с текстовым материалом.	7	2	5		тестирование, обсуждение результатов, наблюдение в процессе выполнения практической работы
<b>Раздел 3. Эмоции и ресурсы</b>						
5	Эмоции и стресс.	3	1	2		беседа
6	Эмоции. Ресурсы.	6	1	5		тестирование, обсуждение результатов, наблюдение в процессе выполнения практической работы
7	За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.	5	1	4		анкетирование, обсуждение результатов, подведение итогов
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>		

### Календарный учебный график:

Для комплектования групп 1 года обучения педагогам предоставляется период до двух недель. Занятия могут начаться с даты начала учебного года (раньше 14 сентября), при условии набора группы.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1			34	34	1 раз в неделю по 1 ч.

### Рабочая программа

Возраст учащихся: 14-18 лет

## **Пояснительная записка**

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

### **Условия организации учебно-воспитательного процесса (включая условия набора)**

На обучение по данной программе могут быть приняты обучающиеся 14-18 лет, имеющие заявление от родителей о приеме в объединение.

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Продолжительность занятия – 1 час, без перерыва.

Специальный отбор не проводится.

Работа каждого учащегося оценивается по уровню положительной динамики развития в течение года.

Реализация программы подразумевает осуществление текущего, промежуточного и итогового контроля.

Конечным результатом занятий, позволяющим контролировать развитие способностей каждого обучающегося, успешная сдача обучающимися ГИА.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 34

### **Ожидаемые результаты**

#### *Личностные результаты.*

Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.

#### *Метапредметные результаты.*

Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.

#### *Предметные результаты.*

Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.

## Содержание программы

### **Занятие 1-3.** Ценности. План на год.

Теория. Знакомство. Цель занятий. Правила работы группы.

Практика. Входящая диагностика. Ранжирование терминальных ценностей по Рокичу. Озвучивание ценностей. Работа в мини-группах: как готовиться к экзамену с учётом своих ценностей. Индивидуальная работа – «Планы на год».

Формы контроля: тестирование, анкетирование, обратная связь.

### **Занятие 4-9.** Мотивация. Планирование.

Теория: Обратная связь по упражнению «Ассоциации». Опрос «Как вы готовитесь к экзаменам?». Текст про промедление (прокрастинацию).

Практика: Упражнение «Ассоциации». Работа в командах «Что мне мешает готовиться к экзамену?». Индивидуальная работа: составление циклограммы недели.

Формы контроля: наблюдение, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ практических работ.

### **Занятие 10-13.** Техники концентрации внимания. Эффективные техники

запоминания.

Теория. Режим дня и питание для улучшения памяти и внимания. Советы, как тренироваться писать тесты на время.

Практика. Техники концентрации внимания. Медитация с фиксацией на дыхании.

Медитация на предмете. Самодиагностика репрезентативной системы и ведущего типа памяти с помощью кратких опросников. Техники визуализации для запоминания символического материала.

Формы контроля: обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### **Занятие 14-20.** Эффективные техники запоминания. Методы работы с текстовым материалом.

Теория. Приёмы эффективного заучивания. Методы работы с текстовым материалом: составление планов, конспектов и т. д. Метод «Ключевых слов». Интеллект-карты.

Практика. Составление конспекта по методу «ключевых слов». Составление «интеллект-карты».

Формы контроля: тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### **Занятие 21-23.** Эмоции и стресс.

Теория: Мини-лекция про стресс.

Практика: Упражнение «Ассоциации». Работа в мини-группах: «Чего я больше всего боюсь на экзаменах?». Обучение техникам саморегуляции: точечный массаж, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.

Формы контроля: обратная связь.

### **Занятие 24-29.** Эмоции. Ресурсы.

Теория: Текст «Обращение к выпускникам 9-11 классов». Формулы самовнушения.

Практика: Проективная техника «Дом». Техника «Экзамен – это хорошо, экзамен – это плохо». Упражнение «Приятно вспомнить». Техника «Мои сильные качества: как они мне помогут на экзамене». «Статуя уверенности и неуверенности». Психомышечная релаксация.

Формы контроля: тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### **Занятие 30-34.** За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.

Теория: Лекция психолога: режим дня, питание в период подготовки, за день до экзамена и в день экзамена. Поведение на экзамене. Эффективные стратегии деятельности.

Практика: Повторение упражнений на саморегуляцию. Итоговая диагностика.

Упражнение «Прогулка». Упражнение «После экзамена».

## **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Название темы	Количество часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Мотивация и планирование</b>				
1	Ценности. План на год.	1		
2	Практическая групповая работа: «Мои ценности»		1	
3	Индивидуальная работа – «Планы на год».		1	
4	Мотивация. Планирование.	1		
5-6	Входящая диагностика.		2	
7	Практическая групповая работа: «Что мне мешает готовиться к экзамену?»		1	
8-9	Составление циклограммы недели.		2	
<b>Раздел 2. Эффективные приёмы концентрации внимания и запоминания учебного материала</b>				
10	Режим дня и питание для улучшения памяти и внимания.	1		
11	Советы, как тренироваться писать тесты на время.	1		
12	Практическая работа. Техники концентрации внимания. Медитация с фиксацией на дыхании.		1	
13	Практическая работа. Техники визуализации для запоминания символического материала.		1	

14	Приёмы эффективного заучивания. Методы работы с текстовым материалом.	1		
15	Метод «Ключевых слов». Интеллект-карты.	1		
16	Составление конспекта по методу «ключевых слов».		1	
17-18	Составление «интеллект-карты».		2	
19-20	Тестирование		2	
<b>Раздел 3. Эмоции и ресурсы</b>				
21	Эмоции и стресс.	1		
22	Практическая групповая работа: «Чего я больше всего боюсь на экзаменах?».		1	
23	Обучение техникам саморегуляции		1	
24	Эмоции. Ресурсы.	1		
25	Практическая групповая работа. Проективная техника «Дом».		1	
26	Практическая групповая работа. Техника «Экзамен – это хорошо, экзамен – это плохо».		1	
27	Практическая групповая работа. Техника «Мои сильные качества: как они мне помогут на экзамене».		1	
28-29	Тестирование		2	
30	За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.	1		
31-32	Повторение упражнений на саморегуляцию.		2	
33-34	Итоговая диагностика.		2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

### **Механизм оценивания результатов освоения Программы**

В процессе обучения по программе используются педагогические методы – словесные, практическая работа, а также психологические методы – тренинг, психотехнические упражнения (дыхательные техники, медитация, направленная визуализация, рационально-поведенческие методики, самовнушение, арт-терапевтические методики), тестирование, наблюдение, беседа.

#### **Оценочные материалы**

*Входной контроль* осуществляется с помощью методик:

1. Анкета «Готовность к ЕГЭ (Приложение 5).
2. Анкета для родителей и педагогов «Группы риска» (заполняется родителями) (Приложение 6).

*Текущий контроль* осуществляется с помощью наблюдения, анализа обратной связи от обучающихся, анализа выполненных работ и процесса выполнения упражнений, обратной связи от родителей обучающихся.

*Итоговой контроль* осуществляется с помощью диагностики по методике

«Готовность к ЕГЭ» (Приложение 5).

*Технологии, используемые в программе:* здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные.

*Технологии обучения:* беседа, лекция, «мозговой штурм», групповая дискуссия, тренинг.

### **Методическое обеспечение реализации Программы**

- Рабочая программа.
- Компьютерные презентации, разработанные педагогом по темам занятий.
- Раздаточный материал для обучающихся
- Памятки для обучающихся и родителей

## Список литературы, используемой при написании Программы

*Для специалистов:*

1. Новосёлов В.Н. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Санкт-Петербург, 2012.
2. Павлова М. А., Гришанова О. С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. Изд. 2-е, Волгоград: «Учитель».
3. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к итоговой аттестации. Методические рекомендации. Составитель: С.К. Рыженко, к. псих. н. Краснодар, 2015.
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: «Генезис», 2009.

*Для обучающихся:*

5. Бьюзен Т. Супер-память. Как быстро добиться серьёзных успехов в развитии памяти. Минск: «Поппури», 2021.
6. Бьюзен Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
7. Бэйли К. Мой продуктивный год. «Альпина Паблишер», 2017.
8. Лайнберг А., Трейси Б. Выйди из зоны комфорта: для школьников и студентов. 22 проверенных метода преуспеть в учебе и в жизни. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2021.
9. Свит К. Медитация для занятых людей. Восстановление внутренней гармонии, где бы вы ни были. М: «Альпина Паблишер», 2019.ф
10. Макклетчи С. От срочного к важному. Система для тех, кто устал бежать на месте. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2015.
11. Фоер Д. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания. М: «Альпина Паблишер», 2018.

*Интернет-источники:*

*Для обучающихся:*

12. [neurosofia.ru](http://neurosofia.ru)
13. Готовимся к ЕГЭ Шпаргалка для желающих успешно сдать экзамен.doc <http://psy.5igorsk.ru> Psy.5igorsk.ru - первый психологический портал г.Пятигорск

*Для родителей*

14. Психологические особенности старшеклассников. Журнал «Здоровье детей», No 13, 2004 год, [zdd.1sept.ru](http://zdd.1sept.ru), раздел «Архив».