Русский образовательный центр «Мир Знаний»
г.Хургада, Арабская Республика Египет

Утверждаю:
Руководитель РОЦ «Мир Знаний»:
_____/К.Ю. Габаева/
приказ от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предметного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ»
для обучающихся 11 классов

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основе которых составлена программа:

Программа по курсу «Психологическая подготовка к ЕГЭ» на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Актуальность разработки программы заключается в том, что успешная подготовка к единому государственному экзамену является одной из главных задач выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности учеников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ.

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен имеет специфику, которая должна быть максимально учтена при подготовке. Все это привело к необходимости создания программы с элементами тренинга, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы за основу была взята программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программа "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н., авторская программа Чибисовой М.Ю. “Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями”.

Программа элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» 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.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену**.**

Основными **задачами** реализации содержания обучения являются:

- формирование адекватного реалистичного мнения об ЕГЭ;
- знакомство с возможными способами подготовки к ЕГЭ;
- повышение учебной мотивации;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников;
- формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Программа предназначена для обучающихся 11 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 часа.

На занятиях используются элементы ролевых игр, тренинговые упражнения, мини-лекции, дискуссии, релаксации, элементы арт-терапии, сказкотерапи, диагностические методики.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знакомство с ЕГЭ 6 - ч.

Введение в курс. Создание группы. Знакомство с форматом проведения экзамена в форме ЕГЭ. Анкета «Готовность к ЕГЭ». Формирование адекватного мнения о ЕГЭ. Определение личностного

смысла ЕГЭ. Распределение ответственности при подготовке к ЕГЭ, осознание личной ответственности.

2. Индивидуальные особенности – 8 ч.

Индивидуальный способ деятельности. Диагностика уровня тревожности Каналы восприятия. Когнитивный стиль. Методы работы с текстами. Память и приемы запоминания. Конструктивная стратегия деятельности на ЕГЭ. Анализ пробного ЕГЭ. Ресурсы. Анкета «Анализ пробных экзаменов.

3. Экзамен и стресс - 10 ч.

Стресс и экзамен. Как бороться со стрессом. Обучение приемам релаксации. «Стресс-тест». Обучение приемам релаксации. Способы снятия нервно-психического напряжения. Управление негативными эмоциями. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение. Уверенность на экзамене.

4. Моя профессиональная карьера - 7 ч.

Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности. Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности. Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов. Методика «Мотивация выбора профессии». Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития.

5. Накануне экзамена. - 3 ч.

Накануне экзамена. Релаксация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа обеспечивает достижение выпускниками основной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

–ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

–готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

–готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

–принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

–неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

–российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

–уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

–формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

–воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

–гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

–признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

–готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

–ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

–уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

–осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

–готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

–готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

–ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

–сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

–находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

–выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

–выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

–менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

–при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

–координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

–развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

–распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

В результате изучения в 11 классе ученик должен

Знать/понимать:

- этапы проведения экзамена, требования к заполнению бланков, правила поведения и свои права;
- способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, методы саморегуляции;
- значение успешной сдачи ЕГЭ;

Уметь:

- концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами;
- четко планировать свое время, расставлять приоритеты, распределять усилия;
- управлять своими эмоциями, использовать способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, методы саморегуляции;
- мобилизировать когнитивные ресурсы для достижения результата;
- выбирать конструктивную стратегию деятельности;
- заполнять бланк ответов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения сопротивляемости высокому уровню стресса;
- повышения чувства уверенности в себе;
- снижения уровня тревожности, страха;
- развития отношения к экзамену как к учебной задаче

Оценивание результатов освоения курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» осуществляется на безотметочной основе. Для оценки достижения планируемых результатов курса проводится мониторинг средствами анкетирования, диагностических заданий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Количество часов	Контрольные работы	Практические*
1	Знакомство с ЕГЭ	6		1
2	Индивидуальные особенности	8		2
3	Экзамен и стресс	10		1
4	Моя профессиональная карьера	7		3
5	Накануне экзамена	3		3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		10

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Воспитательная деятельность учителя на уроках по курсу «Психологическая подготовка к ЕГЭ» предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение учеников соблюдать на уроке (занятии) общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках (занятиях) явлений, организация их работы с получаемой на уроке (занятии) социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке (занятии) интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке (занятии) знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок (в занятие) игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (занятия);

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям,

оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Осуществляется через:

На региональном, муниципальном и всероссийском уровне:

- научно-практических конференциях,.

На уровне школы:

- использование визуальных образов (наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);
- участие педагогов-предметников в Совете профилактике по вопросам неуспевающих обучающихся с целью совместного составления плана ликвидации академической задолженности по предметам;
- участие педагогов-предметников в родительских собраниях учебных отделений.

№	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение в курс. Создание группы	Презентация педагога-психолога
2	Что такое ЕГЭ	Презентация педагога-психолога
3	Формирование адекватного мнения о ЕГЭ	Презентация педагога-психолога
4	Поиск личностного смысла ЕГЭ	Презентация педагога-психолога
5	Распределение ответственности.	Презентация педагога-психолога
6	Моя ответственность при подготовке к ЕГЭ.	Презентация педагога-психолога
7	Индивидуальный способ деятельности.	Презентация педагога-психолога
8	Каналы восприятия.	Презентация педагога-психолога
9	Когнитивный стиль.	Презентация педагога-психолога
10	Методы работы с текстами.	Презентация педагога-психолога
11	Память и приемы запоминания.	Презентация педагога-психолога
12	Память и приемы запоминания.	Презентация педагога-психолога
13	Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ.	Презентация педагога-психолога
14	Анализ пробного ЕГЭ. Мои ресурсы.	Презентация педагога-психолога
15	Стресс и экзамен.	Презентация педагога-психолога
16	Как бороться со стрессом	Презентация педагога-психолога
17	Как бороться со стрессом	Презентация педагога-психолога
18	Обучение приемам релаксации.	Презентация педагога-психолога
19	Способы снятия нервно-психического напряжения.	Презентация педагога-психолога
20	Как управлять негативными эмоциями.	Презентация педагога-психолога
21	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.	Презентация педагога-психолога
22	Эмоции и поведение.	Презентация педагога-психолога
23	Эмоции и поведение	Презентация педагога-психолога
24	Уверенность на экзамене	Презентация педагога-психолога
25	Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности	Презентация педагога-психолога
26	Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности.	Презентация педагога-психолога

27	Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности.	Презентация педагога-психолога
28	Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности	Презентация педагога-психолога
29	Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов	Презентация педагога-психолога
30	Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития	Презентация педагога-психолога
31	Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития	Презентация педагога-психолога
32	Накануне экзамена.	Презентация педагога-психолога
33	Накануне экзамена.	Презентация педагога-психолога
34	Накануне экзамена.	Презентация педагога-психолога

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Брайан Трейси «Результативный тайм-менеджмент: Эффективная методика управления временем», 2007г.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
4. Голерова О.А. Профориентационная работа в школе: методика «Путеводитель»/Вестник практической психологии образования, № 3, 2012г.
5. Голерова О.А., Григолашвили И.С. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / Справочник педагога-психолога:школа, № 10, 2015г.
6. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
7. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».\\ Школьный психолог.-2008.-№9.
8. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с
9. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\\Школьный психолог.-2008.-№9.
10. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009
11. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига: Виеда, 1992.
12. .Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).\\Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.
13. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.
14. Шевцов С.А. Горе от ума. \\ Школьный психолог.-2006.- № 8.
15. Брайан Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку», http://kopilkasovetov.com/wp-content/uploads/2012/06/Ostavte-Brezglivost-s'eshte-Lyagushku-Brayan-Treysi1.pdf
16. Глеб Архангельский «Тайм Драйв: Как успевать жить и работать, http://gekalashnikov.narod.ru/olderfiles/1/Arhangelskii_G_Taim-Draiv_iPod.pdf
17. 7. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ. http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id= 10497&catalogid=1075.
18. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. http://festival.1september.ru /articles/569551/
19. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40.

Оборудование: кабинет психологической разгрузки, «1С:Психодиагностика образовательного учреждения».