

Комитет по образованию  
администрации Ульчского муниципального района  
Хабаровского края  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Н. СЛАСТИНА  
СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ «СЕЛО БОГОРОДСКОЕ»

ПРИНЯТА

педагогическим советом

МБОУ СОШ с. Богородское

(протокол от « 18 » 10 2022 г. № 2)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.  
Богородское



А.Н. Базгутдинова

\_\_\_\_\_ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Психологические особенности подготовки к ГИА, ЕГЭ»**

**Направленность:** социально-педагогическая

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** 15-17 лет

**Срок реализации:** 1 год (68 час.)

**Составитель:**

Гейкер А.С.,  
педагог-психолог

с. Богородское

2022

## Пояснительная записка

**Направленность и уровень программы.** Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;

- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

**Актуальность** психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ и ГИА, как форма экзамена, появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ОГЭ и ГИА" содержание опирается на занятия по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н.Б., и Королевой Н.В. Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ГИА, кроме того с её помощью выпускники могут научиться различным приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель и задачи.** Цель: создание условий, позволяющих учащимся раскрыть свой потенциал, психологическая подготовка учащихся перед сдачей экзамена.

### **Основные задачи:**

1. Научить техникам снятия стрессовой ситуации;
2. Актуализация необходимых коммуникативных умений в ситуациях с высокой межличностной тревожностью;
3. Выявление комплекса индивидуальных психофизиологических возможностей и особенностей учащихся;
4. Знакомство с методиками для подготовки к экзамену;
5. Задание позитива и эмпатии;
6. Закрепление позитивного опыта взаимодействия участников.

**Группа/категория учащихся.** Возраст обучающихся 15-17 лет. Это обосновано тем, данная возрастная группа находится на этапе подготовке к государственной итоговой аттестации и единому государственному экзамену, и нуждается в психологической подготовке к предстоящим экзаменам.

**Формы.** Занятия проводятся в очно-заочной форме. В процессе занятий у учащихся развиваются умения совладать со своими чувствами и эмоциями, рациональное отношение к ГИА и ЕГЭ, снижение уровня тревоги и напряжения. Групповые занятия. Программой предусматривается годовая нагрузка 68 часов (в неделю по 2 часа).

**Срок реализации.** Курс рассчитан на 1 год обучения.

### **Планируемые результаты.**

- Понимание психологических основ сдачи экзаменов;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
- снятие напряжения перед, во время и по окончании стрессовой ситуации (в данном случае - экзамена);
- позитивный настрой на ситуацию экзамена;
- умение «общаться» со своим телом;
- развитые коммуникативные навыки, применяемые в ситуации экзамена;
- раскрытие своего «Я».

**КАЛЕНДАНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К  
ЭКЗАМЕНАМ»**

**9,11 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Уровень моей готовности к ЕГЭ	2	18.10.22 20.10.22	
2.	Моё отношение к ЕГЭ	2	25.10.22 27.10.22	
3.	Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен	2	01.11.22 03.11.22	
4.	Как справиться со стрессом на экзамене	2	08.11.22 10.11.22	
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения	2	15.11.22 17.11.22	
6.	Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование	2	22.11.22 24.11.22	
7.	Обретение уверенности в собственных силах	2	29.11.22 01.12.22	
8.	Уверенность. Продолжение	2	06.12.22 08.12.22	
9.	Личная эффективность. Приемы планирования	2	13.12.22 15.12.22	
10.	Личная эффективность. Позитивное мышление	2	20.12.22 22.12.22	
11.	Аутотренинг как способ повышения личной эффективности	2	27.12.22 12.01.23	
12.	Поддержка	2	17.01.23 19.01.23	
13.	Ресурсы - продолжение	2	24.01.23 26.01.23	
14.	Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего	2	31.01.23 02.02.23	
15.	Память человека. Обучение работе с текстами, приемам запоминания	2	07.02.23 09.02.23	
16.	Работа с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков	2	14.02.23 16.02.23	

17.	Работа с текстами, приемам запоминания, обработка полученных навыков	2	21.02.23 02.03.23	
18.	Воля и самообладание	2	07.03.23 09.03.23	
19.	Методы нервно-мышечной релаксации; приемы расслабления	2	14.03.23 16.03.23	
20.	Методы нервно-мышечной релаксации; приемы расслабления	2	21.03.23 23.03.23	
21.	Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе	2	04.04.23 06.04.23	
22.	Обучение адекватно воспринимать ситуацию	2	11.04.23 13.04.23	
23.	Работа с тревожностью	2	18.04.20 20.04.23	
24.	Ещё немного о ЕГЭ	2	25.04.23 27.04.23	
25.	Как лучше подготовиться	2	04.05.23 11.05.23	
26.	Арт-терапия	2	16.05.23 18.05.23	
27.	Поведение на экзаменах	2	23.05.23 25.05.23	
28.	Память и приемы запоминания	2	30.05.23	
29.	Методы работы с текстами	2	резерв	
30.	Я уже сдал ЕГЭ (успешно)	2	резерв	
31.	Диагностика психологической готовности к ЕГЭ	2	резерв	
32.	Обсуждение уровня готовности учащихся к ЕГЭ	2	резерв	
33.	Информационно-просветительское занятие	2	резерв	
34.	Рефлексия	2	резерв	

### **Содержание учебного (тематического) плана**

**1.** Готовность к ГИА, ЕГЭ. *Практика 2 ч.* Знакомство, определение психологической готовности выпускников к экзаменам, информирование о трудностях при подготовке к экзаменам и о компонентах психологической готовности к экзаменам, диагностика психологической готовности к экзаменам. Выявление причин волнения выпускников.

**2.** Отношение к экзаменам. *Практика 2 ч.* Обнаружить свою внутреннюю позицию и чувства в отношении ЕГЭ. Обсуждение плюсов и

минусов экзамена, рассуждение на тему: «Могут ли минусы стать плюсами и что этому мешает «формирование здоровой познавательной мотивации. декатастрофизация. Преодоление страхов и тревог, связанных с ситуацией неуспеха. Настроить на успех, сформировать рабочую мотивацию.

**3.** Плюсы и минусы ГИА, ЕГЭ. *Практика 2 ч.* Объективный взгляд на экзамен. *Практика 2 ч.* Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях. Проработка тревоги и страха перед экзаменами.

**4.** Работа со стрессом. *Практика 2 ч.* Познакомить учащихся с некоторыми способами активации и мобилизации своих ресурсов в стрессовой ситуации. Возможность учащимся почувствовать взаимосвязь своего мышечного напряжения с эмоциональным состоянием. Почувствовать возможность регулирования этого процесса. Смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

**5.** Способы снятия нервно-психического напряжения. *Практика 2 ч.* Обсуждение и тренировка. Кто тренировался дома использовать дыхание или комплекс «брэйн-джим» (гимнастика мозга) и как прошел пробный экзамен, с какими трудностями столкнулись.

**6.** Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование. *Практика 2 ч.* Положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки. Саморазговор для противостояния стрессу и управления стрессом.

**7.** Обретение уверенности в собственных силах. *Практика 2 ч.* Найти свой собственный стиль эффективной работы, повысить уверенность в себе и собственных силах. Побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии, снятие блокирующих чувств. Обретение опыта уверенного поведения, расширение представлений учащихся об уверенности. Обретение опыта уверенного поведения, расширение представлений учащихся об уверенных способах поведения.

**8.** Уверенность. *Практика 2 ч.* Информирование о понятии уверенность, обсуждение. Ученикам предлагается продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...». Поиск качеств, которые помогут ребятам на экзамене чувствовать себя уверенно. Увидеть те сильные стороны, которые могут быть не очевидны.

**9.** Личная эффективность. Приемы планирования. *Практика 2 ч.* Ребятам предлагается, не используя часов, отмерить одну минуту. Обсуждение темы «планирования». Проведение упражнений на развитие умения планировать.

**10.** Личная эффективность. Позитивное мышление. *Практика 2 ч.* Демонстрация того, как мы можем избегать замечать позитивные моменты в жизни. Упражнения на развитие позитивного мышления.

**11.** Аутотренинг как способ повышения личной эффективности. *Практика 2 ч.* Обсуждение темы аутотренинга. Знакомство с данной техникой. Кинезиологическое упражнение.

**12.** Поддержка. *Практика 2 ч.* Обсуждение темы поддержки. Развитие способности оказывать поддержку.

**13.** Ресурсы. *Практика 2 ч.* Снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения. Настройка на занятие, тренировка концентрации внимания. Научить поддерживать себя в ситуации экзамена. Снятие психофизического напряжения, создание атмосферы принятия на занятии. Обретение навыка саморегуляции через работу с позитивным образом.

**14.** Позитивное мышление. *Практика 2 ч.* Формирование положительного образа будущего. Упражнения, направленные на развитие умения позитивно мыслить.

**15.** Память человека. *Практика 2 ч.* Обучение работе с текстами, приемам запоминания. Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. Помощь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. Снятие психофизического напряжения, создание атмосферы принятия на занятии.

**16.** Работа с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. *Практика 2 ч.* Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. Проведение тестов на проверку памяти и обучение методам запоминания.

**17.** Работа с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. *Практика 2 ч.* Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. Формирование позитивного эмоционального настроения на предстоящую деятельность. Ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте. Дискуссия.

**18.** Воля и самообладание. *Практика 2 ч.* Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена. Тренировка внимания и рабочего самочувствия. Научить самообладанию в стрессовых условиях.

**19.** Методы нервно-мышечной релаксации; приемы расслабления. *Практика 2 ч.* Обучение методам нервно-мышечной релаксации; приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием. Развитие у выпускников умения понимать друг друга без слов, навыков самоконтроля; выработка общей тактики в группе. Продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления. Обучение приему нервно-мышечной релаксации.

**20.** Методы нервно-мышечной релаксации; приемы расслабления. *Практика 2 ч.* Обучение методам нервно-мышечной релаксации; приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием. Развитие прогностических возможностей и интуиции; развитие заинтересованности. Обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления. Научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

**21.** Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе. *Практика 2 ч.* Снятие эмоционального напряжения; развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу; повышение самооценки.

**22.** Обучение адекватно воспринимать ситуацию. *Практика 2 ч.* Анализ поведения учащихся во время экзаменов; обучение адекватно воспринимать ситуацию, снятие нервного напряжения. Положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки. Расширить представление учащихся об уверенности.

**23.** Работа с тревожностью. *Практика 2 ч.* Диагностика уровня тревожности и умение справляться с ней. Игры на снятие уровня тревожности.

**24.** Ещё немного о ЕГЭ. *Практика 2 ч.* Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ или ГИА-9.

**25.** Как лучше подготовиться. *Практика 2 ч.* Сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам. Стимуляция познавательных способностей.

**26.** Арт-терапия. *Практика 2 ч.* Преодоление”, которое направлено на визуализацию в рисунках. Упражнение учит школьников рефлексии скрытых эмоций, а также формирует навык позитивной самомотивации. Подробнее этот метод описан в книге М.В. Киселевой.

**27.** Поведение на экзаменах. *Практика 2 ч.* Рекомендации по поведению «до» и «в» момент экзамена. Поведение во время ответа. Дискуссия в малых группах.

**28.** Память и приемы запоминания. *Практика 2 ч.* Знакомство с характеристиками памяти человека. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

**29.** Методы работы с текстами. *Практика 2 ч.* Обучение эффективным методам работы с текстами. Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

**30.** Я уже сдал ЕГЭ (успешно). *Практика 2 ч.* Цель этого упражнения – создание позитивного образа, ощущения того, что это препятствие преодолимо, самосознание цели сдачи ЕГЭ. На этом этапе педагог просит учащихся разместить на доске (стене) все три созданных ими в ходе урока рисунка и составить краткий рассказ о своих переживаниях при подготовке к ЕГЭ, в период его сдачи и о своей радости от того, что аттестация прошла успешно.

**31.** Диагностика психологической готовности к ЕГЭ. *Практика 2 ч.* Тест: Психологическая готовность к ЕГЭ. Анализ результатов.

**32.** Обсуждение уровня психологической подготовленности учащихся к ЕГЭ. *Практика 2 ч.*

**33.** Информационно-просветительское занятие. *Практика 2 ч.* Информирование учащихся по заданным вопросам и темам.

**34.** Рефлексия. *Практика 2 ч.* Подведение итогов нашей работы, делимся чувствами и знаниями.

## Формы аттестации и оценочные материалы

При подведении итогов реализации программы, которые перечисляются согласно учебному (тематическому) плану формы аттестации проводятся в виде выполнения тестирования и бесед. Средства контроля: итоговые тесты, вопросы по пройденным занятиям, которые позволяют определить достижение учащимися планируемых результатов.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы: кабинет (классное помещение), материалы для творчества, интерактивная доска, персональный компьютер.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

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. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов.-СПб.: Питер, 2008.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог.- 2008.-№9.
5. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).
7. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
8. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.
9. Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха» Е.Ю. Шрагина, педагог-психолог Центра психолого-медико-социального сопровождения «Радинец», СВАО, г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [link] .

10. Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО).
11. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
12. Заморев, С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002.
13. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
14. Стебенева, Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху».
15. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
16. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.

#### Уровни дифференциации дополнительных общеразвивающих программ

- 3.1 Данная общеразвивающая программа реализуется по направлениям дополнительного образования, которое определяется предметно-тематическим содержанием и результатами освоения программы.
- 3.2 Данная общеразвивающая программа разработана в соответствии с ознакомительным уровнем.
- 3.3. В отношении учащихся используется дифференцированный подход с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

#### Организационно-педагогические условия реализации программы

Требования к организации образовательного процесса установлены СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41)

#### Рекомендуемый режим занятия детей

№ п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Социально-педагогическая	2	1-2 по 40-45 минут