

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детский экологический центр «Родник»**

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4
от «26» мая 2023 года.



Утверждаю:
Директор МОУ ДО ДЭЦ «Родник»
А.В.Киселева
«27» мая 2023 г.

Социально-гуманитарная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Формирование психологической готовности учащихся 9-11 классов к ОГЭ и
ЕГЭ»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Огаркова Наталья Валерьевна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023

Оглавление

Пояснительная записка	
1.Актуальность программы.....	3
2.Цели и задачи программы.....	4
3.Ожидаемые результаты.....	5
4.Учебно-тематический план.....	6
5.Календарно - учебный график.....	7
6.Содержание программы.....	7
7.Обеспечение программы.....	11
8.Мониторинг образовательных результатов.....	11
9.Аттестация обучающихся.....	13
Список используемой литературы	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ у учащихся 9-11 классов» носит социально-психологическую направленность. Программа ориентирована на обеспечение условий формирования психологической готовности учащихся к прохождению аттестационной процедуры.

Дополнительная общеобразовательная программа «Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ у учащихся 9-11 классов» учитывает накопленный в МСО г. Ярославля опыт психологического сопровождения ОГЭ и ЕГЭ.

Данная программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196);
- Оформление соответствует Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Минобрнауки № 09-3242 от 18.11.2015г.

1.Актуальность программы:

ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Аспекты психологической готовности участников образовательного процесса к данной процедуре вызывают серьезную озабоченность у родительской общественности, специалистов и руководства системы образования.

А.Д. Барбитова выделяет показатели психолога - педагогической готовности к единому государственному экзамену: многообразие использования в деятельности форм, методов и приемов; способность решать сложные жизненные, учебные задачи; степень целесообразности в действиях; оптимальность использования средств обучения и воспитания; способность работать по различным методическим схемам, и технологиям; степень овладения диагностическими умениями и навыками; степень овладения исследовательскими умениями и навыками; речевое развитие учащихся; организаторские и коммуникативные способности.

В публикациях М.Ю. Чибисовой также разработано содержание психологической готовности к ЕГЭ и ее структура, на которые в основном и опираются все дальнейшие разработки и рекомендации, посвященные подготовке к ЕГЭ.

М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к ЕГЭ как сформированности психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при его сдаче.

Такая готовность в авторской интерпретации включает три основных компонента: познавательный, личностный и процессуальный. Им соответствуют основные направления психологической подготовки к ЕГЭ.

Служба практической психологии (далее СПП) МСО г. Ярославля занимается проблемами психологического сопровождения ГИА с 2010г. На данный момент накоплен значительный опыт по сопровождению подготовки учащихся к прохождению ГИА.

Анализ деятельности СПП показывает, что проблема сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ решается педагогами-психологами образовательных организаций через использование в своей работе всех видов работ.

Программа составлена с использованием:

- Материалов круглого стола «Проблемы и перспективы организации психологического сопровождения участников образовательного процесса при подготовке к ГИА 09.02.2016г.;
- Программы «Формула успеха: психологическая готовность к экзаменам» Рычаговой М.А., педагога-психолога МОУ СШ № 37.

Новизна и отличительные особенности программы: Программа основана на данных исследований проведённых в МСО г. Ярославля с 2014 – 2016 гг. Программа предполагает комплексное сопровождение учащихся 9-11 классов, включая такие виды работ как: психологическая профилактика, психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологическое развитие. Работа с учащимися проходит в групповой форме.

Адресат: Ориентирована на школьников МСО г. Ярославля девярых и одиннадцатых классов общеобразовательных школ.

Срок реализации 1 год (36 часов).

Возраст детей: 15 – 17 лет

Формы обучения: очная

Режим, периодичность и продолжительность занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю, в форме учебного занятия (тренинга.)

Длительность занятия 45 минут

2.Цели и задачи программы

Цель программы: формирование психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры.

Задачи программы:

1. Определить уровень и особенности психологической готовности к прохождению

аттестационной процедуры;

2. Сформировать навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Сформировать эффективные приемы запоминания и воспроизведения информации;
4. Сформировать навыки эффективного тайм-менеджмента.

Требования к уровню подготовленности обучающегося для зачисления – специальных требований нет, программа носит профилактический и развивающий характер.

3. Ожидаемые результаты

1. Обучающиеся знают свой уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
2. Обучающиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Обучающиеся владеют приемами эффективные запоминания и воспроизведения материала;
4. Обучающиеся владеют навыками эффективно - деятельностном подходе, обуславливающим

Принципы программы:

- принцип природосообразности, связанный с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, интересов и потребностей каждого учащегося, ориентированность на его запросы и интересы;
- принцип деятельности, основанный на организации и вовлечении учащихся в деятельность, в рамках которой создаются условия для приобретения нужных умений и навыков;
- принцип системности, предполагающий учет всех аспектов индивидуального развития личности в их взаимосвязи;
- принцип психологической комфортности, предполагающий снятие стрессообразующих факторов учебного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- принцип вариативности, предполагающий формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;
- принцип творчества, означающий максимальную ориентацию на творческое начало в процессе работы на занятиях, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

4. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела или темы	Количество часов всего		Формы контроля
		теория	практика	
1.	Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры	2		
		1	1	
2.	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях	10		
		2	8	
3.	Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала	10		
		2	8	
4.	Навыки эффективного тайм-менеджмента	10		
		2	8	
5.	Итоговое занятие. Представление плана подготовки	4		
			4	
			Итого:	

Занятия проводятся еженедельно в групповой форме с учащимися класса (желательно в пределах 16-20 человек, можно разделить по подгруппам), всего 18 занятий. По запросу возможно проведение индивидуальных консультаций. Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут) есть возможность объединить занятия и провести их в виде спаренных занятий (90 минут) или тренинга в течение 2-3 дней (например, 2 дня по 6 академических часов). Такой вариант позволит сократить время, затрачиваемое на разогрев группы.

Структура стандартного занятия

Этап	Содержание этапа	Время
1 часть Разминка	Включение учащихся в работу, создание психологического настроения и готовности к работе, «разогрев»	5 мин.
2 часть Теоретическая	Сообщение, обсуждение, нахождение информации по теме занятия	10 мин.
3 часть Практическая	Отработка полученных знаний на практике, в ходе выполнения упражнений, игр.	25 мин.
4 часть Заключительная	Подведение итогов занятия, определения своего отношения к занятию, рефлексия	5 мин.

5.Календарно - учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2021 - 2022	01.09.2021	31.05.2022	36	36	36	1 раз в неделю по 1ч. (45 минут)

6.Содержание программы

Раздел 1. Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры

Занятие 1.

Теория Экзамен, формы и виды

Практика Идеальный экзамен моими глазами

Занятие 2.

Теория Психологическая готовность – что это?

Практика Определение уровня психологической готовности

Раздел 2. Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях

Занятие 3.

Теория Стресс – что такое?

Практика Диагностика уровня стресса

Занятие 4.

Теория Стадии стресса

Практика Практическая отработка способов преодоления стресса: зрительные образы

Занятие 5.

Теория Виды стресса

Практика Практическая отработка способов преодоления стресса: дыхательные техники

Занятие 6.

Теория Тактики реагирования

Практика Практическая отработка способов преодоления стресса: снижение тонуса мышц

Занятие 7.

Теория Тактики реагирования

Практика Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг

Занятие 8.

Теория Тактики реагирования

Практика Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг

Занятие 9.

Теория Тактики реагирования

Практика Упражнение «Человек под дождем»

Занятие 10.

Теория Тактики реагирования

Практика Техники «Зато», «Утренняя благодарность»

Занятие 11.

Теория Тактики реагирования

Практика Техника «Лифт»

Занятие 12.

Теория Профилактика стресса

Практика Способы профилактики стресса

Раздел 3. Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала

Занятие 13. Память

Теория Память. Виды памяти

Практика Изучение особенностей памяти

Занятие 14.

Теория Закономерности запоминания

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 15.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 16.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 17.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 18.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 19.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 20.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 21.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 22.

Теория Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика Приемы работы с запоминаемым материалом

Раздел 4. Навыки эффективного тайм-менеджмента

Занятие 23. Матрицы Эйзенхауера

Теория Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.

Практика Ознакомление с техникой матрицы Эйзенхауера

Занятие 24. Ментальные карты Тони Бьюзена

Теория Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.

Ознакомление с техникой Т. Бьюзена.

Практика Обучение школьников технике составления ментальных карт Тони Бьюзена

Занятие 25. Календарик-пинарик, хронометраж, план на день

Теория Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.

планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием правил управления времени.

Практика Заполнение календарика-пинарика

Занятие 26. Хронофаги

Теория Изучение понятия хронофаги как инструмент тайм-менеджмента.

Поглотители времени в современном мире.

Практика Выявление собственных хронофагов. Практикум эффективного использования времени.

Занятие 27. Мое расписание

Теория Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.

Практика Создание историй «День по расписанию» и «День без расписания».

Занятие 28. Осмысление понятия «Время»

Теория Предоставление информации по темам: «Время как ресурс» и «Единицы времени».

Практика Рисуночный тест «Персональная концепция времени». Тест на восприятие времени.

Ритуал «Бодрое утро».

Занятие 29. Мотивация

Теория Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.

Практика Групповая совместная деятельность «Что в твоём сундуке времени?».

Занятие 30. Целеполагание и выбор

Теория Мини-лекция «Истинные цели, желания – первый шаг к личной эффективности. Их выявление и формулирование».

Практика Упражнение «Колесо жизни». Долгосрочные и краткосрочные цели.

Занятие 31. Целеполагание и выбор

Теория Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента.

Практика Деловая игра. Осознание своих внутренних блоков и сопротивлений при постановке целей.

Занятие 32. Правила эффективного отдыха

Теория Необходимая периодичность отдыха.

Практика Метод «Съесть лягушку». Метод «Съесть слона». Упражнение «Метафора дня» и «Программирование утра».

Раздел 5. Итоговое занятие. Представление плана подготовки к ГИА

Занятие 33.

Практика Составление плана подготовки к ГИА

Занятие 34.

Практика Составление плана подготовки к ГИА

Занятие 35.

Практика Составление плана подготовки к ГИА

Занятие 36.

Практика Презентация плана подготовки к ГИА

7. Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы:

Методические приемы и средства – элементы аутотренинга, психотехнические игры, релаксационные техники, дыхательные упражнения, упражнения на развитие познавательных процессов, приемы тайм-менеджмента, приемы запоминания и воспроизведения материала активные методы обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- Учебный класс с типовой мебелью.
- ИКТ (ноутбук или компьютер)
- видео - проектор
- магнитно-маркерная доска
- канцелярские принадлежности (листы бумаги А4, ватманы, маркеры)

Кадровое обеспечение: занятия проводит педагог- психолог, имеющий достаточную подготовку (желателен опыт участия в психотерапевтических группах).

8. Мониторинг образовательных результатов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Мониторинг организуется педагогом дополнительного образования с целью определения уровня развития личности обучающихся, и психологической подготовленности к экзаменам, а также определения соотношения полученных результатов с ранее запланированными целями и задачами.

В процессе реализации программы используются различные виды, методы и формы контроля:

Для проведения диагностики используются следующие критерии и показатели:

таблица 2

Результат	Критерии	Показатели	Методы и формы контроля
Знание правил занятий с элементами тренинга, владение методиками проведения игр, упражнений	Уровень теоретической подготовки, уровень практического использования	Низкий уровень – не знает и не применяет Средний уровень – знает, но применяет не всегда Высокий уровень – знает и применяет	Опрос Педагогическое наблюдение
Знание основных понятий	Уровень теоретической подготовки	Низкий уровень – не знает основных понятий Средний уровень – знает некоторые понятия Высокий уровень –	Опрос

		знает все понятия	
Навыки конструктивного взаимодействия с окружающими Умение работать в группе	Уровень взаимодействия с другими обучающимися	Низкий уровень – не взаимодействует с другими обучающимися в группе на занятиях Средний уровень – не всегда взаимодействует Высокий уровень – всегда или почти всегда выявляет желание взаимодействовать с другими обучающимися на занятиях	Педагогическое наблюдение Обратная связь Проективные методики «Рисунок человека», «Несуществующее животное», метафорические ассоциативные карты
Эмоционально положительный опыт	Уровень накопления эмоционально положительного опыта	Низкий уровень – преобладает сниженное настроение во время занятий Средний уровень – иногда сниженное или нейтральное настроение Высокий уровень – позитивное настроение во время занятий	Педагогическое наблюдение Обратная связь Проективные методики «Рисунок человека» «Несуществующее животное», метафорические ассоциативные карты
Самоорганизованность	Уровень организованности	Низкий уровень – не организован, не может правильно и конструктивно распределить время, поставить цели и задачи для достижения нужных результатов Средний уровень – может поставить цели и задачи ,но не достаточно хорошо организует свою деятельность Высокий уровень – спокоен и рассудителен, может правильно поставить цели и задачи,	Педагогическое наблюдение

		организовать себя на продуктивную деятельность.	
Навыки самопознания, рефлексии	Наличие положительной динамики в проявлении навыков самопознания и рефлексии	Низкий уровень – нет обратной связи и рефлексии в процессе выполнения упражнений Средний уровень – проявление навыков рефлексии не во всех упражнениях Высокий уровень – проявление навыков рефлексии в большинстве упражнений	Педагогическое наблюдение

9.Аттестация обучающихся

Форма аттестации: разработанный учащимися план подготовки к аттестационной процедуре, выполненный в виде карты Т.Бьюзена.

Список использованной литературы

Нормативно-правовые документы

1. *Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;*
2. *Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);*
3. *Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утверждены Минпросвещения России 28.06.2019 № МР-81/02вн)*
4. *Приказ Министерства просвещения от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»*
5. *Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831).*
6. *Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;*
7. *СанПиН 2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).*

Методическая литература

1. *Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] // Л. Ф. Анн. – СПб: 2004.*
2. *Буйлова, Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – № 4. – С.47–51.*
3. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Грабенко, Т. М. [Текст] Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. Т.М. Грабенко // Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь»; «ГЦ Сфера», 2001. – 400 с.*
4. *Катеева, М. И. Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. – 2-е изд., перераб. – 80 с. : ил.*
5. *Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: [Текст] М.В. Киселева //Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми СПб.: Речь, 2006. – 160 с.*
6. *Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения [Текст] // Н.И. Козлов. – Екатеринбург, 1998.*
7. *Лихачев, Б.Т. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед. учебн. заведений и слушателей ИПК и ФПК [Текст] / Б.Т. Лихачев. – М.: Прометей, 1992.*
8. *Немов, Р.С. Психология. Книга 3 [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 2003.*
9. *Пиз, А. Язык телодвижений [Электронный ресурс] – URL http://psychologi.net.ru/1/piz_yazik_telodvigenia.pdf Дата обращения: 12.11.2020.*
10. *Платонов, К.К. Занимательная психология. [Текст] – Издание 5-е, исправленное. – СПб.: Питер Пресс, 1997 – 288 с., ил. – (Серия «Азбука психологии»).*
11. *Савченко, М.Ю. Профорientация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9-11 классы. [Текст] – М.: ВАКО, 2008 – 240 с.*
12. *Тони Бьюзер. Интеллект - карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления" - Издательство Манн.Иванов и Фербер,2021г.*

