**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 ЭГЭ.

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.

**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 психолого-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 сформированность 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 с2014-2016гг. 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 девятых и одиннадцатых классов общеобразовательных школ.

**Объем:** 18 часов

**Срок:** декабря по апрель включительно

**Уровень освоения программы**

**Формы обучения:**очная

**Режим, периодичность и продолжительность занятий**: Занятия проходят 1 раз в неделю, в тренинговой форме.Длительность занятия 45 минут

**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 материала;
4. Сформировать навыки эффективного тайм-менеджмента.

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

**Планируемые результаты**

1. Учащиеся знают свой уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
2. Учащиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. Учащиеся владеют приемами эффективные запоминания и воспроизведения материала;
4. Учащиеся владеют навыкамиэффективного тайм-менеджмента.

Теоретически программа строится на системно-деятельностном подходе, обуславливающем 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.

**Учебный план программы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Порядковый номер** | **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 | **6** | |  |
| 2 | 4 |
| 3. | Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала; | **4** | |  |
| 1 | 3 |
| 4. | Навыки эффективного тайм-менеджмента | **4** | |  |
| 2 | 2 |
| 5. | Итоговое занятие. Представление плана подготовки | **2** | |  |
|  | 2 |  |

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 ак. часа (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 ак.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 настроя 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, рефлексию | 5 мин. |

**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

**Раздел 3.Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала**

Занятие 9.**Память**

***Теория***Память. Виды памяти

***Практика***Изучение особенностей памяти

Занятие 10.

***Теория*Закономерности запоминания**

***Практика***приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 11.

***Теория***Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

***Практика*** приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 12.

***Теория***Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

***Практика***приемы работы с запоминаемым материалом

**Раздел 4.Навыки эффективного тайм-менеджмента**

Занятие 13. **Матрицы Эйзенхауера**

***Теория*** Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм–менеджмента. Ознакомление с техникойматрицы Эйзенхауера

***Практика*** Ознакомление с техникой матрицы Эйзенхауера

Занятие 14. **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 15.**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 16.**Хронофаги**

***Теория*** Изучение понятия хронофаги как инструмент тайм-менеджмента. Поглотители времени в современном мире

***Практика*** Выявление собственныххронофагов. Практикум эффективного использования времени.

**Раздел 5.Итоговое занятие. Представление плана подготовки к ГИА**

Занятие 17.

***Практика***Составление плана подготовки к ГИА

Занятие 18.

***Практика***Презентация плана подготовки к ГИА

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

**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:** занятия проводятся в помещении, используются средства ИКТ (ноутбук или компьютер, проектор, интерактивная доска – по возможности), листы бумаги А4, обои, ватманы, карандаши, краски, фломастеры.

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