

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Целинная средняя общеобразовательная школа №1» Целинного района Алтайского края

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол № 1
от 24 августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Колесникова С. Н.

Приказ № 102

От 25 августа 2022 г.

**Программа элективного курса
«Основы саморегуляции - основа успешной сдачи ЕГЭ»
для 11-го класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Рузавина Надежда Ивановна

педагог-психолог

высшая квалификационная категория.

Целинное 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа для 11 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

-приказа Минобрнауки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

-приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 25.08.2020 №50«Об утверждении основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Целинная СОШ №1»;

- приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 25.08.2022 №100 «Об утверждении календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год МБОУ «Целинная СОШ №1»;

- приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 25.08.2022 №99 «Об утверждении Учебного плана среднего общего образования на 2022-2023 учебный год МБОУ «Целинная СОШ №1»;

- приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 30.08.2018 №78/2 «Об утверждении Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Целинная СОШ №1»;

- приказа МБОУ «Целинная СОШ №1» от 25.08.2022 №102 «Об утверждении Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Целинная СОШ №1»;

- Данная рабочая программа рассчитана на 17 часов в год или 0,5 часа в неделю. Количество резервных часов: 1

Цели и задачи обучения в 11 классе не противоречат целям и задачам реализации ООП СОО для 10-11 класса МБОУ «Целинная СОШ №1».

Планируемые результаты

усвоение психологических основ сдачи экзамена;

- освоение техник саморегуляции;
 - освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
 - формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов; повышение сопротивляемости стрессу;
 - развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы
- ;• снижение уровня тревожности у всех субъектов ЕГЭ;
- развитие памяти и концентрации внимания, мышления у выпускников.

Содержание элективного курса

1. Информационный - Выпускник и ЕГЭ Сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.

II. Поведенческий - Сдаем ЕГЭ Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.

III. Эмоциональный - Я и ЕГЭ. Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости).

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена. Введение новых ФГОС предполагает психологическое сопровождение подготовки учащихся 11 классов к ЕГЭ

Одной из задач, которые ставятся перед российским образованием, является переход к единому государственному экзамену (ЕГЭ) в рамках концепции модернизации образования. Несмотря на уже давний срок внедрения ЕГЭ, вопросы методического сопровождения предметной подготовки к экзамену достаточно хорошо освещены, а вот психологический компонент все еще мало разработан. В процессе подготовки к ЕГЭ у выпускников возникают трудности психологического характера, что связано с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с повышенным уровнем тревоги учащихся на экзамене, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции, а так же с тем, что каждый год меняются требования к процедуре проведения экзамена ЕГЭ. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ. В наши дни большое внимание уделяется вопросам подготовки школьников и педагогов к ЕГЭ. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ для выпускников:

- познавательные - связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

- личностные - обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;

- процессуальные - связанные с самой процедурой ЕГЭ и отсутствием четкой стратегии деятельности.

В учебном плане на изучение элективного курса «» отводится в 11 классе – 0,5 часа в неделю. Таким образом, в 11 классе за год должно быть проведено 17 часов в год.

Последовательность изучения тем элективного курса и количества часов по каждой из них состоит из:

1. Выпускник и ЕГЭ - 3 ч.
2. Сдаем ЕГЭ - 8ч.
3. Я и ЕГЭ - 6 ч

Формы организации учебного процесса: диагностические методики, ролевые игры, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, мини-лекции, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, практические занятия, дискуссии, социально-психологические тренинги, психологические практикумы с элементами тренинга, арт-терапия, мозговой штурм.

1. Особенности юношеского возраста.
2. Психологический климат в группе.
3. Самопознание.
4. Стресс.
5. Коммуникация.
6. Имидж.
7. Поведение и установки.
8. Межличностное общение.

Выпускник и ЕГЭ.. Работа с учащимися 11 классов. Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ». Знакомство. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен.

Сдаем ЕГЭ. (. Наши правила. Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене.. Память и приёмы запоминания. Методы работы с текстами. Что такое ЕГЭ? (прпр. Что такое ЕГЭ? Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам.

Я и ЕГЭ. Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене. Моя ответственность на экзамене. Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом. Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция). «Как быть готовым к ЕГЭ?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”). Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика). Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации. Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение . Эмоции и поведение. Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Развитие уверенности в себе. Аутотренинг, как один из эффективных способов саморегуляции.

Тематическое планирование

11 класс

№п/п		Раздел и тема	Кол-во часов
------	--	---------------	--------------

1	Выпускник и ЕГЭ. Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ».	1
2	Знакомство. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь»	1
3	Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен	1
4	Сдаем ЕГЭ. Правила сдачи ЕГЭ, нарушения правил	0,5
5	Как лучше подготовиться к занятиям	0,5
6	Поведение на экзамене	1
7	Память и приёмы запоминания	1
8	Мнемотехнические приёмы запоминания	1
9	Методы работы с текстами	1
10	Чередование видов деятельности, как приём эффективного запоминания	1
11	Индивидуальный способ деятельности	1
12	Ошибки восприятия	1
13	Я и ЕГЭ Как справляться со стрессом Диагностика эмоционального состояния	1,5
14	Уверенность на экзамене	1
15	Моя ответственность на экзамене	1
16	Идем на ЕГЭ.	0,5
17	Аутотренинг «Я справлюсь». «У меня получится»	2
Итого		17 часов