

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23» г. ВОРКУТЫ**

РАССМОТРЕНА
школьным методическим объединением
классных руководителей
Протокол № 1
от 31 августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 23» г.Воркуты



Сергеева Г.А.

31 августа 2019 года

Рабочая программа учебного курса
«На пороге ЕГЭ»

среднего общего образования
срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Лекомцева Наталья Петровна,
Педагог-психолог высшей
квалификационной категории

Воркута
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса составлена в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (Приказ Минобробразования России № 1089 от 05.03.2004 г.) (в действующей редакции)

с учётом:

- Примерной программы среднего (полного) общего образования по химии.

Одной из важнейших задач школы на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения ребенка в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании.

Системность работы педагога-психолога по выявлению, проработке возникающих у учеников трудностей на разных этапах обучения и есть залог успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

Психологическое сопровождение развития ребенка может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление.

Единый государственный экзамен – достаточно новая, недавно вошедшая в систему образования форма организации итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Даже для хорошо подготовленного человека -экзамен всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. ЕГЭ – это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения Единого государственного экзамена – деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ЕГЭ представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических

трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана профилактическая психолого-педагогическая программа «На пороге ЕГЭ» по психологической подготовке учащихся выпускных классов к ЕГЭ.

Цель данной программы – оказание психологической помощи учащимся при подготовке и сдаче ЕГЭ, профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Количество часов для изучения программы по годам обучения:

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
11 класс	0,5	17
Итого	0,5	17

Промежуточная аттестация по учебному предмету «На пороге ЕГЭ» проводится в форме:

Класс	Формы промежуточной аттестации
11 класс	Итоговое тестирование

Тематический план

11 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Элементы содержания
1	Понятие об итоговой аттестации.	1	Виды и формы экзаменов. Роль экзаменов в понимании степени освоения курса по предмету. Особенности экзамена форме ОГЭ и ЕГЭ. Правила поведения на экзамене. Права и обязанности сдающих экзамен. Возможности использования результатов экзаменов в жизни человека. Роль личностных особенностей в восприятии информации.
2	Подготовка к экзамену.	7	<p>Понятие о памяти. Законы напомнимания. Виды памяти. Роль личности в формировании объема, скорости запоминания. Понятие о ведущем типе памяти. Рациональные приемы запоминания. Работа с текстом, как основа рационального запоминания учебного материала.</p> <p>Понятие о мышлении. Виды мышления. Логические операции мышления. Воображение как высшая познавательная функция. Роль мышления в развитии личности. Формирование собственного мышления. Типология задания экзамена на основе различных операций мышления.</p> <p>Восприятие как познавательный процесс. Его роль в процессе познания. Особенности восприятия в стрессовой ситуации. Приемы управления восприятием в стрессовой ситуации.</p>
3	Саморегуляция	9	<p>Понятие о стрессовой ситуации. Виды стрессовой ситуации. Факторы, влияющие на поведение человека в стрессовой ситуации. Стрессоустойчивость. Типология личности по стрессоустойчивости. Факторы, понижающие стрессоустойчивость. Методы управления эмоциональным состоянием в период стресса.</p> <p>Понятие о саморегуляции. Методы саморегуляции. Использование методов саморегуляции своего эмоционального состояния в период экзамена. Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация.</p>

Содержание учебного материала

Понятие об итоговой аттестации.

Виды и формы экзаменов. Роль экзаменов в понимании степени освоения курса по предмету. Особенности экзамена форме ОГЭ и ЕГЭ. Правила поведения на экзамене. Права и обязанности сдающих экзамен. Возможности использования результатов экзаменов в жизни человека. Роль личностных особенностей в восприятии информации.

Подготовка к экзамену.

Понятие о памяти. Законы напомнимания. Виды памяти. Роль личности в формировании объема, скорости запоминания. Понятие о ведущем типе памяти. Рациональные приемы запоминания. Работа с текстом, как основа рационального запоминания учебного материала.

Понятие о мышлении. Виды мышления. Логические операции мышления. Воображение как высшая познавательная функция. Роль мышления в развитии личности. Формирование собственного мышления. Типология задания экзамена на основе различных операций мышления.

Восприятие как познавательный процесс. Его роль в процессе познания. Особенности восприятия в стрессовой ситуации. Приемы управления восприятием в стрессовой ситуации.

Саморегуляция

Понятие о стрессовой ситуации. Виды стрессовой ситуации. Факторы, влияющие на поведение человека в стрессовой ситуации. Стрессоустойчивость. Типология личности по стрессоустойчивости. Факторы, понижающие стрессоустойчивость. Методы управления эмоциональным состоянием в период стресса.

Понятие о саморегуляции. Методы саморегуляции. Использование методов саморегуляции своего эмоционального состояния в период экзамена. Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения учебного курса «На пороге ЕГЭ» ученик должен *знать/понимать*:

- определять свое актуальное эмоциональное состояние;
- навыкам рационального использования времени;
- находить информацию о правилах проведения итоговой аттестации, структуре контрольно-измерительных материалов;
- определять психологические основы успешной сдачи экзамена;
- освоенным техникам саморегуляции;
- приемам планирования рабочего времени на экзамене;
- формировать позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- управлять сопротивляемостью стрессу;
- использовать навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

уметь:

- самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние;
- основам само менеджмента своего рабочего времени;
- выработке тактики рационального подхода к поведению на экзамене;
- поиску информации в различных источниках;
- навыкам рациональной работы с информацией;
- навыкам рационального запоминания.

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

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся применительно к различным формам контроля знаний.

Учебный курс не предусматривает оценивание результатов в форме отметок. Результаты обученности оцениваются по уровню выполнения задания:

- высокий уровень выполнения – 75-100%
- средний уровень – 60-75%
- низкий уровень – менее 60%