

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51;

тел. (4872) 35-39-00;

адрес эл.почты: [tula-co42@tularegion.org](mailto:tula-co42@tularegion.org)



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 42

Е.Н. Кубанова

Приказ от 28.08.2023г. № 111

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Клуб психологической безопасности «Готовимся к ЕГЭ»  
для среднего общего образования  
Срок освоения: 1 год (11 класс)

Составитель(и):

Ефрева Е.С.,

педагоги дополнительного образования ФГОС

РАССМОТРЕНО

решением методического  
объединения

протокол

от 28.08..2023 г. № 1

Руководитель МО

 С.В.Бурцева

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по  
УВР

 Т.А. Пилогина

ПРИНЯТО

педагогическим советом  
МБОУ ЦО № 42

протокол

от 28.08.2023 г. № 1

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413; 2. - Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобренного Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-3);

2. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов автономного общеобразовательного учреждения «Удмуртский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова»;

**Актуальность разработки программы** заключается в том, что успешная подготовка к единому государственному экзамену является одной из главных задач выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности учеников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен имеет специфику, которая должна быть максимально учтена при подготовке. Все это привело к необходимости создания программы с элементами тренинга, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы за основу была взята программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программа "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н., авторская программа Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Основными **задачами** реализации содержания обучения являются:

- формирование адекватного реалистичного мнения об ЕГЭ;
- знакомство с возможными способами подготовки к ЕГЭ;

- повышение учебной мотивации;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников;
- формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Программа предназначена для обучающихся 11 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 34 часа.

На занятиях используются элементы ролевых игр, тренинговые упражнения, мини- лекции, дискуссии, релаксации, элементы арт-терапии, сказкотерапии, диагностические методики

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

## Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

## Предметные результаты

В результате изучения в 11 классе ученик должен Знать/понимать: этапы проведения экзамена, требования к заполнению бланков, правила

- уметь: концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами;
- четко планировать свое время, расставлять приоритеты, распределять усилия;
- управлять своими эмоциями, использовать способы снижения тревоги в стрессовой ситуации, методы саморегуляции;
- мобилизовать когнитивные ресурсы для достижения результата;
- выбирать конструктивную стратегию деятельности;
- заполнять бланк ответов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения сопротивляемости высокому уровню стресса;
- повышения чувства уверенности в себе;
- снижения уровня тревожности, страха;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема 1. Знакомство с ЕГЭ – 6 ч.**

Вводное занятие. Создание группы. Знакомство с форматом проведения экзамена в форме ЕГЭ. Анкета «Готовность к ЕГЭ». Формирование адекватного мнения о ЕГЭ. Определение личного смысла ЕГЭ. Распределение ответственности при подготовке к ЕГЭ, осознание.

### **Тема 2. Индивидуальные особенности – 8 ч.**

Индивидуальный способ деятельности. Диагностика уровня тревожности. Каналы восприятия. Когнитивный стиль. Методы работы с текстами. Память и приемы запоминания. Конструктивная стратегия деятельности на ЕГЭ. Анализ пробного ЕГЭ. Ресурсы. Анкета «Анализ пробных экзаменов».

### **Тема 3. Экзамен и стресс – 10 ч.**

Стресс и экзамен. Как бороться со стрессом. Обучение приемам релаксации. «Стресс-тест». Обучение приемам релаксации. Способы снять нервно-психического напряжения. Управление негативными эмоциями. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение. Уверенность на экзамене.

### **Тема 4. Моя профессиональная карьера – 7 ч.**

Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности. Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности. Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов. Методика «Мотивация выбора профессии». Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития. Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития. Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития.

### **Тема 5. Накануне экзамена – 3 ч.**

Накануне экзамена. Релаксация. Заключительное занятие

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятий		Название разделов, тем	Всего часов
№/п	в теме		
<b>1. Знакомство с ЕГЭ – 6 ч.</b>			
1.	1.	Вводное занятие. Создание группы	1
2.	2.	Знакомство с форматом проведения экзамена в форме ЕГЭ	1
3.	3.	Анкета «Готовность к ЕГЭ»	1
4.	4.	Формирование адекватного мнения о ЕГЭ	1
5.	5.	Определение личностного смысла ЕГЭ	1
6.	6.	Распределение ответственности при подготовке к ЕГЭ, осознание	1
<b>2. Индивидуальные особенности – 8 ч.</b>			
7.	1.	Индивидуальный способ деятельности	1
8.	2.	Диагностика уровня тревожности	1
9.	3.	Каналы восприятия. Когнитивный стиль.	1
10.	4.	Методы работы с текстами	1
11.	5.	Память и приемы запоминания	1
12.	6.	Конструктивная стратегия деятельности на ЕГЭ	1
13.	7.	Анализ пробного ЕГЭ. Ресурсы	1
14.	8.	Анкета «Анализ пробных экзаменов»	1
<b>3. Экзамен и стресс – 10 ч.</b>			
15.	1.	Стресс и экзамен	1
16.	2.	Как бороться со стрессом	1
17.	3.	Обучение приемам релаксации	1
18.	4.	«Стресс-тест»	1
19.	5.	Обучение приемам релаксации	1
20.	6.	Способы снять нервно-психического напряжения	1
21.	7.	Управление негативными эмоциями	1
22.	8.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1
23.	9.	Эмоции и поведение	1
24.	10.	Уверенность на экзамене	1
<b>4. Моя профессиональная карьера – 7 ч.</b>			
25.	1.	Профили обучения и их соотношение со сферами профессиональной деятельности	1
26.	2.	Профили обучения и их соотношение с индивидуальными возможностями личности	1

№ занятий		Название разделов, тем	Всего часов
№/п	в теме		
27.	3.	Изучение ценностных ориентаций, эмоциональных и волевых ресурсов	1
28.	4.	Методика «Мотивация выбора профессии»	1
29.	5.	Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития	1
30.	6.	Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития	1
31.	7.	Изучение и оценка альтернативных путей индивидуального образовательного развития	1
<b>5. Накануне экзамена – 3 ч.</b>			
32.	1.	Накануне экзамена	1
33.	2.	Релаксация	1
34.	3.	Заключительное занятие	1
<b>Итого</b>			<b>34</b>

### Список использованной литературы

1. Голерова О.А., Григолашвили И.С. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ / Справочник педагога-психолога: школа, № 10, 2015г.
2. Бодров М.А. Психологическое воздействие на личность, Изд.: МОО Межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания, 2017.
3. Чуча О.В. Психологическая готовность к ЕГЭ. [http://www.proforientator.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-4](http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-4)
4. Основы формирования психологически безопасной образовательной среды : учеб.-метод. пособие / С. Е. Чиркина [и др.]. – Казань : Бриг, 2016. – 136 с.