

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ЦППМСП «Семья» г.  
Уфы

Э.Ф. Ахметова

2020 г.



Утверждена  
на педагогическом совете  
протокол № 3 от «26» 08 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Психологическая подготовка к единому государственному экзамену»

Категория, возраст детей:  
учащиеся 9 - 11 классов, 15 - 17 лет

Автор-составитель:  
педагог-психолог  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы  
Лобода Л.А.

## Пояснительная записка

### **Актуальность и перспективность**

Основной формой государственной (итоговой) аттестации и вступительных испытаний для выпускников школ в Российской Федерации с 2009 года является единый государственный экзамен (далее - ЕГЭ).

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Во-первых, любой экзамен является стрессовой ситуацией, во-вторых, как форма экзамена, ЕГЭ появился сравнительно недавно и поэтому для многих выпускников является непривычным и пугающим, в-третьих, каждый год меняются требования к проведению экзамена. Особую обеспокоенность психологов вызывает процесс формирования тревожных состояний у школьников при подготовке и сдачи ЕГЭ. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Высокий уровень тревоги, может приводить к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше человек тревожится, тем меньше сил остается на учебную деятельность. Если раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, что во многом способствовало снижению тревоги при поступлении в институт, то сейчас единый государственный экзамен – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что способствует повышению уровня тревоги учащихся.

Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Так же подготовительная работа должна проводиться непосредственно с классными руководителями и их родителями.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания**

Проблеме оценки качества образования и ЕГЭ посвящены работы многих исследователей (А.А.Аветисов, А.Л.Басова, В.А.Болотов, Г.А.Бордовский, С.Г.Вершловский, Н.Ф.Ефремова, В.И.Звонников, И.Н.Зимняя, Д.А.Иванов, В.В.Лаптев, О.Е. Лебедев, А.Н.Майоров, Н.Н.Найденова, С.В.Никифорова, С.Ю.Трапицын, М.Б.Челышкова и др.), которые рассматривали различные подходы к пониманию категории «оценка качества», критерии качества образования, параметры оценки качества, функции, механизмы и др.

Российский ЕГЭ, в целом, можно без риска ошибки отнести к известным на Западе и на Востоке видам проверки знаний типа «high-stakes examinations», результаты которых нередко отрицательно влияют на дальнейшую судьбу множества выпускников школ и абитуриентов вузов.

Проблема применения «high-stakes tests» и таких же экзаменов с неоднозначными последствиями для подрастающего поколения - не новая. Она существует и нередко проявляет себя во многих, если не во всех странах мира. Студенческие антитестовые выступления начались на Западе вместе с появлением массовых форм контроля знаний. Хотя в России нет словосочетания, похожего по смыслу на американскую интерпретацию «high-stakes examinations», однако сама проблема влияния ЕГЭ на уровень образования и последующую жизнь молодежи есть. Сходные процессы имеют место во многих странах мира. Но в России эта проблема приобрела характер ещё более значимой, общественной проблемы, в связи с попыткой увязать ЕГЭ с политикой коммерциализации образования.

Введение ЕГЭ постепенно приводит российскую систему образования к международным стандартам: во всех развитых странах знания выпускников также оцениваются посредством тестовых заданий. Но вышеуказанные проблемы не позволяют нам судить об Едином Государственном Экзамене только с положительной или отрицательной его стороны.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

### **Практическая направленность**

Данная программа по типу является профилактической психолого-педагогической. Занятия программы позволяют нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с её помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать. При успешной реализации программы, целевая группа, а именно ученики выпускных классов общеобразовательных учреждений получают важное преимущество при написании ЕГЭ, т.е. устойчивость к стрессам при написании контрольных тестов. Кроме того, полученные знания могут применяться и в дальнейшей жизни, например, при поступлении в вуз или при приеме на работу.

Цель и задачи: психологическая подготовка учащихся школ к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче единого государственного экзамена.

- обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- обучить способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучить оптимальным способам работы с текстом, способам эффективного запоминания и концентрации внимания, эффективного освоения материала при подготовке к экзамену;
- обучить использованию личностных и индивидуальных особенностей, ресурсов для преодоления тревожащих мыслей и возможных негативных последствий экзаменационного и послеекзаменационного периода;
- способствовать освоению способов совладения с тревогой, актуализации внутренних ресурсов;
- повысить сопротивляемость стрессу.

### **Адресат**

Программа психологической подготовки к единому экзамену предназначена для выпускников 9 и 11 классов.

### **Продолжительность программы:**

Продолжительность программы составляет 10 занятий в течение учебного года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 академический час равен 45 минутам) Каждый из этих уроков включает в себя набор определенных психологических упражнений, при этом в зависимости от уровня класса их количество и длительность могут корректироваться.

Используемые методы: дискуссия, мини-лекция, тренинговое упражнение, ролевая игра, релаксационный метод, метафорическая притча и история, психофизиологическая методика, телесно-ориентированная техника, диагностическая методика.

**Требования к усвоению программы:**

- понимание психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Материалы и оборудование, необходимые для реализации программы:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; свеча и спички (на заключительное упражнение).

При реализации программы в дистанционном формате необходимо следующее техническое и программное обеспечение:

- персональный компьютер (планшет, смартфон) или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, доступом к сети Интернет,
- электронная почта,
- мессенджеры,
- телефонная связь,
- приложения/платформы для онлайн видео-взаимодействия.

Выбор и использование бесплатных доступных электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения осуществляется педагогическими работниками самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

**Учебный план программы**

№ п/п	Наименование блоков	Количество академических часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Введение	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Наблюдение
2	Основная часть	7 ч.	2,5 ч.	4,5 ч.	Наблюдение, рефлексия
3	Заключительная часть	1 ч.	1 ч.		Рефлексия
	<b>Итого:</b>	<b>10 ч.</b>	<b>4,5 ч.</b>	<b>5,5 ч.</b>	

**Учебно-тематический план**

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
<b>1</b>	<b>Введение</b>				
1.1	Знакомство. Введение в тему	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	наблюдение рефлексия
1.2	Что такое единый государственный экзамен	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>				
2.1	Индивидуальные способности. Мои возможности	1 ч.	-	1 ч.	наблюдение рефлексия

2.2	Борьба с тревожными ожиданиями. Стрессу – нет»	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	наблюдение рефлексия
2.3	Моя ответственность на экзамене	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	рефлексия
2.4	Память и эффективные приемы запоминания	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	наблюдение рефлексия
2.5	Приемы волевой мобилизации и умение владеть своими чувствами.	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	наблюдение
2.6	Уверенность на экзамене. Борьба с тревожными ожиданиями. Приемы релаксации и снятия напряжения	1 ч.	-	1 ч.	Наблюдение рефлексия
2.7	Правильное питание перед экзаменом.	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	наблюдение рефлексия
<b>3</b>	<b>Заключение</b>				
3.1	Подведение итогов программы. Рефлексия.	1 ч.	-	1 ч.	рефлексия

## Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»
6. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.