

Приложение 4

к программе

внеурочной деятельности

ООО (ФГОС)

Приказ № _____

От «_____» августа» 2022 г.

Программа внеурочной деятельности
«Скорая помощь. Я и ЕГЭ»
12 класс
(очно- заочная форма обучения)

Срок реализации – 1 год

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» г.Всеволожска

2022-2023 учебный год

Рабочая программа по предмету «Скорая помощь. Я и ЕГЭ»

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Скорая помощь. Я и ЕГЭ» для 12 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации "(в действующей редакции);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в действующей редакции);
- Образовательной программой основного общего образования МОУ «СОШ №5» г. Всеволожска;
- Программой Воспитания МОУ «СОШ №5» г. Всеволожска на 2021 – 2025 учебный год.

Рабочая программа по предмету программы внеурочной деятельности составлена «Скорая помощь. Я и ЕГЭ» на основе авторской программы Е.И. Котовой, также на основе программ занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы психолого- педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» авторов Стебеневой и Королевой.

Данный курс является комплексной программой занятий внеурочной деятельности по подготовке учащихся выпускного класса к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение «Скорая помощь. Я и ЕГЭ» в 12 классе средней школы отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 36 часов в год.

Цели и задачи изучения предмета:

Цель: оказание комплексной психологической помощи учащимся 11 и 12 классов при сдаче ЕГЭ.

Задачи:

- **Обучающие**

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Освоение приемов самодиагностики с учетом своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ЕГЭ, способов самораскрытия и активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.
4. Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей.
5. Обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.
6. Обучение приемам эффективного запоминания.
7. Обучение методам работы с текстом.

- **Воспитательные**

1. Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ.
2. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
3. Формирование психологической установки на самопознание и самореализацию.

- **Развивающие**

1. Развитие уверенности в себе.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие коммуникативной компетентности.

Планируемые результаты работы по программе:

Первый уровень результатов- приобретение школьниками социальных знаний;

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение планирования рабочего времени на экзамене.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта практической деятельности и позитивного отношения к базовым ценностям общества:

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзамена.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия:

- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия, планировать общие способы работы.

- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;

- повышение сопротивляемости стрессу;

- умение извлекать информацию из различных источников.

Содержание курса внеурочной деятельности «Скорая помощь. Я и ЕГЭ»

Содержание занятий включает в себя три блока.

1. **Информационный**- Выпускник и ЕГЭ. (1-3 занятие) Сведения о процедуре и правилах)ЕГЭ, о тех правах, которые есть у выпускников.
2. **Поведенческий** - Сдаем ЕГЭ (1-14 занятие. Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.
3. **Эмоциональный** – Я и ЕГЭ (15-33 занятие) Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости.

Теоретико-методологическое обоснование программы: «Скорая помощь. Я и ЕГЭ»

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. Условно можно выделить три группы трудностей для ЕГЭ для выпускников:

познавательные – связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с текстовыми 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.

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Общее количество часов	Теория	Практика
Выпускник и ЕГЭ (4 часа)				
1.	Диагностика: выявление уровня тревожности по Филлипсу	1	-	1
2.	Анкета «Готовность к ЕГЭ» плюсы и минусы ЕГЭ.	1	-	1
3.	Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь» Объективный взгляд на экзамен.	2	1	1
Сдаем ЕГЭ (12 уроков)				
1.	Наши правила. Как лучше подготовиться к экзаменам. Поведение на экзамене.	2	1	1
2.	Память и приемы запоминания (1 часть)	2	1	1

3.	Память и приемы запоминания (II часть)	2	1	1
4.	Методы работы с текстами	2	1	1
5.	Что такое ЕГЭ?	1	1	-
6.	Что такое ЕГЭ?	1	1	-
7.	Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам.	2	1	1
Я и ЕГЭ (20 часов)				
8.	Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене.	2	1	1
9.	Моя ответственность на экзамене	1	1	-
10.	Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом.	2	1	1
11.	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (2	1	1

	самодиагностика, лекция)			
12.	«Как быть готовым к ЕГЭ?» Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, «мозговой штурм».	2	1	1
13.	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика).	1	-	1
14.	Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации.	2	1	1
15.	Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение.	2	1	1
16.	Эмоции и поведение.	2	1	1
17.	Типичные ошибки при подготовке к экзаменам.	1	1	-
18.	Защита творческих работ	3	2	1
	Итого:	36	24	12

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

В программе использованы следующие диагностические методики: «Тест школьной тревожности Филипса», опросник «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний» на основе методики МОДТ У.У.Ромицына, «Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ» О.В. Ереминой.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб: Питер 2005.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга.-М.Ось-89,2003.
3. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск/Вестник образования. – 2002-№2 .
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой.-СПб: Речь.2004.
5. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся.Москва. 2004.
6. ЕГЭ и успешность выпускника. Народное образование.2005.№6.
7. Ерхова М.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Ульяновск. 2004.
8. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб: Речь. 2002.
9. Макарова Г.Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей. /Завуч. 2003 №4. С.21-30.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб: Речь. 2005.
11. Рязанова Д. Тренинг с подростками. Москва. 2003.
12. Стебенева Н. Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому госэкзамену.»Путь к успеху» - Журнал «Школьный психолог» «Первое сентября» №

