

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5**



**Рабочая программа  
«Готовимся вместе – 10,11»**

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся  
по подготовке к Государственной итоговой аттестации

Составитель (автор):  
Чистова Вера Константиновна  
педагог-психолог, первой категории

г. Рыбинск, 2015 г.

## Пояснительная записка

Важнейшими задачами, стоящими перед обучающимися старших классов, является самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее, соотнесение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах с целью последующего профессионального обучения.

Необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ обусловлена рядом причин:

- наличие ряда особенностей самого ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;
- необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;
- нереалистичность установок, необъективность представлений о ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

На основе анализа типичных трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся 11-х классов, их родители и классные руководители на этапе подготовки к ЕГЭ, СОШ № 5 была разработана программа "Готовимся вместе – 10,11".

**Цель:** создание условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ЕГЭ.

### **Задачи:**

- знакомство выпускников с процессуальными особенностями ЕГЭ, возможными способами подготовки к нему;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и сдаче ЕГЭ;
- повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

Работа с обучающимися начинается в 10-м классе. Необходимость двухгодичной подготовки к ЕГЭ продиктована рядом **факторов:**

- длительная, сочетающая в себе различные формы и методы подготовка к ЕГЭ дает возможность более осознанно, рефлексивно отнестись к приобретенным в ее ходе знаниям, умениям, техникам, позволяет оказать более существенное влияние на такие устойчивые характеристики личности, как мотивация, самооценка, тревожность;
- есть возможность неоднократного использования полученного опыта на практике (пробные ЕГЭ);
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции.

## Содержание программы

Программа «Готовимся вместе – 10,11» реализуется в шесть этапов.

Реализация программы предполагает возможность всем участникам образовательного процесса (УОП) на любом из ее этапов получить индивидуальную консультацию психолога.

1. **Подготовительный этап** включает в себя подготовку материалов, составление плана работы, собеседование педагога-психолога с классным руководителем. Ознакомление обучающихся с содержанием программы.

2. **Диагностический этап.** На этом этапе психолого-педагогическое диагностирование. Сбор информации об психологических состояниях обучающихся: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

3. **Аналитический этап.** На этом этапе происходит обработка результатов диагностики. Все анкеты обрабатываются сразу после заполнения непосредственно на уроках, и первичный анализ результатов проводится каждым обучающимся самостоятельно после пояснений психолога.

Выводы обсуждаются в индивидуальном порядке с каждым обучающимся. Психолог и обучающийся анализируют полученные результаты диагностики.

4. **Информационный этап** представлен двумя блоками.

Первый блок включает в себя занятия по развитию внимания, памяти, снятия эмоционального напряжения, знакомство с методами самоорганизации и самоконтроля, способами эффективной деятельности.

Итогом работы является составление учащимися памяток «Мои индивидуальные особенности».

Второй блок - информирование обучающихся с процедурой ЕГЭ, со стратегиями поведения на экзамене и на выработку индивидуальной стратегии, стиля деятельности на основе учета индивидуальных особенностей.

5. **Обобщающий этап.** На данном этапе проводятся занятия с элементами тренинга, с целью актуализации знаний по релаксации, обсуждения возможностей и их использования на ЕГЭ и экзаменов в традиционной форме, выработки позитивного настроения на экзамене, адекватной самооценки; индивидуальные консультации для УОП.

6. **Рефлексивный этап.** Подведение итогов использования приобретенных знаний. Диагностика и рефлексия итогов работы за год. Осуществляется мониторинг эффективности программы.

### Планирование 10 класс

| №          | Наименование разделов и тем   | Время проведения | Ответственные                                 |
|------------|---|------------------|---|
| <b>I</b>   | <b>Подготовительный этап</b>  |                  |   |
| 1          | Знакомство<br>(Ознакомление с содержанием программы)  | <b>сентябрь</b>  | Психолог,<br>классный руководитель            |
| <b>II</b>  | <b>Информационный этап</b>  |                  |   |
| 2          | «Плюсы и минусы ЕГЭ:<br>объективный взгляд на экзамен»  | <b>октябрь</b>   | Классный руководитель                         |
| 3          | «Понятие о стрессе. Как<br>справится со стрессом на<br>экзамене»  | <b>ноябрь</b>    | Классный руководитель                         |
| 4          | «Уверенность на экзамене»   | <b>декабрь</b>   | Классный руководитель                         |
| <b>III</b> | <b>Диагностический этап</b>   |                  |   |
| 5          | «Вселенная моего – Я»<br>(Опросник Айзенка<br>«Самооценка психологических<br>состояний»)  | <b>февраль</b>   | Классный руководитель                         |
| <b>IV</b>  | <b>Аналитический этап</b>   |                  |   |
| 6          | Обработка анкет, анализ   | <b>март</b>      | Психолог                                      |
| <b>V</b>   | <b>Информационный этап</b>  |                  |   |
| 7          | «Готовимся вместе»<br>(Общее положение проведения<br>Государственной (итоговой)<br>аттестации. Виды бланков,<br>правила заполнения) | <b>апрель</b>    | Классный руководитель,<br>учителя предметники |
| <b>VI</b>  | <b>Обобщающий этап</b>  |                  |   |
| 8          | Индивидуальные консультации   | <b>апрель</b>    | Психолог                                      |
| <b>VII</b> | <b>Рефлексивный этап</b>  |                  |   |
| 9          | Анализ работы за год  | <b>май</b>       | Психолог,<br>классный руководитель            |

### Планирование 11 класс

| №          | Наименование разделов и тем   | Время проведения           | Ответственные                      |
|------------|---|----------------------------|------------------------------------|
| <b>I</b>   | <b>Подготовительный этап</b>  |                            |                                    |
| 1          | Знакомство<br>(Ознакомление с содержанием программы)  | <b>сентябрь</b>            | Психолог,<br>классный руководитель |
| <b>II</b>  | <b>Информационный этап</b>  |                            |                                    |
| 2          | «Готовимся вместе»<br>(Общее положение проведения Государственной (итоговой) аттестации. Виды бланков, правила заполнения)                                    | <b>октябрь</b>             | Классный руководитель              |
| 3          | «Готовимся вместе»<br>(Составление памятки: основные трудности и стратегии деятельности по подготовке к ЕГЭ)  | <b>ноябрь</b>              | Психолог,<br>классный руководитель |
| <b>III</b> | <b>Диагностический этап</b>   |                            |                                    |
| 4          | «Вселенная моего – Я»<br>(Опросник Айзенка «Самооценка психологических состояний», «Готовность к ЕГЭ»)  | <b>февраль,<br/>апрель</b> | Классный руководитель              |
| <b>IV</b>  | <b>Аналитический этап</b>   |                            |                                    |
| 5          | Обработка анкет, анализ   | <b>апрель</b>              | Психолог                           |
| <b>V</b>   | <b>Обобщающий этап</b>  |                            |                                    |
| 6          | Занятие с элементами тренинга «Шаг к успеху» (Навыки психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов) | <b>март</b>                | Психолог,<br>классный руководитель |
| 7          | Индивидуальные консультации   |                            | Психолог                           |
| <b>VII</b> | <b>Рефлексивный этап</b>  |                            |                                    |
| 9          | Анализ работы за год  | <b>май</b>                 | Психолог,<br>классный руководитель |

\* В течение года учителями предметниками осуществляется проведение диагностических и пробных контрольных работ по математике и русскому языку, и предметам по выбору обучающегося.