Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №484 Московского района Санкт-Петербурга

«Утверждаю» Директор Ефимова М.Ю.

Приказ от 30.08.2023 №328-оу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС

«Психологические аспекты подготовки к экзамену»

(Приложение 5 к ОП СОО в соответствии с ФГОС)

Санкт-Петербург 2023 год

Пояснительная записка

Цель курса: содействие успешной адаптации к сдаче ЕГЭ и ГИА в условиях современной школы.

Достижение данной цели планируется получить через реализацию следующих задач:

- -предоставление информации об организации и проведения эксперимента по введению ЕГЭ и ГИА в предыдущие годы;
- -помощь в работе с тестами, анализ полученных результатов;
- -поддержка стремления к самопознанию и актуализации личностных качеств, необходимых для успешной сдачи экзаменов;
- -повышение деловой и межличностной активности учащихся, их уверенность в себе, актуализации потребности в саморазвитии.

Место предмета в учебном плане:

На ступени среднего общего образования в 11 классе на изучение элективного курса «Психологические аспекты подготовки к экзамену», из части, формируемой участниками образовательных отношений, отводится 34 часа в год из расчёта 1 час в неделю.

Воспитательный потенциал Элективного курса реализуется через:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

Содержание изучаемого курса

I. Введение. Методы исследования – 16 часов.

Память. Внимание. Мышление. Воля. Воспитание волевых качеств. Как научится быстро писать? Как победить физическую усталость? Методы снятия усталости глаз. Оценка индивидуальных свойств личности при помощи геометрии. Тест- как результат проверки знаний по предмету.

II. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – 7 часов. Юридическая база ЕГЭ и ГИА. ЕГЭ и ГИА – как оценка качества образования. Психологическая проблема детей при сдаче ЕГЭ и ГИА. Требования к собственной внешности на ЕГЭ и ГИА. Поведение на ЕГЭ и ГИА. Заповеди экзаменующегося. Что делать в случае, если не сдал экзамен.

III. Саморегуляция -5 часов.

Понятие «стресс», влияние стресса и дистресса на организм и психику человека. Пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (аутогенная тренировка, релаксация, самовнушение, ресурсные состояния). Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний. Упражнения «Незаконченные предложения», «Я переживаю стресс, когда...», дыхательная гимнастика.

IV. Психологические аспекты экзамена – 3 часа.

Знакомство учащихся с предметами, позволяющими более успешно построить свой ответ на экзамене, сформулировать новые методы преодоления тревоги и волнения на экзамене. Стратегии построения ответа на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга. Упражнения на релаксацию. Контроль эмоций «Ролевые игры», «Успокойте своё тело», «Частица».

V. Индивидуальная работа – 2 часа.

Ведущая идея курса состоит в том, что мы рассматриваем учебное занятие любого содержания как групповую консультацию. Это означает, что главной характеристикой занятия является его рекомендательный, совещательный характер. Данный раздел даёт возможность каждому учащемуся получить индивидуальную консультацию, составить личностный план ученика и получить поддержку в его реализации.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- повышение сопротивляемости к стрессу;
- формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование психологической защищенности;
- формирование уверенности в своих силах;
- формирование навыков успешного поведения на экзамене;
- формирование способности и умения подчинять свои действия поставленным целям;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- успешная сдача единого государственного экзамена и государственной (итоговой) аттестации
- снижение уровня тревожности;

• сформированность навыков саморегуляции и самоконтроля.

Метапредметные результаты:

- умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность;
- умение выполнять познавательные и практические задания;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- развитие познавательных процессов.

Формы организации учебных занятий:

- диагностические методы (анкетирование, опросник, стандартные тесты)
- методы активного социально-психологического обучения (групповая дискуссия с графическим отображением результатов обсуждения, элементы социально-психологического тренинга)
- информирование, элементы саморегуляции, релаксации и др.
- групповая форма работы.

Тематическое планирование

№	Темы, разделы	Количество часов				
		теория	практика	всего		
І.Введение. Методы исследования.						
1	Знакомство. Формирование группы. Введение в курс.		1	1		
2	Память. Практическая работа с тестом. Оценка	1		1		
	результатов тестов					
3	Память. Практическая работа с тестом. Оценка	1		1		
	результатов тестов					
4	Память. Практическая работа с тестом. Оценка		1	1		
	результатов тестов					
5	Внимание. Практическая работа с тестом. Оценка	1		1		
	результатов тестов					
6	Внимание. Практическая работа с тестом. Оценка	1		1		
	результатов тестов					
7	Внимание. Практическая работа с тестом. Оценка		1	1		
	результатов тестов					
8	Мышление. Практическая работа с тестом. Оценка	1		1		
	результатов теста.					
9	Мышление. Практическая работа с тестом. Оценка	1		1		
	результатов теста.					
10	Мышление. Практическая работа с тестом. Оценка		1	1		
	результатов теста.					
11	Воля. Воспитание волевых качеств.		1	1		
12	Как научиться быстро писать?		1	1		

13	Как победить физическую усталость?		1	1		
14	Методы снятия усталости глаз.		1	1		
15	Оценка индивидуальных свойств личности при помощи		1	1		
	геометрии.					
16	Тест-как результат проверки знаний по предмету.		1	1		
II. Единый государственный экзамен и государственная итоговая аттестация						
17	Юридическая база ЕГЭ и ГИА.		1	1		
18	ЕГЭ и ГИА – как оценка качества образования.	1		1		
19	Психологическая проблема детей при сдаче ЕГЭ и	1		1		
	ГИА.					
20	Требования к собственной внешности на ЕГЭ и ГИА.		1	1		
21	Поведение на ЕГЭ и ГИА.		1	1		
22	Заповеди экзаменующегося.		1	1		
23	Что делать в случае, если не сдал экзамен.		1	1		
III. Саморегуляция						
24	Стресс. Способы реагирования на стресс.		1	1		
25	Саморегуляция. Как быть если стресс оказался сильнее		1	1		
	Bac?					
26	Мышечная релаксация.		1	1		
27	Аутогенная тренировка.		1	1		
28	Внутреннее сосредоточение.		1	1		
IV. Психологические аспекты экзамена.						
29	Экзамен. Стратегии построения ответа на экзамене.		1	1		
30	Экзамен. Приёмы самонастройки и аутотренинга.		1	1		
31	Контроль эмоций.		1	1		
V. И	ндивидуальная работа					
32	Индивидуальные консультации учащихся.		1	1		
33	Индивидуальные консультации учащихся.		1	1		
34	Составление индивидуального личностного плана.		1	1		
Итого			26	34		