

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Афонинская средняя школа имени Героя Советского Союза  
Талалушкина Н.С.»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 30.08.2017)

Утверждена  
приказом от 30.08.2017 № 195

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
факультативного курса по психологии  
«Формула успеха»  
11 класс

**Составитель**

Рязапова Елена Викторовна, педагог-психолог

**2017 год**

## **Пояснительная записка**

Психика человека долго приспосабливается к новому, к сложным ситуациям. Всем известно, что экзамены требуют усиленных нагрузок; вызывают у выпускников повышенную тревожность и страхи за результаты ЕГЭ, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее 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.

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

### **Задачи:**

1. Познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревожности и повышения интереса к результатам экзамена.
2. Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзамена.
3. Развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
4. Освоить на практике методы саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки.
5. Сделать осознанный выбор своей будущей профессии.

### ***Сроки реализации программы, участники:***

Программа рассчитана на подростков 16-18 лет и включает в себя 34 занятия (один год обучения). Занятия проводятся 1 раза в неделю в рамках факультативного курса продолжительностью 40 минут.

## **Основное содержание**

Программа «Формула успеха» состоит 5 тематических разделов.

### ***Раздел 1. Экзамен – не конец жизни! (4 часа)***

В данном разделе выпускники знакомятся с сущностью, процедурой и содержанием ЕГЭ; с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами. Выполняются задания, способствующие выработке адекватного представления о ЕГЭ, повышению учебной мотивации и мотивации на участие в занятиях, осознанию своей ответственности за результат сдачи экзамена.

Основные методики раздела: игра «Ассоциации», «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?», упражнение «Отношение к ЕГЭ», игра «Расшифровка», упражнение «Мое будущее», составление копилки рекомендаций по сдаче ЕГЭ.

### ***Раздел 2. Мои ресурсы (12 часов)***

Данный раздел состоит из цикла занятий, направленных на формирование у обучающихся понимания своего индивидуального учебного стиля. Выпускники знакомятся с основными познавательными процессами (память, внимание, мышление), методами их диагностики, получают информацию об уровне развития своих познавательных процессов и о способах их развития. В этом разделе используется достаточно большое количество диагностических методик, которые обучающиеся обрабатывают самостоятельно: анкета определения ведущего канала восприятия информации, методика «10 слов», методика «Смысловая память», методика «Запомни и нарисуй», «Матрицы Равена», «Корректирующая проба», методика «Смысловой квадрат», «Таблицы Шульте».

### ***Раздел 3. Экзамен и профессия (3 часа)***

Раздел посвящен профессиональной ориентации обучающихся, влиянию результатов сдачи экзамена на возможности реализации профессиональных намерений выпускников.

В данном разделе рассматриваются особенности современного рынка труда: наиболее и наименее востребованные профессии в стране в целом и в Нижегородской области в частности; формула «идеального» выбора профессии (хочу-могу-надо); соответствие профессионального выбора обучающихся их способностям, склонностям и интересам.

Диагностические методики: анкета «Твой выбор», тест «Структуры интеллекта» Р. Амтхауэра, анкета «Мотивы выбора профессии».

### ***Раздел 4. Эффективная подготовка (5 часов)***

В данном разделе обучающиеся совместно с учителем разрабатывают рекомендации по эффективной подготовке к экзаменам; вырабатывают

индивидуальный способ деятельности и конструктивную стратегию поведения на экзамене.

Анализируется готовность выпускников к экзаменам (способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент), а также анализируется прохождение пробных экзаменов.

Диагностические методики: анкета «Готовность к ЕГЭ», анкета «Анализ пробных экзаменов»

### ***Раздел 5. Справлюсь со стрессом (10 часов)***

Данный раздел помогает ознакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, приемами релаксации, способами снятия нервно-психического напряжения, управлением негативными эмоциями, способам волевой мобилизации и самомобилизации, освоением способов актуализация внутренних ресурсов.

Основные упражнения раздела: «Самое трудное», «Состояние тревоги и покоя», «Мышечная релаксация», «Дыхательная релаксация», «Медитация на предмет», «Формула аутотренинга», «Статуя уверенности и неуверенности», «Символ уверенности», «Мои ресурсы».

#### Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры
- Мини-лекции
- Дискуссии
- Релаксационные методы
- Метафорические притчи и истории
- Психофизиологические методики
- Телесно-ориентированные техники
- Диагностические методики

#### Способы проверки результатов освоения программы:

Для отслеживания динамики развития подростков и результативности проведения программы «Формула успеха» в начале и конце года проводится диагностика обучающихся по следующим методикам:

- оценка нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин);
- анкета «Готовность к ЕГЭ»;
- диагностика уровня тревожности: личностной, ситуативной, экзаменационной;
- анкета для классного руководителя.

Диагностическая работа проводится на вводном и итоговом занятиях.

### ***Методическое обеспечение***

Для успешной реализации программы «Формула успеха» не требуется специально организованных условий: занятие проводится с целым классом, работа проходит за партами. В классе должна быть специализированный программно-аппаратный комплекс педагога: персональный компьютер; интерактивная доска; мультимедийный проектор; колонки; а также наглядные пособия: стимульный материал к занятиям; обучающие фильмы; инструкционные карты для выполнения практических заданий; раздаточный материал.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения программы ученик должен достичь следующих предметных результатов:

*знать/понимать:*

- о процедуре и особенностях ЕГЭ;
- психологические основы сдачи экзамена;
- особенности собственных познавательных процессов и способы их развития, способствующие успешной подготовке и сдаче ЕГЭ;
- наиболее адекватную стратегию подготовки и поведения на экзамене, соответствующую индивидуальным особенностям;
- приемы планирования рабочего времени;
- техники саморегуляции.

*уметь:*

- работать с информацией;
- управлять собственным эмоциональным состоянием (повышенная тревожность, беспокойство).
- осознавать и принимать свои возможности;
- проводить рефлекссию и самоанализ
- мобилизовать свои ресурсы

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>урока | Тема урока  | Кол-во<br>часов | Сроки |
|------------|---|-----------------|-------|
|            | <b>Экзамен – не конец жизни!</b>                  | <b>4</b>        |       |
| 1.         | Что такое ЕГЭ?                                    | 1               |       |
| 2-<br>3.   | Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен | 1               |       |
| 4.         | Моя ответственность на экзамене                   | 1               |       |
|            | <b>Мои ресурсы</b>                                | <b>12</b>       |       |
| 5.         | Мой учебный стиль                                 | 1               |       |
| 6.         | Память  | 1               |       |
| 7.         | Моя память  | 1               |       |
| 8.         | Приемы запоминания                                | 1               |       |
| 9.         | Внимание  | 1               |       |
| 10.        | Мое внимание                                      | 1               |       |
| 11.        | Приемы развития внимания                          | 1               |       |
| 12.        | Мое мышление                                      | 1               |       |
| 13.        | Методы работы с текстом                           | 1               |       |
| 14.        | Мотивация   | 1               |       |
| 15.        | Уровень притязаний                                | 1               |       |
| 16.        | Тревожность                                       | 1               |       |
|            | <b>Экзамен и профессия</b>                        | <b>3</b>        |       |
| 17.        | Кем я собираюсь стать                             | 1               |       |
| 18.        | Современный рынок труда                           | 1               |       |
| 19.        | Формула идеального выбора                         | 1               |       |
|            | <b>Эффективная подготовка</b>                     | <b>5</b>        |       |
| 20.        | Индивидуальный способ деятельности                | 1               |       |
| 21.        | Как эффективно подготовиться к экзаменам          | 1               |       |
| 22.        | Поведение на экзамене                             | 1               |       |
| 23.        | Готов ли я к экзамену?                            | 1               |       |
| 24.        | Анализ пробных экзаменов                          | 1               |       |
|            | <b>Справлюсь со стрессом</b>                      | <b>10</b>       |       |
| 25-<br>26. | Как бороться со стрессом                          | 2               |       |
| 27-<br>28. | Обучение приема релаксации                        | 2               |       |
| 29.        | Способы снятия нервно-психического напряжения     | 1               |       |

|     |                                       |   |  |
|-----|---------------------------------------|---|--|
| 30. | Как управлять негативными эмоциями    | 1 |  |
| 31. | Волевая мобилизация и самомобилизация | 1 |  |
| 32. | Уверенность на экзамене               | 1 |  |
| 33. | Символ уверенности                    | 1 |  |
| 34. | Итоговое занятие                      | 1 |  |

### **Литература:**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
  2. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
  3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
  4. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
  5. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
  6. Стебенева Н., Королева Н. Журнал «Школьный психолог» издательского дома «Первое сентября» № 29/2003
  7. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М. 2009.
- Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
- Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.