

**МКОУ Катарбейская СОШ**

**«Утверждено»**

Приказом МКОУ  
Катарбейская СОШ

№ 134 от

09.09 2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
элективного курса  
«Я и экзамен»

**9 класс**

**2017г**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа элективного курса «Я и экзамен» для учащихся 9 класса разработана на основе программы психологопедагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к экзамену "Путь к успеху" авторов Стебеновой Н.Б., Королевой Н.В.; программы «Саморазвитие личности» 9 класс Анн Л. Ф.; Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии".

Данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 9 класса к ОГЭ с элементами психологического тренинга.

Разработанная программа позволяет снизить школьную тревожность и переживания, вызванные ОГЭ. С помощью программы выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену, изучат приёмы релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Также с помощью программы у учащихся формируется мотивация самовоспитания и саморазвития, укрепляется самооценка и актуализация личностных ресурсов, развивается эмоционально-волевая сфера.

**Цель:** Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам; обучение навыком саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

### **Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения, преодоление страха.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
5. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
6. Развитие навыков самоконтроля.
7. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки.
8. Обучение приемам эффективного запоминания.
9. Обучение методов работы с текстом.

### **Методы и техники, используемые на занятиях:**

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Диагностические методики.

### **Общая характеристика элективного курса «Я и экзамен»**

На сегодняшний день в системе школьного образования является актуальной проблема формирования психологической готовности к прохождению государственной (итоговой) аттестации.

Актуальность данной проблемы связана с появлением у школьников в процессе подготовки и прохождения ОГЭ определенных психологических трудностей, что впоследствии может негативно повлиять на результаты экзаменов, а значит, и на успешную реализацию профессиональных планов.

Переходный период от подросткового к раннему юношескому возрасту (9 класс) – это один из самых сложных периодов в жизни ребёнка, это пик «подросткового кризиса». Особенность девятого класса, самого старшего из подростковых, заключается в переходности, в пересечении специфических возрастных черт – подростковых и юношеских.

Для успешного прохождения ОГЭ выпускнику, помимо наличия определенного объема знаний по конкретному общеобразовательному предмету, необходимы такие качества, как стрессоустойчивость, высокий уровень концентрации и переключения внимания, устойчивость умственной работоспособности, достаточный объем зрительной и слуховой памяти, сформированные механическая и словесно-логическая память, развитое мышление, способность принимать правильные решения в условиях дефицита времени, саморегуляция поведения, правильное распределение времени и т.д.

Данная модель психологической подготовки обучающихся к прохождению ОГЭ способствует:

- развитию учебной мотивации, познавательной сферы и познавательной активности обучающихся;
- повышению самооценки обучающихся;
- снижению уровня тревожности;
- формированию произвольности и самоорганизации.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ОГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ.

### Место элективного курса «Я и экзамен» в учебном плане

В учебном плане на изучение элективного курса отводится в 9 классе 1 час в неделю, всего 18 часов.

### Содержание учебного курса

| № п/п               | Тема занятий   | Кол-во часов |
|---------------------|--|--------------|
| 1.                  | Вводное занятие. Определение уровня тревожности у старшеклассников | 1            |
| 2.                  | Знакомство с программой  | 1            |
| 3.                  | Как лучше подготовиться к экзаменам                                | 1            |
| 4.                  | Поведение на экзамене  | 2            |
| 5.                  | Память и приемы запоминания  | 3            |
| 6.                  | Методы работы с текстом  | 1            |
| 7.                  | Как бороться со стрессом   | 3            |
| 8.                  | Как управлять негативными эмоциями                                 | 1            |
| 9.                  | Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания | 1            |
| 10.                 | Эмоции и поведение   | 3            |
| 11.                 | Самооценка   | 1            |
| <b>Всего часов:</b> |  | <b>18</b>    |

## Результаты освоения элективного курса и система оценки

На занятиях учащиеся научаются и узнают как:

- перестать бояться ГИА (далее - экзамены), стать более уверенными;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
- развить установку на успешную сдачу экзаменов;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
- можно стать психологически более сильным.

Можно выделить следующие типы личностных и когнитивных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзаменов:

1. Когнитивные трудности - это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Учащиеся с когнитивными трудностями не могут выбрать оптимальную стратегию подготовки к экзаменам. Основная психологическая стратегия работы с такими учащимися должна строиться на выработке собственной стратегии подготовки и сдачи экзаменов. Данная стратегия строится на оптимальном использовании временного потенциала.

2. Личностные трудности - эти трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, к личностным трудностям отнесем высокий уровень тревожности. Основная стратегия работы с учащимися, имеющими личностные трудности, строится на снижении тревожности, связанной с условиями проведения экзамена (незнакомая обстановка, отсутствие знакомых преподавателей, использование только одного канала восприятия и демонстрации своих знаний). К личностным трудностям также может быть отнесены группы риска, представляющие собой доминирование у выпускника определенных личностных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзамена.

3. Процессуальные трудности - это проблемы, которые связаны с самой процедурой экзамена. Выделяют несколько групп процессуальных трудностей: трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, трудности, связанные с ролью взрослого, трудности, связанные с критериями оценки, трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

### Ожидаемые результаты:

Способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Знание и умение использовать свою ведущую аналитическую систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир. Умение управлять своими волевыми качествами. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ГИА и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

Для оценивания достижений обучающихся при изучении элективного курса используется система - зачтено - не зачтено.

Элективный курс может считаться «зачтенным», если ученик посетил не менее 65% занятий по данному курсу. При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся выполняет практическое задание, предложенное учителем по определенной теме.

### **Условия, необходимые для реализации программы:**

Работа на занятиях организуется за партами в аудитории, но при изучении отдельных тем, где требуется работа в режиме тренинга, занятие проводится в круге, сидя на стульях. На каждом уроке учащиеся ведут записи в тетрадях. Для обеспечения принципа наглядности обучения используется мультимедийный комплекс (компьютер, проектор, экран). Необходимые дидактические материалы: пакет диагностических методик, пакет упражнений, соответствующий структуре занятий (система игр и упражнений для разминки, для основной части занятия).

## Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
7. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.442-444
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192с.
9. Методика “Шкала тревожности” (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm>
10. Путь к успеху Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index246974.html>
11. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175с.
12. Тест “Долговременная память” (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61diagnosis-of-intellectual-development/484-test-long-term-memory>
13. Тест эмоций (тест Баса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.gurutestov.ru/test/27/>
14. Умеете ли Вы контролировать себя? (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://relax.wildmistress.ru/wm/relax.nsf/publicall/64551f033ca5fd63c3257428002a73c3>
15. Цыганок И.И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера: Методическое руководство. – СПб.: Речь, 2007.
16. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.
17. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112с.

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п   | Тема занятия   | Количество часов | Оборудование   | Дата проведения |  |
|---|--|------------------|--|-----------------|--|
| <b>1. Вводное занятие (1 ч)</b>                       |  |                  |  |                 |  |
| 1.  | Вводное занятие. Определение уровня тревожности у старшеклассников | 1                | Шкала ситуационной тревожности (Методика О. Кондаша) | 15.01           |  |
| <b>II. Знакомство с программой (1 ч)</b>              |  |                  |  |                 |  |
| 2.  | Знакомство с программой  | 1                |  | 22.01           |  |
| <b>III. Как лучше подготовиться к экзаменам (1 ч)</b> |  |                  |  |                 |  |
| 3.  | Как лучше подготовиться к экзаменам                                | 1                | Тест «Моральная устойчивость»                        | 29.01           |  |
| <b>IV. Поведение на экзамене (2 ч)</b>                |  |                  |  |                 |  |
| 4.  | Поведение на экзамене  | 1                |  | 05.02           |  |
| 5.  | Поведение на экзамене  | 1                | Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»       | 12.02           |  |
| <b>V. Память и приемы запоминания (3 ч)</b>           |  |                  |  |                 |  |
| 6.  | Память   | 1                |  | 19.02           |  |
| 7.  | Виды памяти  | 1                | Тест «Долговременная память»                         | 26.02           |  |
| 8.  | Приемы запоминания   | 1                |  | 05.03           |  |
| <b>VI. Методы работы с текстом (1 ч)</b>              |  |                  |  |                 |  |
| 9.  | Методы работы с текстом  | 1                |  | 12.03           |  |
| <b>VII. Как бороться со стрессом (3 ч)</b>            |  |                  |  |                 |  |

|   |  |   |   |       |  |
|---|--|---|---|-------|--|
| 10.   | Стресс: причины и основные симптомы                                | 1 |   | 19.03 |  |
| 11.   | Классификация и виды стресса                                       | 1 | Стресс-тест   | 02.04 |  |
| 12.   | Как бороться со стрессом   | 1 | Тест «Умеете ли Вы контролировать себя?»                            | 09.04 |  |
| <b>VIII. Как управлять негативными эмоциями (1 ч)</b>                               |  |   |   |       |  |
| 13.   | Как управлять негативными эмоциями                                 | 1 | Методика оценки актуального психоэмоционального состояния школьника | 16.04 |  |
| <b>IX. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания (1 ч)</b> |  |   |   |       |  |
| 14.   | Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания | 1 |   | 23.04 |  |
| <b>X. Эмоции и поведение (3 ч)</b>  |  |   |   |       |  |
| 15.   | Эмоции и их классификация  | 1 |   | 30.04 |  |
| 16.   | Основные функции эмоций  | 1 | Тест эмоций   | 07.05 |  |
| 17.   | Поведение человека   | 1 |   | 14.05 |  |
| <b>XI. Самооценка (1ч)</b>  |  |   |   |       |  |
| 18.   | Самооценка   | 1 | Тест на выявление уровня самооценки                                 | 21.05 |  |







