

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Лицей Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ  
проректор по учебной и методической работе  
Финансового университета

 Е.А. Каменева

« 30 » августа 20 21 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА: РАЗВИТИЕ  
ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ»**

*(для обучающихся 11 классов)*

Москва – 2021 г.

Рабочая программа рассмотрена

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.

# **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки к ГИА: развитие высших психических функций»**

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и новизна программы курса**

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 является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а также пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с обучающимися, педагогами, родителями».

Настоящая 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, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Причины волнения выпускников:

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;

- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс в незнакомой ситуации;
- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

### **Цели программы курса**

- оказание психологической помощи, выпускникам 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ЕГЭ.

### **Задачи программы курса**

- развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления;
- уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции;
- содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ЕГЭ;
- создание необходимого психологического настроения у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

### **Материальное обеспечение программы курса**

Занятия проходят в кабинете, в актовом зале, с использованием компьютерной и мультимедийной техники для привлечения и эффективного использования информационных ресурсов.

**Срок реализации – 1 год (34 часов)**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА: РАЗВИТИЕ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ»**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА: РАЗВИТИЕ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Введение*

## **Формы и виды деятельности**

1 Диагностическое направление.

Подбор методик для диагностики психологической готовности обучающихся к ЕГЭ.

Проведение диагностики.

Анализ полученных результатов.

Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ЕГЭ.

2 Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

Формирование групп обучающихся с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ, планирование занятий с ними.

Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для обучающихся 11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.

3. Проведение тренинговых занятий для старшеклассников.

«Программа тренинговых занятий для старшеклассников». Организация практикума: Заседание команды министров, Командные игры, дискуссионный клуб «Аргументы и факты»

## **Формы и методы работы**

Оптимальной формой подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Для этого проводятся психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях дети обучаются технологиям, которые формируют позитивные установки, помогают эффективно сдавать экзамены и справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

**Формы работы:** групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Выступление на родительском собрании «Роль родителей при сдаче ЕГЭ».

Выступление на тематических классных часах по теме «Как нужно готовиться к ЕГЭ».

Индивидуальные консультации для выпускников.

Психологические тренинги для обучающихся – обучение методам и приёмам

эмоционально-волевой регуляции.

Работа по запросу родителей и педагогов.

Профилактическая работа.

Проведение психологических игр на снятие тревожности у обучающихся.

Проведение тренинговых занятий для обучающихся 11 классов.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение
<b>11 класс</b>		
1.	Экзамен. Стресс. Виды стресса. Пути выхода из стресса.	3
2.	Анкетирование	1
3.	Игры, техники дыхания про стрессах.	4
4.	Диагностика ВПФ обучающихся. Консультации по итогам диагностики.	3
5.	Упражнения на развитие памяти.	4
6.	Упражнения на развитие внимания.	4
7.	Упражнения на развитие мышления.	4
8.	Технический инструментальный эффективного управления ВПФ.	3
9.	Тренинг эмоциональной устойчивости	3
10.	Упражнения на развитие интеллекта	3
11.	Моделирование ситуаций , проигрывание	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005 – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003 – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004 – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004
5. – 256 с.

6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь,
7. 2002 – 135 с.
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального
9. поведения. – СПб.: Речь, 2006 – 192 с.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь,
11. 2005 – 175 с.
12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий