



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Губинский районный образовательный центр №6

Внеурочная
на заседании МО
протокол № 1
от «29» августа 2017 г.
Руководитель МО  И.И. Голубова

Составлена:
заместитель директора по УВР
 Т.А. Табакова
от «30» августа 2017 г.

**Рабочая программа
психологической подготовки к ОГЭ
для учащихся 9-х классов
педагога-психолога
Захаровой Евгении Андреевны**

г.г. Большая Ирка 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе: программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ" под авторством М.В.Михеевой, С.Н.Кусакиной и программы «Путь к успеху» Стебеневой Н., Королевой Н. Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменами, 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.

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ 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. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Данная программа рассчитана на 8 занятий по 1 академическому часу. Встречи проходят 1 раз в месяц, в этом случае цикл занятий завершится к концу учебного года.

Цель:

психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи:

повышение сопротивляемости стрессу;
отработка навыков поведения на экзамене;
развитие уверенности в себе;
развитие коммуникативной компетентности;
развитие навыков самоконтроля;
помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
обучение приемам эффективного запоминания;
обучение методам работы с текстом.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Ролевые игры;
2. Мини-лекции;
3. Групповые дискуссии;
4. Релаксационные методы;
5. Метафорические притчи и истории;
6. Психофизиологические методики;
7. Телесно-ориентированные техники;
8. Диагностические методики.

Оборудование для обеспечения прохождения практической части занятий:

Компьютер, релаксационная музыка, цветные карандаши, бумага.

Основное содержание тем.

- 1 занятие. Знакомство. Тренинговое занятие
- 2 занятие. Как лучше подготовиться к экзаменам. Основные техники.
- 3 занятие. Поведение на экзамене
- 4 занятие. Память и приемы запоминания
- 5 занятие. Как бороться со стрессом. Основные методы
- 6 занятие. Обучение приемам релаксации
- 7 занятие. Способы снятия нервно-психического напряжения, приемы самообладания
- 8 занятие. Эмоции и поведение

Календарно-тематическое планирование

№	Мероприятие	Количество часов	Дата		Примечание
			9А	9Б	
1	<i>Знакомство.</i>	1			
2	<i>Как лучше подготовиться к экзаменам</i>	1			
3	<i>Поведение на экзамене</i>	1			
4	<i>Память и приемы запоминания</i>	1			
5	<i>Как бороться со стрессом</i>	1			
6	<i>Обучение приемам релаксации</i>	1			
7	<i>Способы снятия нервно-психического напряжения, приемы самообладания</i>	1			
8	<i>Эмоции и поведение</i>	1			

**По результатам занятий у учащихся должны быть сформированы умения и
навыки, определяющие успешность подготовки
к единому государственному экзамену:**

- снижение беспокойства по поводу предстоящих экзаменов;
- повышения уровня развития опосредованного запоминания и словесно-логического мышления;
- снижение уровня личностной и школьной тревожности.

Библиографический список:

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. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ирбинская средняя общеобразовательная школа №6

**Тренинговые занятия в рамках
психологической подготовки к ЕГЭ
для учащихся 11-х классов**

**педагог-психолог:
Исаева Наталья Георгиевна**

р.п. Большая Ирба 2013г .