

**Аннотация к рабочей программе  
по учебному курсу «Я СМОГУ».  
(ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА)  
9 класс**

Государственная итоговая аттестация имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

### **Цель программы**

Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ГИА.

### **Задачи:**

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

### **Формы и методы работы**

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ГИА является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Государственной итоговой аттестации являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ГИА: чем лично для меня ГИА лучше традиционного экзамена; наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения; что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы).

#### **Формы работы:**

1. групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, мозговой штурм, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях;
2. индивидуальная.

**Участники программы:** ученики 9-х классов (класс); ведущий группы (педагог - психолог).

Программа рассчитана на 17 академических часов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575840

Владелец Фаттахутдинова Светлана Владимировна

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022