

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
МБОУ «Ойсарская СШ №1»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ А.Н.Мусаев

\_\_\_\_\_ 2021г

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Ойсарская СШ №1»

\_\_\_\_\_ И.Х.Мириев

\_\_\_\_\_ 2021 г

**План**  
**работы педагога-психолога**  
**по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ**  
**в 2021-2022 уч. г.**

Составитель:  
педагог-психолог  
А.А.Арзамулова

Одной из задач школьной психологической службы является организация психологической подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ для успешной сдачи и получения максимально возможных баллов за экзамен выпускниками.

Цель психологической подготовки — выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

**Цель:** оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Развить познавательный компонент психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработать навыки самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развить внимание, память, мышление.
2. Снизить уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

№ п/п	Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
<b>1. Организационно-методическая работа.</b> <i>Цель — разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.</i>			
<b>1. Ознакомительные беседы в 9, 11 кл.</b>			
1.1.	Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11 классов с проблемами психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.	1.Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ 2.Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ и ЕГЭ.	в течение года
1.2.	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.		
1.3.	Оформление наглядных материалов для учащихся и родителей.		
1.4	Нормативная документация	Оформление документации	Октябрь-апрель

		Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.	сентябрь
		Справка о результатах проведения диагностики	В течение года
<p><b>2.Диагностическое направление.</b>  <i>Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ</i></p>			
2.1	<p>1.Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ.  2.Проведение диагностики.  3.Анализ полученных результатов.</p>	<p>Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, тревожность — личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ — процессуальный компонент).</p>	
	<p>Подвержены ли вы экзаменационному стрессу? О.В. Еремина  Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.</p>	<p>Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ</p>	Октябрь
2.2	<p>Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан</p>	<p>Диагностика учащихся 9-11 классов на предмет общей самооценки</p>	октябрь –11кл., ноябрь – 9кл.
		Диагностика учащихся	Октябрь-

	Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (Р.В. Овчарова) Опросник Голланда. Профориентация (опросник Климова)	8-11 классов на предмет профессиональных планов и намерений (профориентационная работа).	декабрь
<b>3. Цикл практических занятий</b> <i>Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем учащихся.</i>			
3.1	1. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся 9-11-х классов по развитию у них самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. 2. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции. 3. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.	1. Овладение учащимися приемами навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	
3.2	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	
<b>4. Индивидуальные и групповые занятия</b>			
4.1	<b>Темы:</b>		
	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала	январь
	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	Февраль
<b>5. Тренинг:</b>			
	Тематическое планирование программы занятий по подготовке	Отработка с учащимися навыков	В течение

	9,11 классов к ГИА с элементами психологического тренинга.	психологической подготовки к экзаменам ГИА, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов	года
<b>6. Работа с родителями выпускников:</b>			
6.1	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	Март
6.2	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	в течение года
6.3	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.		В течение года
6.6	Разработка рекомендаций, памяток для родителей.		В течение года
6.7	Работа по запросу родителей		В течение года
<b>7.Работа с классными руководителями.</b>			
7.1	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ОГЭ	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	в течение года
7.2	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	Октябрь