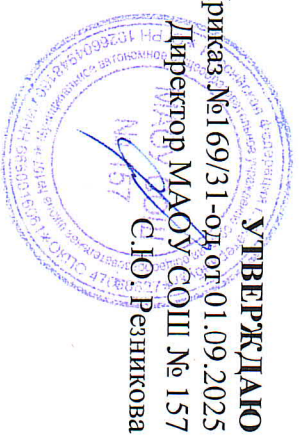


План работы по психолого - педагогическому сопровождению обучающихся 9-х и 11-х классов при подготовке к ГИА в МАОУ СОШ № 157 на 2025-2026 учебный год



Государственные экзамены в 11 и в 9 классах радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе их сдачи:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторности;
- сформированность внутреннего плана действий.

При подготовке и проведении итоговых государственных экзаменов в форме ГИА можно выделить основные направления работы школы в ходе психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса:

1. Просветительское
2. Диагностическое
3. Консультативное
4. Профилатическое
5. Аналитическое.

Цель: оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче к ГИА.

Задачи:

1. Знакомство выпускников с особенностями и процедурой ГИА для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена.
2. Овладение учащимися способами регуляции эмоционального состояния, способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

4. Самодиагностика психологических особенностей, уровня тревожности и компетентности в подготовке к итоговой аттестации.
5. Обучение учащихся способам самомотивирования и реагирования на негативные эмоции
6. Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Формы и методы работы.

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ - психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не 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»: «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях.

Этапы реализации плана психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса при проведении государственной (итоговой) аттестации

1. Подготовительный этап (реализация информационно-аналитической, мотивационно-целевой, планово-прогностической функций)
Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и ГИА и направленная на подготовку индивидуального стиля работы.

1. Тестирование учащихся 11-х, 9-х классов с целью выявления уровня школьной тревожности, самочувствия, активности, настроения, индивидуальных интеллектуальных и психологических особенностей, для построения дальнейшей коррекционной работы.

2. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.

4. Психологические коррекционные занятия «Экзамен как повод поиграть»
5. Психологическое просвещение через групповые консультации
6. Контрольно-измерительные материалы. Структура, правила работы.
7. Репетиционный экзамен.

II. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

1. Индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся.
2. Индивидуальные психологические консультации учащихся, находящихся на индивидуальном обучении.
3. Индивидуальные психологические консультации учащихся с низкой самооценкой.
4. Индивидуальные психологические консультации демонстративных учащихся
5. Индивидуальные психологические консультации трудных учащихся
6. Составление рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей по результатам психологических исследований.

III. Привлечение родителей: ознакомление со спецификой итоговых аттестаций.

1. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.
2. Групповые консультации на родительских собраниях «Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ» «Как помочь своему ребенку при подготовке и во время итоговой аттестации»
3. Индивидуальные консультации родителей по возникшим проблемам, связанным со сдачей экзаменов.
4. Индивидуальные собеседование родителей и учащихся с администрацией школы, с учителями-предметниками по вопросам прохождения итоговой аттестации.

IV. Проведение ЕГЭ и ГИА (реализация организационно — исполнительской, контрольно — диагностической функций).

1. Педагогический совет «Формирование мотивационных установок субъектов образовательного процесса к организации и проведению ЕГЭ и ГИА».
2. Индивидуальные консультации педагогов по способам обеспечения благоприятной психологической атмосферы при проведении ЕГЭ.
3. Производственное совещание с рекомендациями по психологическому сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ и ГИА в школе.
4. Психологическая поддержка учащихся при проведении ЕГЭ непосредственно перед экзаменом.

V. Анализ результатов и выработка предложений по подготовке к итоговой аттестации в форме ГИА и ЕГЭ.

1. Анализ проведения репетиционных экзаменов.

2. Выработка рекомендаций.

3. Анализ возникших психологических и педагогических проблем при подготовке и проведении итоговой аттестации и определение путей работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся на следующий учебный год.

Ожидаемые результаты:

- 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.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9-11-х классов Диагностика.	1. Сильные стороны и трудности.	Выявление уровня тревожности выпускников	октябрь-ноябрь	Педагог-психолог
2	Тренинг «Экзамены без стресса» 9 класс	1 «+» и «-» экзамена 2 Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене.	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приёмам	октябрь	Педагог-психолог

		3 Способы снятия нервно – психического напряжения 4Формирование положительного эмоционального фона	релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.		
3	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам 2. Поведение на экзамене	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Педагог-психолог
4		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	ноябрь	Педагог-психолог
5		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Педагог-психолог
6		4.«Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	Январь	Педагог-психолог
7		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Февраль	Педагог-психолог
8	«Подготовка к ОГЭ»	консультация	Онлайн консультация через платформу zoom	Март	Педагог-психолог

9	Тренинг «Экзамены без стресса» 11 класс	1 «+» и «-» экзамена 2 Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене. 3 Способы снятия нервно – психического напряжения 4 Формирование положительного эмоционального фона	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	март	Педагог-психолог
10	Тестирование.	На определение стрессоустойчивости личности 9 и 11 класс		март	Педагог-психолог
11	Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА	«Как противостоять стрессу»		март	Педагог-психолог
12	Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов»		Апрель		Педагог-психолог
13	Практикум с педагогами на тему: «Помощь педагогов обучающимся при подготовке к экзаменам»		Апрель		Педагог-психолог
14	Тренинг «Повышения уверенности в себе» 9, 11 класс		Май		Педагог-психолог

15	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам	В течение года	Классные руководители
16	Работа с родителями выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу».	— познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; — проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; — дать рекомендацию родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	Апрель-май	Психолог совместно с зам. директора по УВР
17	Практическая работа	2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки	— дать рекомендацию родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	В течение года	Педагог-психолог
18	Консультации	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанным с подготовкой к ЕГЭ и ГИА	В течение года	Классные руководители Педагог-психолог
19	Работа с учителями - предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Педагог-психолог

20	Работа с классными руководителями	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	В течение года	Педагог-психолог

Педагог-психолог: Колмакова В.В. _____