

Управление образования Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
Артемовского городского округа ИНН 6602007205 КПП 667701001  
623780 Свердловская область город Артемовский  
улица Чайковского, 2 тел. (34363) 2-47-40  
электронный адрес [scoola6@mail.ru](mailto:scoola6@mail.ru) сайт: <http://6art.uralschool.ru>

---

---

«Утверждаю»  
директор МБОУ «СОШ №6»  
М.Н. Киселева  
приказ от 18.10.2021 года №118/о



# План

## психологической подготовки выпускников к ЕГЭ и ОГЭ в 2021-2022 учебном году

Составитель:  
педагог-психолог МБОУ «СОШ №6»  
Смирнова М.М

г. Артемовский, 2021 год

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, 11-12-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	Ответственный	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.	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	
1.2.	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.		Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	В течение года

1.3.	Оформление наглядных материалов для учащихся и родителей.		Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	
		Оформление документации	Заместитель директора по УР Пимурзина С.О.	Октябрь-апрель
		Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.	Заместитель директора по УР Пимурзина С.О.	Сентябрь
1.4	Нормативная документация	Справка о результатах проведения диагностики	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	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.</p> <p>2. Проведение диагностики.</p> <p>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>	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Октябрь
2.2	Подвержены ли вы экзаменационному	Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Октябрь

	стрессу? О.В. Еремина Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.			
	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Диагностика учащихся 9-11 классов на предмет общей самооценки	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Октябрь – 11-12 кл., ноябрь – 9кл.
	Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (Р.В. Овчарова) Опросник Голланда. Профориентация (опросник Климова)	Диагностика учащихся 8-11 классов на предмет профессиональных планов и намерений (профориентационная работа).	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Октябрь-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-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	1. Овладение учащимися приемами навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Октябрь-май

	ЕГЭ.			
3.2	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Март
<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	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Январь
	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Февраль
<b>5. Тренинг:</b>				
	Тематическое планирование программы занятий по подготовке 9,11 классов к ГИА с элементами психологического тренинга.	Отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам ГИА, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	В течение 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.	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Март
6.2	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	Заместитель директора по УР Пимурзина С.О. Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	в течение года

6.3	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.		Заместитель директора по УР Пимурзина С.О. Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	В течение года
6.6	Разработка рекомендаций, памяток для родителей.		Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	В течение года
6.7	Работа по запросу родителей		Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	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	Заместитель директора по УР Пимурзина С.О.	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	Педагог-психолог МБОУ «СОШ №6» Смирнова М.М.	Октябрь