

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ №1 пос. Новозавидовский

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Тарасова Е.А.

от 29.08.2025 г.



**Программа психологической подготовки
обучающихся к ГИА и ЕГЭ.**

**Составитель:
педагог-психолог
Глушенкова Ольга Михайловна**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, 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, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы:

- Оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы:

- выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Программа включает в себя:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

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.

Тематический план занятий

№	Виды деятельности	Участники	Сроки
	Диагностика		
1.	Тест «Уровень школьной тревожности».	Учащиеся 9-х и 11-го классов.	Февраль
2.	Тест Е. В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов».	Учащиеся 9-х и 11-го классов.	Март-апрель
3.	Тест «Моральная устойчивость»	Учащиеся 9-х и 11-го классов.	Март
	Групповая и индивидуальная работа		
1.	Тренинг «Как преодолеть страх перед ЕГЭ»	Учащиеся 11-го класса	Апрель
2.	Поведение на экзамене	Учащиеся 9-х и 11-го классов.	Январь

3.	Память и приемы запоминания.	Учащиеся 9-х классов	Февраль
4.	Методы саморегуляции.	Учащиеся 9-х и 11-го классов.	Март
5.	Как справиться со стрессом на экзамене.	Учащиеся 9-х и 11-го классов.	Апрель
6.	Оформление стенда для выпускников.		
	Работа с родителями выпускников и учителями.		
1.	Работа с родителями по запросу.	Родители учеников 9-х и 11-го класса.	В течении года
2.	Подготовка памятки «Психологические рекомендации для родителей при подготовке к ГИА и ЕГЭ».	Родители учеников 9-х и 11-го класса	Апрель
3.	Индивидуальные консультации учителей по вопросам ГИА и ЕГЭ.	учителя	В течении года