

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кобинская средняя общеобразовательная школа  
Шелковского района Чеченской республики**

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Джайнабизова М.С.

От 02.09 2019г

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кобинская СОШ»

 Хасиев Х.М.

от 02.09 2019г



**План работы педагога-психолога по подготовке выпускников  
к ЕГЭ и ОГЭ на 2019-2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно не оценить. Это связано и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно не давно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговых программ, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы « Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ» мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классы к выпускникам экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу « Путь к успеху» Стебеновой Н, Королевой Н. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель:**

Психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

Рольевые игры.

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики.

**Задачи:**

- 1.Повышение сопротивляемости стрессу.
- 2.Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
- 4.Развитие коммуникативной компетентности.
- 5.Развития навыков самоконтроля .
6. Помощь в создании собственной ответственности за поступки , в анализе своих установок .
- 7.Обучение приемам эффективного запоминая
8. Обучения методам работы с тестом .

**Хронометраж занятий.**

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут , однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.Т.к. наполняемость классов достаточно велика, то рекомендуется проведения занятий с участием двух психологов.

**Ожидаемые результаты:**

**Психологическая готовность участников ЕГЭ:**

- 1.Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости и структурированности.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия ( и всех психологических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ)

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки
1	Работы с учащимися 9-11 классов Диагностика	1. Тест Филипса 2. Тест Спилберга	Выявления тревожности уровня выпускников	ноябрь
2	Работы с учащимися 9-11 классов Диагностика	2 Тест «Стресс» анкета	Выявления уровня стрессу у выпускников	февраль
3	Работы с учащимися 9-11 классов Диагностика	Тест «Моральной устойчивости»	Выявления уровня моральной устойчивости	декабрь
4	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций выпускников по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь февраль
5	Индивидуальные групповые занятия	Как лучше подготовиться к занятием	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	ноябрь
6	Индивидуальные групповые занятия	Методы работы с текстами	Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе	Декабрь

			подготовке к экзаменам по тем или иным учебным предметам	
7	Индивидуальные групповые занятия	Планирование повторения учебного материала к экзамену	Дать рекомендации по повторению учебного материала	январь
8	Индивидуальные групповые занятия	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала	январь
9	Индивидуальные групповые занятия	«Способы само регуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	февраль
10	Индивидуальные групповые занятия	ЕГЭ и ОГЭ : угрозы и возможности	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	ноябрь
11	Индивидуальные групповые занятия	Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по психологической подготовке к экзамена	В Течение года
12	Тренинг	« Как сохранить спокойствие»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему	март
13	Работа родителями выпускников	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ « . « Как противостоять стрессу»	- познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации.	апрель