



Утверждаю

Директор МБОУ

«Лицей № 7 Усть-Джегуты»

З.М. Чомаева

Приказ № 69/2 от 01.09.2022г.

План
работы педагога-психолога
МБОУ «Лицей 7 г. Усть-Джегуты»
по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ в 2022-2023

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
1. Организационно-методическая работа. <i>Цель — разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.</i>			
1. Ознакомительные беседы в 9, 11 кл.			
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

2. Диагностическое направление.

Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ

2.1	1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ. 2. Проведение диагностики. 3. Анализ полученных результатов.	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).	
	Подвержены ли вы экзаменационному стрессу? О.В. Еремина Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.	Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ	Октябрь
2.2	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Диагностика учащихся 9-11 классов на предмет общей самооценки	октябрь – 11 кл., ноябрь – 9 кл.

	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).	Октябрь-декабрь
3. Цикл практических занятий <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	
4. Индивидуальные и групповые занятия			
4.1	Темы:		
	«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
5. Тренинг:			
	Тематическое планирование программы занятий по подготовке 9,11 классов к	Отработка с учащимися навыков психологической	В течение года

	ГИА с элементами психологического тренинга.	подготовки к экзаменам ГИА, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов	
--	---	--	--

6. Работа с родителями выпускников:

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

7. Работа с классными руководителями.

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