

«Утверждаю»  
Директор школы: \_\_\_\_\_ /А.Н.Лымарь/  
№ 93/3 от «18» сентября 2025г.

**План работы по психолого - педагогическому сопровождению  
обучающихся 9-х и 11-х классов  
при подготовке к ГИА  
В МКОУ СОШ №2 г.Тайшета**

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, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

При подготовке и проведению 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. Профилактическое
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**

#### **I. Подготовительный этап (реализация информационно-аналитической, мотивационно-целевой, планово-прогностической функции)**

Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и ГИА и направленная на выработку 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. Индивидуальное 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<br>Диагностика. | 1. Сильные стороны и трудности.                                                                                                                                                                  | Выявление уровня тревожности выпускников.                                                                                                                 | октябрь-ноябрь | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В. |
| 2  | Тренинг «Экзамены без стресса» 9 класс            | 1 «+» и «-» экзамена<br>2 Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене.<br>3 Способы снятия нервно – психического напряжения<br>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. | февраль        | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В. |
| 3. | Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)   | 1. Как лучше подготовиться к экзаменам                                                                                                                                                           | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам                                                                                                   | октябрь        | Классные руководители             |
| 4. |                                                   | 2. Поведение на экзамене                                                                                                                                                                         | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.                                                                                   | ноябрь         | Социальный педагог                |
| 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<br>Соц.педагог   |
| 9.  | <b>Тренинг «Экзамены без стресса» 11 класс</b>                                        | 1«+» и «-» экзамена<br>2 Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене.<br>3 Способы снятия нервно – психического напряжения<br>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<br>Ганкевич Н.В. |
| 10. | <b>Тестирование.</b>                                                                  | На определение стрессоустойчивости личности 9 и 11 класс                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           | март    | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В. |
| 11. | <b>Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА</b>                             | «Как противостоять стрессу»                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           | март    | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В. |
| 12. | <b>Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов»</b>         |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           | апрель  | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В. |
| 13. | <b>Практикум с педагогами на тему: «Помощь педагогов обучающимся при подготовке к</b> |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           | апрель  | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В. |

|     |                                                    |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|
|     | экзаменам»                                         |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                              |
| 14. | Тренинг «Повышения уверенности в себе» 9, 11 класс |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | май            | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В.                                            |
| 15. | Оформление стенда для выпускников                  | «Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».                                                               | Информация по подготовке к экзаменам.                                                                                                                                                                                                                                                                             | В течение года | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В.                                            |
| 16. | Работа с родителями выпускников                    | 1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».<br><br>«Как противостоять стрессу». | – познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;<br><br>– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;<br><br>– дать рекомендации 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 рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.                                                                                                                                                                                                                 | В течение года | Педагог-психолог<br><br>Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В.                    |
| 18. | Консультации                                       | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА.         | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.                                                                                                                                                                                                                                                 | В течение года | Классные руководители<br><br>Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В.<br>Социальный |

|            |                                           |                                                                       |                                                                          |                |                                                                          |
|------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
|            |                                           |                                                                       |                                                                          |                | педагог<br>Домашина Л.А.                                                 |
| <b>19.</b> | <b>Работа с учителями - предметниками</b> | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу) | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА. | В течение года | ЗД по УВР<br><br>Классные руководители                                   |
| <b>20.</b> | <b>Работа с классными руководителями.</b> | Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА                | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.                        | В течение года | Педагог-психолог<br>Ганкевич Н.В.<br>Социальный педагог<br>Домашина Л.А. |