

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат среднего общего образования села Уэлен»

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол №01/18-19  
от «31» августа 2018г.

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ  
«Ш-И СОО с. Уэлен»

—  Ф.Е. Дрововозов  
«31» августа 2018 года



**ПЛАН РАБОТЫ**  
**педагога-психолога МБОУ «Ш-И СОО с. Уэлен»**  
**по подготовке 9, 11 классов к ГИА на**  
**на 2018/2019 уч. год**

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
<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 готовности к ОГЭ и ЕГЭ по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).	в течение года
1.2.	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.	2. Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ и ЕГЭ.	
1.3.	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.	Оформление документации	февраль
1.4	Нормативная документация	Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.	сентябрь
		Справка о результатах проведения диагностики	февраль
<b>2. Диагностическое направление.</b>			
<i>Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ</i>			

	<p>1.Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ.</p>	<p>Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ и</p>	
2.1	<p>2.Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.</p> <p>3.Проведениедиагностики.</p> <p>4.Анализ полученных результатов.</p>	<p>ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы– познавательный компонент, тревожность — личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ — процессуальный компонент).</p>	
2.2	<p>Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.</p>	<p>Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ</p>	<p>январь</p>
	<p>Опросник Казанцевой Г.Н.</p>	<p>Диагностика учащихся 9-11 классов на предмет общей самооценки</p>	<p>сентябрь –9кл., ноябрь – 11кл.</p>
	<p>Тест «Структура школьной мотивации»</p>	<p>Выявление мотивации обучения</p>	<p>октябрь</p>
	<p>Тест Спилберга</p>	<p>Выявление уровня тревожности</p>	
	<p>Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?»</p>	<p>Выявление уровня нервного срыва</p>	<p>ноябрь</p>
	<p>Тест «Стресс»</p>	<p>Выявление уровня стресса у выпускников.</p>	
	<p>Тест «Моральная устойчивость»</p>	<p>Выявление уровня моральной</p>	

	устойчивости.	
Методика «Карта интересов». Опросник Голланда.	Диагностика учащихся 9-11 классов на предмет профессиональных планов и намерений (профориентационная работа).	Декабрь
Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания», «Корректирующие пробы Бурдона»)	Диагностика учащихся 9 и 11 классов на предмет развития внимания	Январь
Тест «Цезарь»	Диагностика объема оперативной памяти	Февраль
Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана	Определение уровня развития волевой саморегуляции	Март
Диагностика типа восприятия		Апрель

### 3. Цикл практических занятий

*Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем учащихся.*

- |  |  |
|--|--|
| 1. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся 9-11-классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. | 1. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся).  |
| 3.1 2. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.  | 2. Овладение учащимися приемами навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу. |
| 3. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.  |  |
| 3.2 Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ   | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам  |

### 4. Индивидуальные и групповые занятия (по отдельному графику)

#### 4.1 Темы:

Знакомство	Формирование положительного настроя на работу	Октябрь
Как лучше подготовиться к занятиям	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Октябрь
Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	Ноябрь
Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти	Ноябрь
Память и приемы запоминания	Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков	Ноябрь
Методы работы с текстами	Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам	Декабрь
«Планирование повторения учебного материала к экзамену»	Дать рекомендации по повторению учебного материала	Декабрь
«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
ЕГЭ и ОГЭ: угрозы и возможности.	Проектирование индивидуального маршрута для	Ноябрь

	подготовки к экзаменам	
Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации;	Февраль
	Коррекция страхов.	
Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ.	Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам	В течение года

### 5.Тренинг:

Тематическое планирование программы занятий по подготовке 9,11 классов к ГИА с элементами психологического тренинга.	Отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам в течение ГИА, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов	года
--	--	------

### 6. Работа с родителями выпускников:

Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ».	–познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;	
«Как противостоять стрессу».	–проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;	Февраль
	–дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	
6.1 Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к	дать рекомендации родителям по оказанию	Март

	ЕГЭ и ОГЭ	помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	
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.		Ноябрь
6.4	Выступление на родительском собрании «Как помочь ребенку при подготовке к ЕГЭ и ГИА».		Декабрь
6.5	Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».		Апрель
6.6	Разработка рекомендаций, памяток для родителей.		Март
6.7	Работа по запросу родителей		В течен. года

### **7.Работа с учителями-предметниками**

7.1	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ	в течение года
7.2	Подготовка методических рекомендаций учителям — предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	—дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	в течение года

### **8.Работа с классными руководителями.**

8.1	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ОГЭ	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	в течение года
8.2	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период	Октябрь

**Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ОГЭ и ЕГЭ являются:**

*диагностическое—определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;*

*информационное—психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.*

**Диагностическое направление:**

Методику изучения уровня психологической готовности у выпускников училища составляют две группы методов.

*Первая группа методов направлена на оценку психологической готовности к ЕГЭ с позиций самих выпускников и их родителей.*

Метод анкетирования: 1) анкета «Готовность к ЕГЭ»; 2) анкета «Определение выпускников группы риска».

*Вторая группа методов направлена на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников. Рекомендуем использовать следующие методики:*

1. Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания», «Корректирующие пробы Бурдона»
2. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.
3. Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

Практические занятия, направленные на психологическую подготовку выпускников по прохождению ГИА и ЕГЭ предполагают следующие формы работы психолога:

1. групповые занятия — тренинги;
2. игры — драматизации (овладение процедурой ГИА на стимулированном материале);
3. индивидуальные консультации;

**Формы работы с родителями:**

-фронтальные: тематические родительские собрания.



индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

### **Направления работы с педагогами:**

- обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ГИА;
- взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель — эксперт);
- ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ОГЭ и ЕГЭ.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников училища.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ОГЭ и сдаче ЕГЭ. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.