

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвевд) г.Зернограда**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ (военвевд) г. Зернограда

Г.Н. Осадчая

Приказ от «29»

2025 г. № 437



**План работы  
педагога-психолога по подготовке выпускников к ГИА  
на 2025-2026 учебный год**

Педагог-психолог: Маршалова Д.А.

г.Зерноград  
2025 г.

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.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9-11-х классов Диагностика.	1. Тест Филлипса.	Выявление уровня тревожности выпускников.	ноябрь	Психолог
		2. Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.	декабрь	Психолог
		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	февраль	Психолог
	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь-февраль	Психолог
2.	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	ноябрь	Психолог
		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	ноябрь	Психолог
		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Психолог
		4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	январь	Психолог
		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	февраль	Психолог
	Тренинг (с	«ГИА: с чувством, с	Рекомендации по	март-	Психолог

	элементами арттерапии)	толком, с расстановкой» (9кл) «Как сохранить спокойствие» (11кл.)	сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	апрель	
	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам.	январь-февраль	Психолог
3.	Работа с родителями выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог совместно с зам.директора по УР
	Практическая работа	2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог
	Консультации	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанным с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Психолог
4.	Работа с учителями - предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей	выработка оптимальной стратегии подготовки к	В течение года	Психолог

		учащихся (по запросу)	экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.		
	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	ноябрь	Психолог
5.	Работа с классными руководителями.	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог, классные руководители
	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	октябрь	Психолог
6.	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания.		февраль-март	Психолог, классные руководители, зам. директора по УР
		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.		сентябрь	Психолог