

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №47  
\_\_\_\_\_ Тажутдинов Б.М.

**План-график работы  
педагога-психолога  
МБОУ СОШ № 47  
по подготовке выпускников  
к ГИА  
в 2018-2019 учебном году**

**Пояснительная записка.**

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА как форма экзамена появился сравнительно недавно 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 развивающей программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ЕГЭ:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

№ п/п	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1	<b>Работа с учащимися 9-11 классов</b>	Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ	Выработать адекватное представление о ГИА.	ноябрь	Психолог
2		Психологическая подготовка к ГИА	Психологическая подготовка обучающихся	в течение года	Психолог
3		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	декабрь	Психолог
4		Диагностика Тест Филипса	Выявление тревожности	декабрь	Психолог
5		Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	февраль	Психолог
6	<b>Практическая работа</b>	Основные способы снижения тревоги в стрессовой ситуации	Познакомить обучающихся способам снижения тревоги	в течение года	Психолог
7	<b>Индивидуальные и групповые занятия</b>	Уверенность на экзамене	Знакомство с процедурой проведения ЕГЭ и ГИА	октябрь	Психолог
8		Как лучше подготовиться к занятиям	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Психолог

9		Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	Ноябрь-апрель	Психолог
10		Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти	ноябрь	Психолог
11		Память и приемы запоминания	Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков	Ноябрь	Психолог
12		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	Психолог
13		Дискуссия на тему «Психологическая подготовка к экзаменам»	Выработать у учащихся уверенное поведение	декабрь	Психолог
14		Как бороться со стрессом?	Снятие эмоционального состояния	январь	Психолог
15		«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	февраль	Психолог
16		«Уверенность на экзамене. Актуализация внутренних ресурсов»	Повысить у обучающихся уверенность в себе в своих силах	ноябрь	Психолог
17		Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»	Помочь учащимся Снять мышечные зажимы	февраль	
18		Основные способы снижения тревоги в стрессовой ситуации	Познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	В течение года	Психолог
19	<b>Лекция</b>	«Как сохранить спокойствие»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март	Психолог
20	<b>Оформление стенда для выпускников</b>	«Время вспомнить о ЕГЭ»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	Первое полугодие	Психолог
21	<b>Диагностика</b>		Сравнение результатов, полученных при диагностическом	апрель	Психолог

			обследовании на первом и последнем этапах работы.		
	<b>Работа родителями выпускников</b>	с Собрание «Психологические особенности подготовки к 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	февраль	Психолог Классный руководитель
21	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ГИА	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль	Психолог
22	<b>Консультация</b>	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с процедурой поведения ЕГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанным с процедурой проведения ЕГЭ	в течение года	Психолог
23	<b>Работа с учителями-предметниками</b>	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ	в течение года	Психолог
24	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	ноябрь	Психолог
25	<b>Работа с классными руководителями</b>	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог
26	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	октябрь	Психолог
27	<b>Нормативная документация</b>	Оформление протокола родительского собрания		февраль	Психолог
28		Составление и утверждение графика		сентябрь	Психолог

	работы по подготовке выпускников к ГИА.			
29	Справка о результатах проведения диагностики		февраль	Психолог