

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования  
исполнительного комитета Азнакаевского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 4 г. Азнакаево» Азнакаевского муниципального района  
Республики Татарстан

Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей №4»  
/И.Н. Шайдуллин/  
приказ № 14411 от 25.08 2022 г.



**Программа психологической подготовки учащихся 9,11  
классов к ОГЭ и ЕГЭ**

**Составитель: Карамуллина Л.Р.  
педагог-психолог**

2022 г.

### **Пояснительная записка.**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а так же пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

#### **Причины волнения выпускников:**

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс в незнакомой ситуации;
- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

#### **Цель программы:**

- оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

### **Задачи программы:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

### **Субъекты программы:**

- выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

**Продолжительность** одного занятия 40 - 45 минут.

**Используемые методы:** дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

### **Программа включает 5 направлений:**

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

### **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.

### Календарно-тематическое планирование

№	Мероприятия	Количество часов	Месяц план	Дата факт.
1	Занятие «Создание групповой сплоченности»	1	сентябрь	
2	Занятие «Как лучше подготовиться к занятиям»	1	сентябрь	
3	Занятие «Поведение на экзамене»	1	октябрь	
4	Занятие «Память и приемы запоминания- 1 часть»	1	октябрь	
5	Занятие «Память и приемы запоминания – 2 часть»	1	ноябрь	
6	Занятие «Методы работы с текстами»	1	ноябрь	
7	Занятие «Как бороться со стрессом -1 часть»	1	декабрь	
8	Занятие «Как бороться со стрессов – 2 часть»	1	декабрь	
9	Занятие «Обучение приемам релаксации»	1	январь	
10	Занятие «Способы снятия нервно-психического напряжения»	1	январь	
11	Занятие «Как управлять негативными эмоциями»	1	февраль	
12	Занятие «Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами»	1	февраль	
13	Занятие «Эмоции и поведение»	1	март	
14	Занятие «Эмоции и поведение»	1	март	
15	Занятие «Я уже сдал успешно ЕГЭ»	1	апрель	
16	Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”	1	апрель	
17	Психологическая техника “Созидающая визуализация”	1	май	
18	Тест «Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ».	1	май	
		18 часов		