9dd7a635-1648-485a-a66a-3a9f59649eab

Подписано цифровой подписью:
9dd7a635-1648-485a-a66a-3a9f59649eab
Дата: 2026.10.29 10:24:28 +03'00'

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«БЫКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ АРЕФЬЕВА СЕРГЕЯ АНАТОЛЬЕВИЧА»
БЫКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНА
Педсоветом
Протокол № 1
«27» августа 2025 г.

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ
Приказ № 110 о/д от 01.09.2025
Директор МКОУ «Быковская СШ №1»
_____ Е.Н. Слепухина

Программа психологической подготовки обучающихся к экзаменам

Программу разработал:
педагог-психолог
Шмидт Е.И.

2025 – 2028 учебный год

Актуальность программы.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА 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.

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА, 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.

Цель программы:

оказание психологической помощи, учащихся 9 - 11-ых классов, их родителям 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 учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Содержание коррекционно-развивающей работы по программе.
Занятия проводятся в групповой форме работе. С использованием бесед, дискуссий, минилекций, тренинговых упражнений. Выполнение упражнений на развитие личностных особенностей, с применением проективных методик, арт-терапии. Используется релаксационная музыка.

Продолжительность одного занятия: 40 минут. Количество коррекционных занятий:6. Периодичность коррекционных занятий: один раз в четверть, третья и четвертая четверть – ежемесячно.

Ожидаемые результаты:

- усвоены психологические основы сдачи экзамена;
- освоены техники саморегуляции;
- освоены приемы планирования рабочего времени на экзамене;
- сформировано позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
- повышена сопротивляемость стрессу;
- развиты навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Система психолого-педагогической работы:

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
	Учащиеся		
1	Коррекционное занятие «Психологическая готовность к ЕГЭ». Диагностическая работа: анкетирование «Готовность к ЕГЭ. Преодоление страха и тревоги на экзамене»	Октябрь	Педагог-психолог
2	Коррекционное занятие «Знакомство учащихся с методами саморегуляции»	Декабрь	Педагог-психолог
3	Коррекционное занятие «Развитие внимания и памяти»	Февраль	Педагог-психолог
4	Коррекционное занятие «Как не обращать внимание на видеокамеры»	Март	Педагог-психолог
5	Коррекционное занятие «Моя ответственность на экзамене»	Апрель	Педагог-психолог
6	Коррекционное занятие «Установка на успех». Диагностическая работа: «Твоё самочувствие накануне экзаменов».	Май	Педагог-психолог
7	Индивидуальные консультации для выпускников по запросу.	В течение года	Педагог-психолог
8	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся.	В течение года	Педагог-психолог

			Классные руководители
Педагоги			
1	Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение детей на кануне и во время проведения экзаменов».	Февраль	Педагог-психолог
2	Индивидуальное консультирование по запросу	В течение года	Педагог-психолог
Родители			
1 2	Родительский всеобуч: - «Что родителям нужно знать о ЕГЭ»; - «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».	Декабрь Апрель	Педагог-психолог Классные руководители
3	Индивидуальное консультирование по запросу	В течение года	Педагог-психолог Классные руководители
4	Разработка рекомендаций, памяток для родителей	В течение года	Педагог-психолог Классные руководители