

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удомельская гимназия №3 им О.Г. Макарова»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 7
От 26.06. 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ УГ №3
им. О. Г. Макарова
№ 85/1-О
от 29.06.2026г.
Собина Т.А.

**План мероприятий по обеспечению психологической готовности
к ГИА выпускников 9-х и 11-х классов
на 2026-2027 учебный год.**

Цель: выработка психологических качеств, умений и навыков, которые позволят каждому обучающемуся более

уверенно чувствовать себя во время экзамена и максимально реализовать свой учебный потенциал. Эти качества представляют собой комплекс характеристик, лежащих в основе стрессоустойчивости личности, и их развитие осуществляется с учётом таких взаимосвязанных между собой компонентов, как психофизический, мотивационный, волевой, интеллектуальный и информационный.

Задачи:

- изучение психологических особенностей обучающихся, уровня их тревожности и стрессоустойчивости для выработки оптимальной стратегии подготовки к экзаменам, выявления обучающихся «группы риска»;
- овладение обучающимися знаниями о содержании и способах психологической подготовки к экзаменам;
- развитие у обучающихся установки на успешную сдачу экзаменов, уверенности в себе;
- формирование и развитие умения мобилизоваться в стрессовой ситуации;
- ознакомление обучающихся с психотехническими приёмами регулирования своего эмоционального состояния, повышающих сопротивляемость стрессу;
- развитие навыков самоконтроля, волевой регуляции поведения;
- развитие познавательных способностей: навыков мыслительной деятельности, запоминания, концентрации внимания;
- формирование конструктивной стратегии деятельности во время подготовки и на экзаменах;
- развитие психологической компетентности педагогов и родителей в вопросах подготовки детей к прохождению ГИА.

Непосредственными исполнителями данного плана мероприятий выступают педагоги-психологи гимназии.

План мероприятий по обеспечению психологической готовности к ГИА выпускников

9 и 11 классов

№	Мероприятия	Основное содержание	Участники	Сроки
	Психологическая диагностика			
1.	Мониторинг уровня психологической готовности обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.	- шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина - Анкетирование «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой). - шкала безнадёжности Бэка	обучающиеся 9, 11 классов	1 этап: ноябрь-декабрь 2 этап: март-апрель.
2.	Обследование уровня тревожности перед сдачей экзаменов: школьной, личностной, ситуативной тревожности, стрессоустойчивости (по запросу).	Проведение групповой и индивидуальной психодиагностики по методикам: - Многомерная оценка детской тревожности (по Е. Е. Ромицыной); - Опросник оценочной тревожности Ч. Спилбергера (по В. Н. Карандашеву): опросник отношения к экзаменам, контрольным и проверочным работам; - Шкала тревожности Спилбергера-Ханина - Шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан); Выявление обучающихся «группы риска» при подготовке к ГИА.	обучающиеся 9, 11 классов	октябрь-апрель
Коррекционно-развивающая работа				

3.	Развивающие занятия по программе «Психологическая подготовка к ГИА в 9 классе».	➤ Цели и жизненные ценности. ➤ Позитивное мышление — помощник в преодолении трудностей. ➤ Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья, общения и учёбы. ➤ Стресс: польза и вред. ➤ Можно ли контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях? Эффективные способы снятия нервного напряжения (техники релаксации, приёмы аутогенной тренировки). ➤ Способы повышения физической работоспособности (режим дня, здоровый образ жизни.) ➤ Способы повышения интеллектуальной работоспособности (приёмы активизации работы мозга).	обучающиеся 9 классов	ноябрь-апрель
4.	Развивающие занятия по программе «Психологическая подготовка к ГИА в 11 классе».	1 ЕГЭ как ступень на пути к достижению профессиональных и жизненных целей. 2 Стресс: содержание, виды и симптомы (физические, эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие). 3 Антистрессовое питание, здоровый образ жизни. 4 Тайм-менеджмент при подготовке к экзаменам, нагрузка и отдых.	обучающиеся 11 классов	ноябрь-апрель

		6 Способы преодоления психологического 7 напряжения, обучение методам саморегуляции. 8 Повышение уверенности в себе, настрой на хороший результат (позитивная самооценка, созидаящая визуализация). 9 Способы повышения интеллектуальной работоспособности (приёмы активизации внимания, памяти).		
Психологическое консультирование и просвещение				
5.	Беседа: «Содержание психологической готовности к экзаменам в 11 классе».	Информирование обучающихся о психологических особенностях проведения государственной итоговой аттестации, о задачах психологической подготовки к экзаменам в 11 классе.	обучающиеся 11 классов	в течение года
6.	Беседы «Влияние формирования учителем установки на успех у обучающихся на их психологическую готовность к ГИА».	Информирование о специфике подготовки обучающихся к ГИА с психологической точки зрения. Роль формирования учителем установки на успех у обучающихся на развитие их мотивации, положительной самооценки, веры в свои силы, эмоциональной устойчивости.	учителя 9, 11 классов	октябрь-ноябрь
7.	Беседы о психологической составляющей при сдаче ГИА в специальных условиях.	Информирование детей с ОВЗ, детей-инвалидов о роли специальных условий для создания психологического комфорта и успешной сдачи экзамена.	обучающиеся 9, 11 классов с ОВЗ/инвалидностью	ноябрь

8.	Беседы с родителями обучающихся на тему «Влияние родительской поддержки на психологическую готовность выпускника к экзаменам».	Информирование о роли родителей в формировании у детей уверенности в себе, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, навыков самоорганизации, являющихся важными компонентами психологической готовности выпускников к ГИА. Информирование о конкретных способах поддержки в ситуациях повышенных нагрузок.	родители обучающихся 9, 11 классов	декабрь
9.	Беседа с родителями обучающихся на тему «Содержание психологической подготовки к ГИА».	Информирование об особенностях сдачи ГИА, объективных трудностях детей и о феномене психологической подготовки выпускников к экзаменам как необходимой составляющей достижения оптимально положительного результата аттестации.	Родители обучающихся 9, 11 классов	февраль
10.	Семинар-практикум «Технологии снятия эмоционального напряжения на уроке».	Особенности и причины эмоционального напряжения на уроке. Овладение приёмами психологической разгрузки в процессе урочной деятельности.	Учителя 9, 11 классов	февраль-март
11.	Беседы с родителями обучающихся об эмоциональном состоянии детей и рекомендации по результатам диагностик. <i>(по запросу)</i>	Рекомендации по преодолению индивидуальных трудностей обучающихся. Совместная выработка тактики деятельной помощи и психологической поддержки родителем своего ребёнка в период подготовки к ГИА.	Родители обучающихся 9, 11 классов	март-апрель.
12.	Консультирование по результатам диагностик.	Анализ особенностей обучающихся, наличия экзаменационных страхов для определения индивидуального подхода. Помощь в выборе оптимальной стратегии подготовки к ГИА.	обучающиеся 9, 11 классов	в течение года

13.	Консультирование по вопросам, связанным с индивидуальными особенностями и трудностями обучающихся при подготовке к ГИА.	Совместная выработка тактики деятельной помощи и психологической поддержки педагогом своих учеников в период подготовки к ГИА.	Учителя 9, 11 классов	в течение года
Организационно-методическая работа				
14.	Разработка программы «Психологическая подготовка к ГИА в 9 и 11 классах».			сентябрь
15.	Разработка цикла бесед для обучающихся, родителей и учителей по обеспечению психологической готовности обучающихся к ГИА.			октябрь
16.	Подготовка презентации для обучающихся «Как справиться со стрессом на экзамене?»			март
17.	Разработка рекомендаций для обучающихся 9-11 классов по результатам диагностических исследований.			декабрь-апрель.
18.	Разработка рекомендаций родителям, учителям по результатам диагностических исследований.			март-апрель.