

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара



Утверждаю:

Директор МБОУ Школы №178

г.о. Самара

Н.П. Самаркина

Приказ № 24 от «20» 02 2026

**ПРОГРАММА**  
**психолого – педагогического сопровождения 9-х,11-х классов**  
**по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Путь к успеху»**

Программу разработал  
Педагог- психолог Нуждова А.В.

## **Психолого-педагогического сопровождения 9-х, 11-х классов по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Путь к успеху»**

**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.

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:

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

**Цель программы:** формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи:**

1. развитие уверенности в себе;
2. развитие навыков самоконтроля;
3. формирование навыка управления стрессом;
4. снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Программа состоит из 4 тренингов, продолжительность одного занятия 40-60 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини лекции, тренинговые упражнения.

**Программа включает 4 направления:**

1. Психо-коррекционная и развивающая работа со школьниками.
2. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
3. Профилактическая работа.
4. Организационно-методическая работа.

**Ожидаемые результаты:**

1. усвоение психологических основ сдачи экзамена;
2. освоение техник саморегуляции;
3. формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
4. повышение сопротивляемости стрессу;
5. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Тематический план групповых занятий 9-х, 11-х классов по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Путь к успеху»**

№	Дата	Мероприятие	Цели и задачи	Класс
1	март	Занятие 1. «Уверенность в себе»	Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Тренировка уверенного поведения на модели игровой ситуации.	9,11 классы

2	март	Занятие 2. «Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить»	Научить самообладанию в стрессовых условиях. Познакомить обучающихся с правилами поведения до и во время экзаменов. Закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам, развитие умения выступать перед публикой.	9,11 классы
3	апрель	Занятие 3. «Снятие нервно- психического напряжения»	Снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Познакомить обучающихся с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно- психического напряжения	9,11 классы
4	апрель	Занятие 4. «Боремся со стрессом»	Осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.	9,11 классы