Управление народного образования
Администрации городского округа Дубна
Московской области

Книжка-помогайка

2023 год

Сайты для подготовки к ОГЭ и ЕГЭ
Математика

1. https://ege.sdamgia.ru Сдам ГИА: решу ЕГЭ
2. http://alexlarin.net Сайт Александра Ларина. Еженедельное обновление тестов ОГЭ и ЕГЭ
3. https://ege4.me ЕГЭ решебник. Решение задач сайта Alexlarin.net
4. http://www.resolventa.ru Резольвента. Справочники по темам в электронном виде
5. http://ege-study.ru Сайт Анны Малковой. Хорошие тематические видеозаписи, решение вариантов ЕГЭ
6. https://www.berdov.com Сайт Павла Бердова. Видео для школьников и студентов
7. https://www.youtube.com Подготовка к ЕГЭ по математике. Много видеозаписей
8. http://mathege.ru Открытый банк Математических задач ЕГЭ. Онлайн-подготовка: база и профиль
9. https://ege.yandex.ru Яндекс Репетитор. Учитесь и готовьтесь к экзаменам.
10. http://free-math.ru Свободная математика. Занимательная математика, школьная математика, высшая математика, история математики, математика для малышей.
11. http://gia-online.ru Онлайн-тесты ОГЭ и ЕГЭ. Тесты с проверкой по всем предметам, видеоуроки (электронный курс) по всем заданиям
12. http://uztest.ru Учителю математики. Конспекты с правилами.
13. http://easyen.ru Современный учительский портал для учителей, для подготовки к занятиям.
14. https://dnevnik.ru Дневник.ру ЯКласс (приложение). Тесты для домашнего задания.
15. ФИПИ https://fipi.ru/. Открытый банк заданий для подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Русский язык

1. Культура письменной речи. РУССКИЙ ЯЗЫК - Содержание раздела (gramma.ru)— сайт с полезными материалами по разным разделам русского языка, есть справочники и рубрика про ЕГЭ.

2. ГРАМОТА.РУ – справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» (gramota.ru)— словари, проверка слов, справочное бюро, полезный раздел «интерактивные диктанты».

3. 🎓 Русский язык - правила русского языка (best-language.ru) — ещё один сайт с правилами русского языка.

4. Образовательный портал Текстология.ру, учебные материалы и статьи: Textologia.ru — русский язык и все его правила, разделы, определения и понятия.

5. Ударение.инфо (udarenie.info) — удобный интерактивный сервис, где можно почитать о нормах произношения и потренироваться в постановке ударений в формате игры.

6. Грамотность на «Меле» | Мел (mel.fm) — забавные статьи о распространённых ошибках и правилах русского языка, написанные человеческим языком.

7. СЛОВАРИ.РУ|ГЛАВНАЯ (slovari.ru) — ресурс, содержащий обширную коллекцию онлайн-словарей русского языка.

8. Русская грамматика (narod.ru) — ресурс, содержащий электронную версию Академической грамматики русского языка, составленной Академией наук.

9. Русский на 5 (russkiy-na-5.ru) — интерактивный информационно-обучающий сайт для детей и взрослых. Курс русского языка в доступном изложении, в том числе по подготовке к ЕГЭ.

10. Русский язык (znaika.ru)— многопрофильный сайт. На нём есть все школьные предметы, в том числе и русский язык в видеоуроках. Темы разбиты по классам — удобно найти то, что нужно.

11. App Store: Глазарий языка (apple.com)— всё, что нужно знать о русском языке в формате коротких статей: история, синтаксис, фонетика, стилистика и другие разделы.

12. **«Орфография»** — интерактивное приложение для прокачки навыков правописания.

13. **«Пунктуация»** — приложение поможет натренировать навык расстановки знаков препинания.

14.http://www.1variant.ru - образовательный портал «Первый вариант».

Литература

1. О нас (a4format.ru) — полезный сайт с материалами о русских писателях, произведениях и персонажах.
2. **Русская литература XIX–XX века** (комплект из 2 книг) — один из лучших учебников по русской литературе. Книги подготовлены на филологическом факультете МГУ.
3. **Аудиокниги для школьников** — по произведениям русских классиков для учеников 5-11 классов.
4. Arzamas (vk.com) — курсы о разных писателях и направлениях (лучше смотреть курсы только на те темы, которые есть в кодификаторе).
5. Лекции по литературе: слушать онлайн о Толстом, Булгакове, Пастернаке, Солженицыне (culture.ru) — 68 лекций по русской литературе.
6.ИнтернетУрок| Дистанционное обучение, онлайн-образование (interneturok.ru) — интерактивные уроки по литературе с видео и тестами.
7. Образовательный портал Текстология.ру, учебные материалы и статьи: Textologia.ru — основные этапы, периоды и особенности развития мирового литературного процесса, важные литературные понятия, структура и содержание заданий ЕГЭ по предмету.
8. Брифли — краткое содержание книг (briefly.ru) — вся школьная программа по литературе в кратком изложении.
9. Сочинения + Краткие содержания + Готовые домашние задания + Биографии = Litra.RU
10. Полка (polka.academy) — 108 самых важных русских книг в вопросах и ответах. Сайт больше подходит для вдумчивого чтения и анализа.
11. **Bookmate** Электронные книги онлайн - читать и слушать - Букмейт (bookmate.ru) — удобное приложение для чтения. Можно загружать свои книги в формате FB2 или EPUB. Классика мировой литературы и книги из школьной программы доступны бесплатно.
12. «Литератор!» — викторина по литературным знаниям-4PDA— игра для лучшего запоминания прочитанного произведения. Нужно будет угадывать автора, героя или цитату.
13. **Решу ЕГЭ!** ЕГЭ−2024, Литература: задания, ответы, решения (sdamgia.ru)— тестовые задания для самопроверки. Можно выбрать тему, которую хочется закрепить, и пройти по ней тест.
14. Русская классика. Начало • Arzamas — спецпроект Арзамас о классике русской литературы.
15. Lit-Helper.Com - онлайн библиотека в помощь школьникам и студентам — пересказы, краткие содержания и база сочинений.
16. **Экспресс подготовка к ЕГЭ по литературе** — сборник 2014 года. Хоть экзамен изменился, проблематика классических произведений осталась.
17. LITERATURUS.RU / — сайт с характеристиками героев, анализами произведений и поиском цитат.
18. Литерагуру - литературное СМИ (literaguru.ru) — литературный журнал, много материала по итоговому сочинению.
19 .https://perova3.jimdo.com/
20. https://saharina.ru/
21. https://testedu.ru/test/izo/

Физика

1. Сайт «Решу ОГЭ/ЕГЭ». Физика. ЕГЭ–2024, Физика: задания, ответы, решения (sdamgia.ru)

2. Сборники ФИПИ типовых экзаменационных вариантов под редакцией М. Ю. Демидовой. ЕГЭ 2022 физика Демидова 30 тренировочных вариантов скачать в pdf | ЕГЭ ОГЭ СТАТГРАД ВПР 100 баллов (100ballnik.com)

3. Сборники ФИПИ типовых экзаменационных вариантов под редакцией Е. Е. Камзеевой. ОГЭ-2023. Физика. 30 типовых вариантов. Под ред. Камзеевой Е.Е. - разбор всех вариантов (onvid.org)

Химия

1. Сдам ГИА https://sdamgia.ru/ .
2. Наука для тебя (Широкопояс Сергей) https://scienceforyou.ru/ .
3. Подготовка к ЕГЭ (Степенин и Дацук) https://stepenin.ru/ (есть платные занятия).
4. Подготовка к ЦТ и ЕГЭ по химии https://www.yoursystemeducation.com/ege-2022-po-ximii/

<u>География</u>

1. https://www.youtube.com/watch?v=ERMAcWbMYsE
2. https://fipi.ru/
3. https://fipi.ru/navigator-podgotovki/navigator-ege#gg
4. https://t.me/geodubna11

<u>Биология</u>

1. Решу ЕГЭ https://4ege.ru/biologi/
2. Сдам ГИА https://www.bio-faq.ru/biorobot.html
https://bank-ege.ru/

Информатика

1. Телеграмм-канал https://t.me/informatics_dubna
2. Открытый банк заданий ФИПИ http://ege.fipi.ru/os11/xmodules/qprint/index.php?theme_guid=521f264f9341e31197f4001fc68344c9&proj_guid=B9ACA5BBB2E19E434CD6BEC25284C67F
3. Сайт https://kompege.ru/
4. Сайт https://kpolyakov.spb.ru/school/ege.htm
5. Канал выпускника гимназии №11(г.Дубна) https://www.youtube.com/channel/UC0f-GuGlcxH5IhkHLvo_CwA
6. Сайт https://inf-ege.sdamgia.ru/

Иностранные языки

1. https://t.me/dubnaenglishege2023 Telegram (https://t.me/dubnaenglishege2023)
2. https://t.me/TSCcentre ranslation & Study Centre (TSC)
3. https://vk.com/english_100
4. VK (https://vk.com/english_100)
5. https://ege.fipi.ru/bank/index.php?proj=4B53A6CB75B0B5E1427E596EB4931A2A Открытый банк тестовых заданий

История и обществознание

1. ФИПИ. Демоверсии, спецификации, кодификаторы. Планируемые изменения в КИМах **ЕГЭ 2024** года. https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory
2. Навигатор самостоятельной подготовки к ЕГЭ ФИПИ https://fipi.ru/navigator-podgotovki/navigator-ege
3. Подготовка к ЕГЭ по истории: 19 бесплатных ресурсов https://vc.ru/education/543534-podgotovka-k-ege-po-istorii-19-besplatnyh-resursov
4. «Я сдам ЕГЭ!» под авторством Котовой и Лисковой. ВКонтакте https://vk.com/wall-125666525_5719
5. Дневник **ЕГЭ | Обществознание**. 27 сен 2020 в 21:00. "**Я сдам ЕГЭ**!" под авторством Котовой и Лисковой. Отличный справочник, в котором кратко изложены самые нужные материалы.
6. Я сдам ЕГЭ. Обществознание Коллектив авторов Просвещение https://shop.prosv.ru/ya-sdam-ege-obshhestvoznanie21473
7. Цифровой сервис «**Я сдам ЕГЭ**» поможет учащимся 10-11 классов в подготовке к наиболее трудным заданиям **ЕГЭ.**
8. https://hist-ege.sdamgia.ru/ Образовательный портал для подготовки к экзамену по истории.
9. https://soc-oge.sdamgia.ru/test?id=2992214 Образовательный портал для подготовки к экзаменам в 9 классе по истории и обществознанию.
10. Модульный триактив – курс по обществознание. О.А. Котова, Т.Е. Лискова.- Москва: издательство «Национальное образование». Сборники для 9,10,11,12 классов.

Страничка психолога: рекомендации по психологической подготовке к единому государственному экзамену выпускников и их родителей

Сдача ЕГЭ – это серьезное испытание, которое требует от учеников не только знаний, но и правильного психологического настроя. Проблема формирования психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ требует комплексного подхода. Миссия родителей в этот период — снизить давление на ребенка, помочь справиться с внутренними страхами, напоминать ему об отдыхе. А для подростка здесь важно все – от распределения нагрузки и выстраивания правильного режима дня до выбора вариантов отдыха во время аттестационного марафона.

Рекомендации родителям: Как помочь подросткам подготовиться к экзаменам

Уважаемые родители, уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нужно попытаться преодолеть это состояние и начать отвечать на экзаменационные вопросы.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Чтобы этого избежать, вам, родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление нечастое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе нематериальной, ребята начинают сомневаться во всем (в отношении к себе, в своей самооценке). Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, независимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять, делай то-то"). Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем возрастает вероятность допустить ошибки.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников). Большое значение имеет подготовка ребенка именно к тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования: не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Рекомендации выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Эта рекомендация дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Таким образом, психологическая подготовка к ЕГЭ — это общее дело родителей и детей. Общайтесь, поддерживайте своих детей, тогда стресс не станет препятствием на пути выпускника к высокому результату.

Педагог-психолог Сухарева Ольга Анатольевна