**ПЛАН КОНСУЛЬТАЦИЙ ПОДГОТОВКИ К ГИА 11 классов МБОУ СОШ № 77**

**на период дистанционного обучения**

**Уважаемые учащиеся! Уважаемые родители!**

 Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время нового испытания (и период сегодня непростой - дистанционное обучение). Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

**ПРОСИМ НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ! НА ЛЮБОЙ ВОПРОС ПЕДАГОГИ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ ВАМ!**

**Можно писать на электронные почты и мессенджеры. Также в АИС СГ можно написать сообщение учителю, на которое он ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТВЕТИТ.**

**ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГИА ДОВЕДЕМ ДО ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ и УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ!**

**НИЖЕ ПРЕДЛАГАЕМ КОНСУЛЬТАЦИОННУЮ ПОМОЩЬ по подготовке к ЭКЗАМЕНАМ.**

ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ БЛАНКОВ ЕГЭ

<http://www.ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/rosobrnadzor/guidelines/index.php?id_4=27370>

МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕО

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9862650490553438233&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B5%D0%B3%D1%8D%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D1%83%202020%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%80&path=wizard&parent-reqid=1587802232070983-375592578368921274700323-production-app-host-sas-web-yp-106&redircnt=1587802244.1>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РУССКИЙ ЯЗЫК** | **МАТЕМАТИКА профиль и база** | **БИОЛОГИЯ** |
|  |
| В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory> | В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/151883967-2> | В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/oge/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/173801626-6> |
| **Видеоконсультацииразработчиков КИМ ЕГЭ** <https://fipi.ru/ege/videokonsultatsii-razrabotchikov-kim-yege> Марафон открытых эфиров организован Минпросвещения России в помощь родителям и школьникам, которые находятся дома для защиты своего здоровья в условиях сложившейся эпидемиологической ситуации. |
| Министерство просвещения Российской Федерации в партнёрстве с Триколор запустило образовательный телепроект, который поможет старшеклассникам подготовиться к экзаменам. Видеоуроки по ключевым предметам от ведущих учителей страны продлятся до конца учебного года согласно расписанию.Внимание! Начало трансляции видеоуроков для удобства просмотра в разных часовых поясах в 4:00, 9:00 и 14:00 по московскому времени.<https://edu.gov.ru/distance> |
| Специалистами ФИПИ подготовлены Методические рекомендации обучающимся по организации индивидуальной подготовки к ЕГЭ 2020 года по всем учебным предметам.Методические рекомендации содержат советы разработчиков контрольных измерительных материалов ЕГЭ и полезную информацию для организации индивидуальной подготовки к ЕГЭ. В рекомендациях описана структура и содержание контрольных измерительных материалов ЕГЭ 2020 года, приведён индивидуальный план подготовки к экзамену, указаны темы, на освоение или повторение которых целесообразно обратить особое внимание. Даны рекомендации по выполнению разных типов заданий, работе с открытым банком заданий ЕГЭ и другими дополнительными материалами, полезные ссылки на информационные материалы ФИПИ и Рособрнадзора.<https://fipi.ru/o-nas/novosti/metod-rekomend-dlya-vypusknikov-po-sam-podgotovke-k-ekzamenam-2020> |
| <https://rosuchebnik.ru/material/ege-2020-po-russkomu-yazyku-algoritm-struktury-sochineniya-rassuzhdeni/>Алгоритм написания сочинения на ЕГЭ. СТРУКТУРА и комментарии | [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ<https://vk.com/videos-94509295?section=album_17> | <https://4ege.ru/video-biologiya/>Предлагаем ознакомиться с видеоуроками по биологии (теория + объяснение практикум педагогов) |
| <https://www.youtube.com/watch?v=G5Zmms2DUcE>Комментарий к структуре написания сочинения ЕГЭ задание 27 | <https://www.youtube.com/channel/UCj4zuVB9Jzgutneg_6bJOEA>Видеоуроки по подготовке к математике профильной и базовой | <https://vk.com/videos-94509295?section=album_13> [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ |
| <https://rustutors.ru/ege.html>Теория по выполнению заданий 1-26 | <https://math-ege.sdamgia.ru/test_editor?id=9101453> Каждый из учащихся 11 класса авторизован в системе и выполняет регулярно в течение учебного года задания, данные учителемНе забывайте заполнять лист учёта ошибок и присылать его учителю.Это ВАЖНО для анализа своих ошибок и корректировки дальнейшей! Любой вопрос можно задать учителю | <https://www.youtube.com/channel/UC25z67zXvW7NTwFzSuA_BBA/videos>КУРС ПОДГОТОВКИ КЕГЭ по биологии (рассматриваются теория по всей работе КИМ ЕГЭ) |
| <https://vk.com/videos-94509295?section=album_2> [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ   | Для подготовки можно использовать тесты на сайтах (позволяют осуществлять проверку решения того или иного задания с подробным комментированием) <https://neznaika.info/> |
| Для подготовки можно использовать тесты на сайтах (позволяют осуществлять проверку решения того или иного задания с подробным комментированием) <https://neznaika.info/> |
| Создана группа вконтакте <https://vk.com/im?sel=c89> + еженедельно 3 урока онлайн ZOOM |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **И нформатика и ИКТ** | **ФИ ЗИКА** | **ИСТОРИЯ** |
|  |
| В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/oge/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/173801626-5> | В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/oge/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/173801626-3> | В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/151883967-7> |
| **Видеоконсультацииразработчиков КИМ ЕГЭ** <https://fipi.ru/ege/videokonsultatsii-razrabotchikov-kim-yege> Марафон открытых эфиров организован Минпросвещения России в помощь родителям и школьникам, которые находятся дома для защиты своего здоровья в условиях сложившейся эпидемиологической ситуации. |
| Министерство просвещения Российской Федерации в партнёрстве с Триколор запустило образовательный телепроект, который поможет старшеклассникам подготовиться к экзаменам. Видеоуроки по ключевым предметам от ведущих учителей страны продлятся до конца учебного года согласно расписанию.Внимание! Начало трансляции видеоуроков для удобства просмотра в разных часовых поясах в 4:00, 9:00 и 14:00 по московскому времени.<https://edu.gov.ru/distance> |
| Специалистами ФИПИ подготовлены Методические рекомендации обучающимся по организации индивидуальной подготовки к ЕГЭ 2020 года по всем учебным предметам.Методические рекомендации содержат советы разработчиков контрольных измерительных материалов ЕГЭ и полезную информацию для организации индивидуальной подготовки к ЕГЭ. В рекомендациях описана структура и содержание контрольных измерительных материалов ЕГЭ 2020 года, приведён индивидуальный план подготовки к экзамену, указаны темы, на освоение или повторение которых целесообразно обратить особое внимание. Даны рекомендации по выполнению разных типов заданий, работе с открытым банком заданий ЕГЭ и другими дополнительными материалами, полезные ссылки на информационные материалы ФИПИ и Рособрнадзора.<https://fipi.ru/o-nas/novosti/metod-rekomend-dlya-vypusknikov-po-sam-podgotovke-k-ekzamenam-2020> |
| [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ<https://vk.com/videos-94509295?section=album_11> | [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ<https://vk.com/videos-94509295?section=album_14> | [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ<https://vk.com/videos-94509295?section=album_22> |
| Для подготовки можно использовать тесты на сайтах (позволяют осуществлять проверку решения того или иного задания с подробным комментированием) <https://neznaika.info/> |

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ** | **ЛИТЕРАТУРА**  |
|  |
| В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/151883967-9> | В данном разделе представлены документы, определяющие структуру и содержание контрольных измерительных материалов единого государственного экзамена 2020 года:<https://fipi.ru/ege/demoversii-specifikacii-kodifikatory#!/tab/151883967-10> |
| **Видеоконсультацииразработчиков КИМ ЕГЭ** <https://fipi.ru/ege/videokonsultatsii-razrabotchikov-kim-yege> Марафон открытых эфиров организован Минпросвещения России в помощь родителям и школьникам, которые находятся дома для защиты своего здоровья в условиях сложившейся эпидемиологической ситуации. |
| Министерство просвещения Российской Федерации в партнёрстве с Триколор запустило образовательный телепроект, который поможет старшеклассникам подготовиться к экзаменам. Видеоуроки по ключевым предметам от ведущих учителей страны продлятся до конца учебного года согласно расписанию.Внимание! Начало трансляции видеоуроков для удобства просмотра в разных часовых поясах в 4:00, 9:00 и 14:00 по московскому времени.<https://edu.gov.ru/distance> |
| Специалистами ФИПИ подготовлены Методические рекомендации обучающимся по организации индивидуальной подготовки к ЕГЭ 2020 года по всем учебным предметам.Методические рекомендации содержат советы разработчиков контрольных измерительных материалов ЕГЭ и полезную информацию для организации индивидуальной подготовки к ЕГЭ. В рекомендациях описана структура и содержание контрольных измерительных материалов ЕГЭ 2020 года, приведён индивидуальный план подготовки к экзамену, указаны темы, на освоение или повторение которых целесообразно обратить особое внимание. Даны рекомендации по выполнению разных типов заданий, работе с открытым банком заданий ЕГЭ и другими дополнительными материалами, полезные ссылки на информационные материалы ФИПИ и Рособрнадзора.<https://fipi.ru/o-nas/novosti/metod-rekomend-dlya-vypusknikov-po-sam-podgotovke-k-ekzamenam-2020> |
| [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ<https://vk.com/videos-94509295?section=album_15> | [Видеоуроки ЕГЭ](https://vk.com/egesha) по каждому пункту варианта ЕГЭ<https://vk.com/videos-94509295?section=album_20> |
| <https://www.youtube.com/channel/UC7MLjBIxLzLo1JvEfYxaftw>ШКОЛА ОБЩЕСТВОЗНАНИЯМатериалы для подготовки выполнения заданий по КИМ ЕГЭ | В данном курсе кратко рассказано про то, каким образом необходимо выстроить свою подготовку к данному экзамену. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLlGExlUgJjNWuqia0YAb7x5l5PzkVnDZU> |
|   Для подготовки можно использовать тесты на сайтах (позволяют осуществлять проверку решения того или иного задания с подробным комментированием) <https://neznaika.info/> |

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА МБОУ СОШ № 77**

**ЕЛЕНЫ НИКОЛАЕВНЫ ШЛАПАК**

**«Скорая помощь» в стрессовой ситуации**

**1.** Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.

**2.** Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

**3.** Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

**4.** Перед экзаменом аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»