

4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Для подготовки можно использовать как печатные издания (Типовые задания по предметам издательства «Экзамен», рабочие тетради по предметам «Готовимся к Всероссийской проверочной работе» издательства «Просвещение»), так и электронные ресурсы: сайты «Образовательные тесты» <http://testedu.ru>, СДАМ ГИА: Решу ВПР <https://sdamgia.ru/>, Skysmart Класс <https://edu.skysmart.ru/> и другие.

Как снять стресс перед ВПР?

Пока до ВПР еще есть время, можно выполнить ряд упражнений мозговой гимнастики, которые занимают буквально по 5 минут, но очень помогают снять эмоциональное напряжение и развивают целый ряд психических процессов.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения и развитию познавательных процессов

1. Перекрёстные движения. Одновременно с правой рукой двигается левая нога, совершаются движения глазами во все стороны.
2. Шапка для размышлений. Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петля или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса).
3. Качание головой. Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.
4. Качание икр. Взяться за спинку стула впереди себя, выставить вперёд правую ногу и медленно сгибать её в колене. Левая нога остаётся сзади вытянутой. Затем сделать наклон вперёд, выдохнуть и прижать пятку левой ноги к полу. После этого приподнять её, выпрямиться и

сделать глубокий вдох. Повторить 3 раза, меняя ноги.

5. Свеча. Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Во время написания ВПР

Соблюдай правила поведения на проверочной работе.

Слушай, как правильно заполнять бланк.

Работай самостоятельно.

Используй время полностью.

При работе с заданиями:

Сосредоточься! Постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца!

Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

Не оставляй задание без ответа! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Материал подготовила Викис Л.В., методист ГБОУ ДПО ЛНР «Луганский институт развития образования»

ГБОУ ДПО ЛНР «Луганский институт развития образования»



Советы для тех, кто готовится к написанию ВПР

ПАМЯТКА-РЕКОМЕНДАЦИИ для обучающихся

г. Луганск
2025

Как подготовиться к написанию ВПР



Всероссийские проверочные работы (ВПР) — один из видов внешних оценочных процедур. Их результаты важны — именно эти работы проверяют, насколько вы достигли образовательных целей, прописанных в Государственном образовательном стандарте основного и среднего общего образования. Это не просто проверка знаний, а возможность объективно определить уровень подготовки учеников по различным предметам.

ВПР не являются государственной итоговой аттестацией, т.е. выпускными экзаменами в школе. ВПР можно сравнить с итоговыми контрольными работами, проводившимися в прошлые годы.

Какие предметы выносятся на ВПР?

В 2025 году ВПР для обучающихся 5-8 и 10 классов проводятся по четырем предметам: русский язык и математика (обязательные) и два из предметов на основе случайного выбора федеральным организатором:

5 класс — история, литература, иностранный язык, география, биология;

6 класс — история, обществознание, литература, иностранный язык, география, биология;

7 класс — история, обществознание, литература, иностранный язык, география, биология, физика, информатика;

8 класс — история, обществознание, литература, иностранный язык, география, биология, химия, физика, информатика;

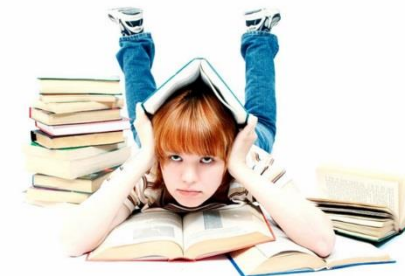
10 класс — история, обществознание, география, физика, химия, литература, иностранный язык.

Успешно подготовиться к ВПР – под силу каждому!

1. Помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к проверочным работам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.
2. Составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь повторять каждый день, распредели предметы и темы.
3. Начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
4. Полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
5. Разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.
6. Готовясь к ВПР, мысленно рисуй себе картину, что все трудности преодолешь и всё сумеешь.
7. Вечером, накануне ВПР, перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя.

Рекомендации по заучиванию материала

- Главное – распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут



до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Как избежать ошибок на ВПР?

1. Перед началом выполнения работы необходимо пробежать глазами весь материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

2. Затем внимательно просматривать весь текст каждого задания, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время проверочных работ – не дочитав до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать).

3. Рекомендуется начинать с более легких заданий, чтобы не тратить на них время.

