

---

## 7 упражнений от 7mango

### Цели

1. Помочь «начинающим» ученикам выучить Английский язык без учебников и зубрёжки.
2. Помочь «продвинутым» ученикам довести свой Английский до совершенства.

### Подход

Английский язык можно учить двумя способами:

1. Грамматико-переводным – через заучивание слов и правил.
2. **Естественным** – через погружение в живую речь.

Все упражнения, представленные здесь, основаны на *естественном* подходе.

### Результаты

Занимаясь **ежедневно по 30-40 минут**, Вы:

- Научитесь бегло и без ошибок говорить по-английски.
- Разовьёте красивое произношение.
- Научитесь думать на Английском языке.
- Сможете свободно читать книги, смотреть фильмы и слушать аудио на Английском.
- Освоите правильную грамматику, без учебников.
- Ощутимо расширите свой словарный запас, без зубрёжки слов.
- Сможете грамотно писать письма и другие тексты на Английском.

При *ежедневных* занятиях «начинающий» ученик, как правило, уже через год выходит на уровень Upper Intermediate ("выше среднего"). Дорогу осилит идущий. Успехов!

--

С уважением,

[7mango](http://7mango.ru)

© Created by 7mango

---

## БЛАГОДАРНОСТИ

### Люди

- Евгений Умрюхин, доктор наук, профессор (РФ)
- Николай Замяткин, лингвист, преподаватель (РФ)
- А.Д. Ногe, преподаватель, предприниматель (США)
- Jeff McQuillan, лингвист, профессор (США)
- Lucy Tse, лингвист, профессор (США)

### Издательства

- Oxford University Press
- Macmillan Readers
- Penguin Readers
- Black Cat
- Express Publishing

### Радиостанции

- BBC
- This American Life



---

---

## ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПОДХОД К ЯЗЫКУ

Не бывает неспособных людей. Достигнуть мастерства в Английском языке может каждый, причём в короткие сроки. Всё зависит от метода, которым Вы пользуетесь.

Школьный опыт наглядно показывает, что грамматико-переводной метод не работает. Он и не может работать, так как нарушает законы природы, по которым развивается человек.

Чтобы свободно владеть Английским языком, его нужно осваивать **естественным образом**. То есть через погружение в живую речь. Так осваивают дети свой родной язык. Схема простая:

*слушаю → слышу → анализирую → подражаю*

Это основа всех «естественных» курсов по изучению иностранных языков. Три лучших курса в этой категории:

1. «УМИН» (автор Евгений Умрихин);
2. «Языковое тай-чи» (автор Николай Замяткин);
3. “Effortless English” (автор A.J. Hoge).

На базе этих курсов мы разработали комплекс упражнений для самостоятельной работы.

### Комплекс упражнений

1. [Адаптированные аудиокниги](#);
2. [Подкасты](#);
3. [Разговорные радио](#);
4. [Фильмы без субтитров](#);
5. [Художественные книги](#);
6. [Point-of-view Stories](#);
7. [Разговорная практика](#).

(!) Если Вы нашли нерабочую ссылку, пожалуйста, сообщите на [office@7mango.ru](mailto:office@7mango.ru)

## Определите свой уровень


Упражнения ориентированы на учеников трёх уровней:

- Низкий;
- Средний;
- Высокий.

Определить свой уровень просто. Если Вы понимаете материалы, с которыми работаете, на 70-80% – это Ваш уровень.

На ступень выше переходите только тогда, когда стало очень легко. Не геройствуйте.

## Общие рекомендации

1. **Занимайтесь ежедневно.** Особенно актуально для начинающих. У продвинутых учеников, как правило, это уже привычка.
  2. **Знайте меру.** Занимайтесь по 30-40 минут в день. Если хочется больше – можно. Главное, без ущерба удовольствию (это важно).
  3. **Верьте в успех.** Особенно актуально для начинающих. «По вере вашей да будет вам».
- 

## ПЛАН ЗАНЯТИЙ

### Низкий уровень

<b>Понедельник</b>	Разговорная практика
<b>Вторник</b>	Адаптированная аудиокнига
<b>Среда</b>	Разговорная практика
<b>Четверг</b>	Адаптированная аудиокнига
<b>Пятница</b>	Разговорная практика
<b>Суббота</b>	Адаптированная аудиокнига
<b>Воскресенье</b>	Фильм на Английском

### Средний уровень

	Чётный месяц	Нечётный месяц
<b>Пн</b>	Разговорная практика	Разговорная практика
<b>Вт</b>	Адаптированная аудиокнига	Подкаст
<b>Ср</b>	Разговорная практика	Разговорная практика
<b>Чт</b>	Адаптированная аудиокнига	Подкаст
<b>Пт</b>	Разговорная практика	Разговорная практика
<b>Сб</b>	Адаптированная аудиокнига	Подкаст
<b>Вс</b>	Фильм на Английском	Фильм на Английском

### Высокий уровень

	Чётный месяц	Нечётный месяц
<b>Пн</b>	Разговорная практика	Разговорная практика
<b>Вт</b>	Point of view Stories	Адапт. аудиокнига или Подкаст
<b>Ср</b>	Разговорная практика	Разговорная практика
<b>Чт</b>	Point of view Stories	Адапт. аудиокнига или Подкаст
<b>Пт</b>	Разговорная практика	Разговорная практика
<b>Сб</b>	Point of view Stories	Адапт. аудиокнига или Подкаст
<b>Вс</b>	Фильм на Англ. или Худож. книга	Фильм на Англ. или Радио

План занятий примерный. Вы можете изменить его, адаптировав под свои вкусы, нужды и ритм жизни. Главное, старайтесь следовать [общим рекомендациям](#).

## 1. АДАптиРОВАННЫЕ АудиокНИГИ НА Английском Языке

*Развивают: восприятие речи, разговорный навык, произношение, навык чтения, словарный запас, интуитивную грамматику.*

Слово «адаптированная» означает, что аудиокнига ориентирована на уровень ученика. Всего 6 уровней: от начального до продвинутого. Выбирайте аудиокниги по [этому](#) принципу или воспользуйтесь таблицей:

Ваш уровень	Уровень аудиокниги
Низкий	1, 2
Средний	3, 4
Высокий	5, 6

Скачать адаптированные аудиокниги можно [здесь](#).

### Акцент

Адаптированные аудиокниги начитываются британскими и американскими дикторами. Вам нужно заранее определиться, какое произношение Вы хотите себе поставить. И работать с аудиокнигами этого акцента. Сравнить британский и американский акценты можно [здесь](#).

### Схема работы с адаптированными аудиокнигами (полный вариант)

1. Слушаем первую главу, без текста (n раз);
2. Слушаем + следим глазами по тексту (n раз);
3. Повторяем вслух за диктором + следим глазами по тексту (n раз);
4. Повторяем вслух за диктором, без текста (n раз);
5. Читаем текст вслух, без параллельного прослушивания (n раз);
6. Повторяем пункт 4 для текущей и двух предыдущих глав (1 раз);
7. Пишем краткое изложение текущей главы (на одну страницу);
8. Переходим к следующей главе: пункты 1-7;
9. После завершения последней главы повторяем пункт 4 для всей аудиокниги (1 раз).

## Схема работы с адаптированными аудиокнигами (упрощённый вариант)

1. Повторяем первую главу вслух за диктором + следим глазами по тексту (n раз);
2. Пишем краткое изложение главы (на полстраницы);
3. Переходим к следующей главе: пункты 1-2;
4. После завершения последней главы повторяем пункт 1 для всей аудиокниги (1 раз).

### Сначала – на Русском

Перед работой с аудиокнигой, обязательно прочитайте саму книгу на Русском языке (её можно купить или скачать в Интернете). Так у Вас в голове закрепляются образы (картинки), с которыми впоследствии мозг будет увязывать Английские слова, фразы и конструкции.

### Зачем нужно повторять некоторые пункты

Из собственного опыта Вы знаете, чтобы крепко запомнить информацию или движение, их нужно повторить несколько раз. Только тогда они станут частью Вас.

Количество повторений зависит от Вашего уровня. Больше – можно (и даже нужно), меньше – не рекомендуется.

<b>Ваш уровень</b>	<b>Количество повторений, n</b>
Низкий	3
Средний	2
Высокий	1

Не путайте повторения с зубрёжкой. Повторения естественны. Зубрёжка – это насилие над собой, поэтому эффект от неё равен нулю. Всегда.

---

---

## 2. ПОДКАСТЫ НА АНГЛИЙСКОМ

*Развивают: восприятие речи, разговорный навык, произношение, навык чтения, словарный запас, интуитивную грамматику.*

### Подкасты

- [BBC Podcast “6 Minute English”](#) (британский);
- [ESL Podcast “English Cafe”](#) (американский).

Тексты к подкастам можно скачать по этим же ссылкам (в разделе «Документы»).

### Схема работы с подкастами (полный вариант)

1. Слушаем эпизод, без текста (n раз);
2. Слушаем + следим глазами по тексту (n раз);
3. Повторяем вслух за ведущим + следим глазами по тексту (n раз);
4. Повторяем вслух за ведущим, без текста (n раз);
5. Читаем текст вслух, без параллельного прослушивания (n раз);
6. Пишем краткое изложение эпизода (на одну страницу);
7. Повторяем пункт 3 для предыдущего эпизода (1 раз).

### Схема работы с подкастами (упрощённый вариант)

1. Повторяем эпизод вслух за ведущим + следим глазами по тексту (n раз);
2. Пишем краткое изложение эпизода (на полстраницы);
3. Повторяем пункт 1 для предыдущего эпизода (1 раз).

Количество повторений каждого пункта зависит от Вашего уровня (подробнее см. [здесь](#)).



### 3. РАЗГОВОРНЫЕ РАДИО НА АНГЛИЙСКОМ

*Развивают: восприятие речи, словарный запас, интуитивную грамматику.*

#### Радиостанции

- [BBC Radio 4 Extra](#) (британская);
- [This American Life 24/7](#) (американская).

#### Рекомендации

- Просто слушать.



---

## 4. ФИЛЬМЫ НА АНГЛИЙСКОМ БЕЗ СУБТИТРОВ

*Развивают: восприятие речи, словарный запас, интуитивную грамматику.*

### Рекомендации

- Смотрите фильмы без субтитров;
- Смотрите только то, что Вам нравится;
- Перед просмотром Английской версии посмотрите фильм на Русском.

### Сначала – на Русском

Перед просмотром фильма на Английском, обязательно посмотрите его на Русском языке. Так у Вас в голове закрепляются образы (картинки), с которыми впоследствии мозг будет увязывать Английские слова, фразы и конструкции.

### Почему без субтитров

- **Русские субтитры** вредны тем, что вызывают интерференцию между языками (взаимное наложение). В результате слова, фразы и конструкции усваиваются парами: оригинал + перевод. Таким образом, блокируется Ваша способность думать на Английском сразу, без внутреннего перевода.
- **Английские субтитры** тоже нежелательны, так как мешают максимально погрузиться в язык. Чем меньше «помощников» между Вами и изучаемым языком, тем лучше.

---

## 5. ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ КНИГИ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

*Развивают: навык чтения, словарный запас, интуитивную грамматику.*

### Рекомендации

- Читайте только то, что Вам нравится;
  - Идеальный вариант – повести и романы.
- Если какой-то автор оказался удобным для чтения, читайте все его произведения;
- Перед чтением Английской версии прочитайте Русский вариант книги;
- Пользуйтесь словарём как можно реже – не чаще двух раз за время чтения. Цель – выйти на интуитивное понимание прочитанного, из контекста.
  - Привыкайте пользоваться толковым словарём. Англо-русский используйте в крайних случаях.

### Сначала – на Русском

Перед чтением книги на Английском, обязательно прочитайте её на Русском языке. Так у Вас в голове закрепляются образы (картинки), с которыми впоследствии мозг будет увязывать Английские слова, фразы и конструкции.

### Словари

- [Oxford Advanced Learner's Dictionary](#) (толковый);
- [Мультигран](#) (англо-русский, русско-английский).

---

## 6. АНГЛИЙСКАЯ ГРАММАТИКА ЧЕРЕЗ “POINT-OF-VIEW STORIES”

*Развивают: восприятие речи, разговорный навык, произношение, навык чтения, словарный запас, интуитивную грамматику.*

“Point-of-view Stories” – детище американского преподавателя Эй Джей Хоуга, автора курса [Effortless English](#). Идея заключается в том, что одна и та же история начитана в разных временных формах. Через регулярное прослушивание этих историй Вы интуитивно усваиваете правильную Английскую грамматику, без зубрёжки правил.

(!) Когда слушаете историю, не думайте о грамматике. Просто слушайте и старайтесь ясно представлять себе время, в котором происходит событие.

Скачать “Point-of-view Stories” можно [здесь](#).

### Схема работы с “Point-of-view Stories” (полный вариант)

#### Part One

1. Слушаем оригинальную историю (2 раза);
2. Повторяем оригинальную историю вслух за диктором (1 раз);
3. Слушаем первую “point-of-view” историю (3 раза);
4. Повторяем первую “point-of-view” историю вслух за диктором (1 раз);
5. Пишем краткое изложение первой “point-of-view” истории (на полстраницы);
6. Повторяем пункты 3–5 для остальных “point-of-view” историй.

#### Part Two

1. Слушаем первую “point-of-view” историю, без текста (2 раза);
2. Слушаем первую “point-of-view” историю + следим глазами по тексту (1 раз);
3. Повторяем первую “point-of-view” историю вслух за диктором + следим глазами по тексту (1 раз);
4. Читаем текст первой “point-of-view” истории вслух, без параллельного прослушивания (1 раз);

5. Слушаем первую “point-of-view” историю, без текста (1 раз);
6. Пишем краткое изложение первой “point-of-view” истории (на полстраницы);
7. Повторяем пункты 1–6 для остальных “point-of-view” историй.

### Схема работы с “Point-of-view Stories” (упрощённый вариант)

#### Part One

1. Слушаем оригинальную историю (2 раза);
2. Слушаем первую “point-of-view” историю (3 раза);
3. Пишем краткое изложение первой “point-of-view” истории (на полстраницы);
4. Повторяем пункты 1–3 для остальных “point-of-view” историй.

#### Part Two

1. Слушаем первую “point-of-view” историю, без текста (2 раза);
2. Повторяем первую “point-of-view” историю вслух за диктором + следим глазами по тексту (1 раз);
3. Пишем краткое изложение первой “point-of-view” истории (на полстраницы);
4. Повторяем пункты 1–3 для остальных “point-of-view” историй.

Смысл повторений см. [здесь](#).



---

## 7. РАЗГОВОРНАЯ ПРАКТИКА НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

*Развивает: восприятие речи, разговорный навык, произношение, словарный запас, интуитивную грамматику.*

**Самое важное упражнение.** Именно во время общения язык выполняет свою главную функцию. При этом разговорный навык тренируется максимально полно.

### Рекомендации

- Общайтесь на Английском как минимум 3 раза в неделю. Верхнего предела не существует: чем чаще, тем лучше;
- Общайтесь на разные темы. Так формируется широкий словарный запас;
- Не бойтесь ошибаться – «двойку» никто не поставит;
- Лучше общаться один-на-один или в мини-группе (3-4 человека максимум). В большой группе Вам придётся больше слушать, чем говорить;
- Очевидно, что самое эффективное общение – с носителями Английского языка. Ещё лучше, если носители – [профессиональные преподаватели](#).



## ЛИТЕРАТУРА

1. Е.А. Умрюхин. Иностраный – легко и с удовольствием (практическое руководство). – Москва: Издательство «Скарабей», 1993. – 51 с.
2. Н.Ф. Замяткин. Вас невозможно научить иностранному языку. – Санкт-Петербург: Издательство «Дмитрий Буланин», 2008. – 272 с.
3. А.Ж. Ногге. Effortless English. Learn to speak English like a native. – Sparks, NV: published by Effortless English LLC, 2014. – 192 p.