

План изучения английского: B1 → B2

~40 минут в день · 12 недель · составлен 02.07.2026, все ссылки и цены проверены на эту дату

1. Принцип плана

Уровень B1–B2 — это точка, где приложения-самоучители перестают быть главным инструментом. Обзоры для intermediate-уровня сходятся: быстрее всего работает связка «приложение для словаря и грамматики + регулярная живая речь» — одно без другого буксует (источник: Clozemaster, «Best Apps for Intermediate Language Learners 2026»). Поэтому план построен так: ежедневная сессия ~40 минут, в которой словарь повторяется каждый день, а остальные навыки чередуются, и минимум 2–3 разговорные сессии в неделю.

2. Ежедневная программа (неделя)

День	Фокус	Что делать (~40 минут)
Пн	Словарь + аудирование	Anki 12 мин (повтор + 10 новых слов) · 6 Minute English: выпуск дважды, второй раз с транскриптом (15 мин) · проговорить 5 новых слов в предложениях (5 мин) · мини-письмо 2–3 предложения с новыми словами (8 мин)
Вт	Говорение с Claude	Голосовая сессия 25 мин (разговор или ролевая игра, промпты в разделе 5) · выписать исправления Claude в Anki (8 мин) · Anki повтор (7 мин)
Ср	Грамматика	1 тема + упражнения: BBC Learning English (Grammar) или юнит English Grammar in Use (20 мин) · 5 своих примеров вслух и письменно (10 мин) · Anki 10 мин
Чт	Аудирование + shadowing	Подкаст 20 мин (Luke's English Podcast / 6 Minute English) · shadowing 2–3 минут записи (10 мин) · 5–7 слов из подкаста в Anki (10 мин)
Пт	Живой разговор	25 мин: Tandem/HelloTalk (с недели 6) или Claude · недостающие фразы в Anki (7 мин) · повтор грамматики недели, 3 примера вслух (8 мин)
Сб	Чтение	20 мин чтения (статья/книга по интересам) · 7–10 слов в Anki (10 мин) · пересказ вслух 5–6 предложений (10 мин)
Вс	Письмо + итоги	Дневник/мини-эссе 8–10 предложений (15 мин) · проверка у Claude, разбор ошибок (10 мин) · Anki 10 мин · итоги недели (5 мин)

Порядок дней можно менять под своё расписание — важно сохранить пропорцию: словарь ежедневно, разговор 2–3 раза в неделю, остальное по разу.

3. Дорожная карта на 12 недель

Недели 1–2 — старт и диагностика

- Пройти бесплатный тест **EF SET** (efset.org) и записать результат — это точка отсчёта.
- Установить Anki, создать колоду «My English», добавлять слова только из своего контекста (подкасты, статьи, разговоры), а не случайные списки.

- Провести первые 2–3 голосовые сессии с Claude, чтобы привыкнуть говорить вслух.
- Цель этих недель — привычка: ни одного пропущенного дня, объём вторичен.

Недели 3–6 — набор объёма

- 10 новых слов в Anki ежедневно; каждую неделю 2 голосовые сессии, 1 тема грамматики с упражнениями, 3 подкаста с shadowing (повторение вслух за диктором с той же интонацией).
- К концу недели 6 — зарегистрироваться в Tandem или HelloTalk и найти 1–2 партнёров по языковому обмену.

Недели 7–10 — разговорная уверенность

- Минимум 3 разговорные сессии в неделю: Claude + живой партнёр; при наличии бюджета — 1 урок на italki.
- Ежедневный дневник 4–6 предложений; раз в неделю отдавать Claude на разбор повторяющихся ошибок.
- Усложнять темы: не «как прошёл день», а мнения, планы, аргументация.

Недели 11–12 — контрольный замер

- Повторно пройти EF SET и сравнить с неделями 1.
- Попросить Claude собрать типичные ошибки за все сессии и составить план на следующие 12 недель по слабым местам.

4. Инструменты: что, зачем, сколько стоит

Инструмент	Для чего	Цена	Ссылка
Anki / AnkiDroid	Словарь (интервальные повторения)	Бесплатно на ПК и Android; iOS (AnkiMobile) — \$24.99 разово	apps.ankiweb.net
BBC Learning English, 6 Minute English	Аудирование, грамматика	Бесплатно	bbc.co.uk/learningenglish
Luke's English Podcast	Аудирование B1+	Бесплатно (есть премиум)	teacherluke.co.uk
Claude, голосовой режим	Разговорная практика	Все планы, вкл. бесплатный (моб. приложение iOS/Android)	claude.ai + support.claude.com
Tandem / HelloTalk	Языковой обмен с носителями	Бесплатно (базовые функции)	tandem.net / hellotalk.com
italki (по желанию)	Уроки 1-на-1 с репетитором	Платно, цену ставит репетитор	italki.com
EF SET	Замер уровня (CEFR), сертификат	Бесплатно	efset.org

5. Разговорная практика с Claude (голосом)

В мобильном приложении Claude (iOS/Android) есть голосовой режим — доступен на всех планах, включая бесплатный, поддерживает русский и английский; язык переключается прямо голосом, есть режим push-to-talk. Источник: официальная справка Anthropic (support.claude.com, статья «Use voice mode») и обзор обновлений июня 2026 (Android Headlines).

Как включить: открыть приложение Claude на телефоне → значок звуковой волны рядом с полем ввода → говорить.

Промпт 1 — разговор с разбором ошибок: *«Let's have a 20-minute conversation in English. My level is B1-B2. Ask me questions about my day, plans, and opinions. Don't interrupt to correct me, but at the end give me my top 5 mistakes with corrections and better phrases I could have used.»*

Промпт 2 — ролевая игра: *«Let's do a role-play in English. You are a job interviewer / hotel receptionist / new colleague. Stay in character, speak at a natural B2 pace. After 10 minutes, review my mistakes and suggest more natural expressions.»*

Промпт 3 — тренировка слов из Anki: *«Here are 10 English words I'm learning this week: [слова]. Quiz me: ask me to use each one in a sentence, correct my usage, then have a short conversation where these words naturally come up.»*

Проверка письма (текстом): раз в неделю отправлять дневниковые записи в чат с просьбой исправить ошибки, объяснить повторяющиеся и переписать одну запись так, как сказал бы носитель.

Ограничение (честно): Claude отлично подходит для беглости, словаря и снятия страха говорить, но не заменяет живых людей полностью — носители дают непредсказуемость, акценты и культурный контекст. Оптимально: Claude ежедневно + живой партнёр 1–2 раза в неделю.

6. Источники

- Голосовой режим Claude: [support.claude.com — Use voice mode](https://support.claude.com) и [Android Headlines, июнь 2026](https://androidheadlines.com)
- Цены Anki: [официальный FAQ Anki](https://anki.com/faq)
- Подход для intermediate и выбор приложений: [Clozemaster — Best Apps for Intermediate Language Learners 2026](https://clozemaster.com) и [Best Apps to Learn English 2026](https://www.bestappstolearn.com)
- Актуальность 6 Minute English (выпуски июня 2026): [Apple Podcasts](https://applepodcasts.com)
- Актуальность Luke's English Podcast (выпуски июня 2026): teacherluke.co.uk
- EF SET — бесплатный стандартизированный тест: efset.org

Примечание: утверждение об эффективности связки «приложения + живая речь» — вывод отраслевых обзоров, а не академический консенсус; строгих РКИ по конкретным приложениям мало.