

Приложение
к приказу от 14.11.2022 № 914-од

Порядок реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8»

1. Общие положения

1.1. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 8» (далее – школа), вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для учащихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

1.2. Настоящий Порядок реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8» (далее – Порядок) разработан в соответствии с:

1.2.1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 13, 16, 17, 18, 28, 30, 41);

1.2.2. Федеральным законом Российской Федерации от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;

1.2.3. Федеральным законом Российской Федерации от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;

1.2.4. Федеральным законом Российской Федерации от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

1.2.5. Указом Президента Российской Федерации от 02.04.2020 № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

1.2.6. постановлением Правительства Российской Федерации от 19.08.2005 № 529 «Об организации и контроле за введением и отменой ограничительных мероприятий (карантина) по предписанию территориального органа, осуществляющего государственный санитарно-эпидемиологический надзор»;

1.2.7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

1.2.8. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

1.2.9. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2021 № 396 «О создании федеральной государственной информационной системы Минпросвещения России «Моя школа»;

1.2.10. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.01.2021 № 14 «Об определении детализированного состава платформы цифровой образовательной среды»;

1.2.11. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные программы в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территориях Российской Федерации»;

1.2.12. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

1.2.13. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении целевой модели цифровой образовательной среды»;

1.2.14. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

1.2.15. распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий»;

1.2.16. письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.10.2020 № ГД-1736/03 «О рекомендациях по использованию информационных технологий»;

1.2.17. письмо Министерства просвещения Российской Федерации от

19.03.2020 № ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

1.2.18. письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2012 № 07-832 «О направлении Методических рекомендаций по организации обучения на дому детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий»;

1.2.19. приказом департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и департамента информационных технологий и цифрового развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.02.2021 № 10-П-264/08-Пр-35/1 «Об утверждении Положения о работе сервиса «Активированные дни» и порядке его использования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

1.2.20. приказом Департамента и науки Ханты Мансийского автономного округа – Югры от 28.10.2022 № 10-П-2411 «О соблюдении требований к защите информационной безопасности участников образовательной среды»;

1.2.21. письмом Департамента и науки Ханты Мансийского автономного округа – Югры от 21.10.2022 № 10-Исх-10770 «Алгоритм перевода обучающихся на очную форму обучения с применением дистанционных технологий обучения»;

1.2.22. приказом департамента образования и молодежной политики администрации города Нефтеюганска от 31.10.2022 № 790-п «О соблюдении требований к защите информационной безопасности участников образовательной среды».

1.3. Основные понятия и термины:

1.3.1. Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

1.3.2. Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.3.3. Дистанционное обучение – процесс реализации образовательных программ или их частей в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.3.4. Платформа дистанционного обучения (ПДО) – информационная система, предназначенная для планирования, проведения и управления учебными мероприятиями в рамках дистанционного обучения.

1.3.5. Гибридное обучение – форма организации образовательного

процесса, при которой часть участников процесса обучения находится в школе, а часть – дома.

1.4. Школа вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для учащихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

1.5. Дистанционные образовательные технологии применяются в целях:

1.5.1. предоставления учащимся возможности осваивать образовательные программы независимо от местонахождения, времени, эпидемиологической обстановки и метеорологических условий;

1.5.2. повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.6. Настоящий Порядок устанавливает правила реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, дополнительного образования, в том числе адаптированных (далее – образовательные программы), или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8».

1.7. При реализации образовательных программ или их частей с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий школа:

1.7.1. создаёт условия для функционирования электронных информационно-образовательных сред, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения учащихся;

1.7.2. обеспечивает идентификацию личности учащегося, выбор способа и контроль соблюдения условий проведения мероприятий, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения;

1.7.3. обеспечивает соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки педагогических, учебно-вспомогательных, административно-хозяйственных работников;

1.7.4. оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

1.7.5. ведет учет и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями законодательства;

1.7.6. при необходимости, вносит изменения в календарный учебный график;

1.7.7. обеспечивает (в первую очередь многодетные и малообеспеченные) семьи учащихся электронными средствами обучения; передает в безвозмездное пользование оборудование по договору о передаче оборудования во временное пользование;

1.7.8. организует работу «горячей линии» по телефону 8(3463)252045;

1.7.9. несет ответственность перед учащимися и их родителями (законными представителями) за реализацию конституционного права граждан на получение образования, качество предоставляемых услуг.

1.8. При дистанционном обучении допускается отсутствие учебных занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в классных кабинетах.

1.9. Переход на обучение с использованием электронного образования, дистанционных образовательных технологий осуществляется на основании заявления родителя(ей) (законных представителей) учащегося и (или) по приказу директора школы:

1.9.1. в случаях сложной эпидемиологической обстановки – по приказу директора, изданного на основании постановления Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, решения муниципального Санитарно-противоэпидемиологической комиссии администрации города Нефтеюганска, предписания территориальных органов Управления Роспотребнадзора по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югры, приказа департамента образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, приказа департамента образования и молодежной политики администрации города Нефтеюганска;

1.9.2. в случае отмены занятий в связи с неблагоприятными метеоусловиями (в том числе в связи с низкой температурой воздуха) (далее – активированные дни) – по приказу директора в соответствии с приказом, указанным в п.1.2.19 настоящего Порядка.

1.9.3. в случае обучения на дому, по индивидуальному учебному плану, при длительном лечении, нахождении в учреждениях закрытого типа на реабилитации, иным объективным причинам, исключающим посещение школы, – по приказу директора, изданного на основании заявления родителя (законного представителя) учащегося, заявления учащегося (в случае достижения возраста совершеннолетия).

1.10. Местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения школы независимо от места нахождения учащихся.

2. Режим работы при организации дистанционного обучения

2.1. При дистанционном обучении взаимодействие учащихся и педагогических работников происходит в опосредованном (на расстоянии) режиме:

2.1.1. синхронно (онлайн): коммуникация одновременного взаимодействия друг с другом педагогического работника с учащимся или группой учащихся;

2.1.2. асинхронно (офлайн): отсроченная коммуникация взаимодействия учащегося, самостоятельно выполняющего работу, и учителя оценивающего

правильность ее выполнения с целью формулирования рекомендаций по результатам учебной деятельности посредством сообщений в сети.

Модели организации учебного занятия в условиях дистанционного обучения определены в приложении № 1 к настоящему Порядку.

2.2. Учебные занятия организуются с соблюдением норм, направленных на охрану здоровья учащихся. Соотношение объема занятий, проводимых синхронно (онлайн), к занятиям, проводимым асинхронно (офлайн) при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий определено в приложении № 2 к настоящему Порядку.

2.3. Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Регламент составления и публикации расписания учебных занятий определен в приложении № 3 к настоящему Порядку.

2.4. Официальный сайт школы (<https://sosh8ugansk.gosuslugi.ru/>), раздел «Реализация образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий», используется в качестве «Единого окна» получения оперативной информации об организации дистанционного обучения в школе: нормативные правовые акты, приказы, методические рекомендации, справочная информация, инструкции, памятки, расписание занятий, перечень цифровых сервисов и пр.

2.5. Электронный журнал на Цифровой платформе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (<https://cop.admhmao.ru/>) (далее – Электронный журнал) является основной частью информационной системы школы и приоритетным ресурсом для организации коммуникации всех участников образовательных отношений. Особенности ведения электронного журнала при дистанционном обучении определены в Приложении № 4 настоящего Порядка.

2.6. Информационные каналы передачи информации при организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, определены в приложении № 5 настоящего Порядка.

2.7. Порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий определен в приложении № 6 к настоящему Порядку.

2.8. Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с Положением «Об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся (установление их форм, периодичности и порядка проведения) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8», утвержденным приказом от 31.08.2015 № 267-од.

3. Деятельность участников образовательных отношений при организации дистанционного обучения

3.1. Директор:

3.1.1. разрабатывает и утверждает локальные акты о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

3.1.2. приказом назначает ответственных за реализацию образовательных

программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

3.2. Заместители директора (по направлениям):

3.2.1. разрабатывают проекты локальных актов о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

3.2.2. информируют участников образовательных отношений об организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

3.2.3. ежедневно осуществляют контроль за своевременностью и качеством проведения учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, цифрового образовательного контента;

3.2.4. ежедневно контролируют ведение электронного журнала с целью своевременного оценивания результатов образовательной деятельности;

3.2.5. организуют консультационную и учебно-методическую помощь педагогическим работникам, учащимся и их родителям (законным представителям).

3.3. Педагогический работник:

3.3.1. планирует свою педагогическую деятельность в соответствии с требованиями настоящего Порядка, при необходимости, корректирует рабочие программы в части изменения календарно-тематических планов, графиков текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации;

3.3.2. оптимизирует учебное содержание по учебному предмету, элективному курсу, курсу внеурочной деятельности, внося соответствующие корректировки в рабочие программы, в том числе в части форм организации учебной деятельности;

3.3.3. осуществляет отбор образовательных материалов, представленных на ПДО, установленных приложением № 5 к настоящему Порядку, в соответствии с утвержденной рабочей программой предмета, курса, модуля;

3.3.4. организует учебную деятельность учащихся с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с настоящим Порядком;

3.3.5. реализует учебную нагрузку в соответствии с рабочей программой учебного предмета, курса, модуля, расписанием учебных занятий;

3.3.6. проводит контроль фактического участия учащихся в учебной деятельности в условиях дистанционного обучения;

3.3.7. систематически осуществляет текущий контроль и учет учебных достижений учащихся в электронном журнале;

3.3.8. обеспечивает своевременную проверку заданий, выполненных учащимися в условиях дистанционного обучения;

3.3.9. выражает свое отношение, дает оценку работе учащихся и ее результатам, организуя обратную связь в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций; применяя критериальное и формирующее оценивание;

3.3.10. своевременно, не позднее 17:00 дня, следующего за днем поступления обращения, отвечает на вопросы учащихся, родителей (законных представителей) через систему обратной связи, организованной в Электронном журнале;

3.3.11. несет ответственность за адекватность применяемых методов, форм и средств организации учебной деятельности возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, интересам, требованиям охраны жизни и здоровья обучающихся, за создание безопасных условий при проведении учебных занятий в сети Интернет.

3.4.Классный руководитель:

3.4.1. информирует учащихся и их родителей (законных представителей) о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, в том числе знакомит с расписанием занятий, графиком проведения консультаций, телефоном «горячей линии»;

3.4.2. постоянно поддерживает связь с учащимися и их родителями (законными представителями) по возникающим вопросам организации дистанционного обучения;

3.4.3. проводит анализ возможности участия в дистанционном обучении семей учащихся класса: наличия возможности подключения к сети Интернет, потребности в техническом обеспечении учащихся компьютерным оборудованием, средствами электронного обучения; в случае выявления такой потребности информирует администрацию школы;

3.4.4. организует передачу компьютерного оборудования и электронных средств обучения нуждающимся семьям на условиях ответственного хранения и использования;

3.5.Родители (законные представители) учащихся:

3.4.1.заявляют о переходе на обучение с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, направляя в адрес школы заявление любым доступным и удобным способом (примерная форма заявления определена в приложении № 7 к настоящему Порядку);

3.4.2.пользуясь преимущественным правом на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами, обеспечивают получение детьми общего образования в том числе с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

3.4.3.пользуясь рекомендациями по организации рабочего места и соблюдению режима дня при дистанционном обучении ребенка дома, определенными в приложении № 8, заботятся о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей, определяют количество учебных занятий в день в режиме онлайн для своего ребенка;

3.4.4.в случае необходимости, обращаются в школу за оборудованием, электронными средствами обучения, получают его в безвозмездное пользование по договору о передаче оборудования во временное пользование на условиях ответственного хранения и использования.

3.6.Учащиеся:

3.6.1. добросовестно осваивают образовательную программу, выполняют индивидуальный учебный план, в том числе участвуют в предусмотренных учебным планом или индивидуальным учебным планом учебных занятиях;

3.6.2. осуществляют самостоятельную подготовку к учебным занятиям, выполняют задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

3.6.3. выполняют рекомендации по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, определенные в приложении № 9.

3.6.4. заботятся о сохранении и об укреплении своего здоровья согласно рекомендациям и мерам сохранения и укрепления здоровья, определенных в приложении № 10 к настоящему Порядку;

3.6.5. не создает препятствий для получения образования другими учащимися;

3.6.6. бережно относятся к имуществу школы, переданного ему для осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Приложение № 1
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Модели организации учебного занятия
в условиях дистанционного обучения

1. Модель онлайн. Оптимальный уровень взаимодействия учащегося с педагогом. Учащийся и педагогический работник взаимодействуют при организации обучения в синхронно (онлайн): коммуникация одновременного взаимодействия друг с другом педагогического работника с учащимся или группой учащихся.

Педагог проводит отбор материалов, проектирует задания, организует работу учащихся в цифровых средах и с разными цифровыми инструментами, групповую работу учащихся на онлайн учебном занятии. Педагог использует разнообразный набор цифровых инструментов, современные системы оценивания (критериальное, формирующее). Решающее значение имеют не технологии и содержание, а организация взаимодействия с обучающимися, новые формы групповой работы, система взаимопроверок, проектная деятельность и т. д.

Большая вовлеченность учащихся в работу достигается при условии, что педагог использует доступные платформы для проведения видеоконференций (приложение № 5 к Порядку). В этом случае педагогу рекомендуется использовать технологию смешанного обучения в формате «перевернутого класса», то есть основной упор на онлайн учебных занятиях делать на отработке умений и навыков, интерактивном консультировании, отдавая новый материал на самостоятельное освоение учащимся.

Технология «перевернутый класс» подходит дистанционному обучению гораздо больше, чем традиционный урок с объяснением нового материала. Педагог может оптимизировать рутинные задачи и использовать готовые уроки с любой из доступных ПДО. В этом случае на онлайн учебном занятии он должен обязательно взаимодействовать с обучающимися: настроить их на работу, часто обращаться с вопросами, разбирать задания и т.д.

Объяснение наиболее сложных тем, контрольные работы следует проводить в онлайн-режиме.

2. Модель офлайн¹. Приемлемый уровень взаимодействия учащегося с педагогом. Учащийся и педагогический работник взаимодействуют при организации обучения асинхронно (офлайн): отсроченная коммуникация взаимодействия учащегося, самостоятельно выполняющего работу, и учителя оценивающего правильность ее выполнения с целью формулирования

рекомендаций по результатам учебной деятельности посредством сообщений в сети.

В такой модели педагогические работники и учащиеся работают на ПДО.

При такой модели обучения контроль процесса и вовлечение учащихся в работу осуществляются лучше: педагог максимально использует ресурсы ПДО, которые часто предлагают групповые и исследовательские задания для учащихся разного уровня подготовки. Время на подготовку уроков сокращается. Современные образовательные платформы позволяют назначать учащимся индивидуальные задания и строить индивидуальные маршруты обучения.

3. Модель офлайн2. Минимальный уровень взаимодействия учащегося с педагогом – организация самостоятельного обучения учащегося.

Учащийся и педагогический работник взаимодействуют при организации обучения асинхронно (офлайн): отсроченная коммуникация взаимодействия учащегося, самостоятельно выполняющего работу, и учителя оценивающего правильность ее выполнения с целью формулирования рекомендаций по результатам учебной деятельности посредством сообщений в сети.

В этом случае педагог пересылает задания и проверяет их. Учащиеся работают в обычных тетрадях, при необходимости фотографируют и отправляют педагогу выполненные задания, которые он проверяет, делает пометки, также при необходимости фотографирует и возвращает обучающемуся. На основе анализа результатов учащихся педагог может внести необходимые коррективы в процесс обучения.

Для организации работы по проверке выполненных обучающимися заданий рекомендуется применять доступные методы и инструменты обработки фотографий.

Все модели могут реализоваться при гибридной форме организации образовательного процесса, при которой часть участников процесса обучения находится в школе, а часть – дома:

- учитель – в классе, учащиеся – дома;
- учитель – дома, учащиеся – в классе, волонтер – в классе;
- учитель – в классе, часть учащихся – в классе, часть учащихся – дома;
- учитель – дома, часть учащихся – в классе, часть учащихся – дома, волонтер – в классе.

Решение об использовании гибридного обучения принимается школой в зависимости от технического обеспечения и существующей эпидемиологической обстановки.

Приложение № 2

к Порядку осуществления образовательной деятельности при реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8»

Соотношение объема занятий, проводимых синхронно (онлайн), к занятиям, проводимым асинхронно (офлайн) при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1. Продолжительность использования электронных средств обучения на учебных занятиях:

Таблица № 1

Электронные средства обучения	Классы	На уроке, мин, не более	Суммарно в день в школе, мин, не более	Суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
Персональный компьютер	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	35	70	170
Ноутбук*	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	35	70	170
Планшет	1-2 классы	10	30	80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы	20	80	150

* для обучающихся 1-4 классов использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

2. При использовании 2-х и более ЭСО суммарное время работы с ними не должно превышать максимума по одному из них.

3. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) не должна превышать:

- в I–IV классах – 5-7 мин;
- в V–XI классах – 7-10 мин.

4. Количество видов учебной деятельности на учебном занятии:

- в I–IV классах – 3-7;
- в V–XI классах – 5-7.

Соотношение времени видов учебной деятельности на учебном занятии в

соответствии с разными моделями организации учебного занятия (урока):

4.1. Модель онлайн:

Таблица № 2

Деятельность учителя и учащегося	I–II классы	III–IV классы	V–VI классы	VII–XI классы
Онлайн этап: коммуникация одновременного взаимодействия друг с другом педагогического работника с учащимся или группой учащихся с использованием электронных средств обучения	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин
Офлайн этап: самостоятельная деятельность учащегося без использования электронных средств обучения. В том числе:	до 20 мин	15 мин	10 мин	5 мин
Физкультурная минутка	5 мин	4 мин	4 мин	4 мин
Гимнастика глаз	2 мин	1 мин	1 мин	1 мин
Самостоятельная деятельность учащегося	до 10 мин	10 мин	15 мин	
ИТОГО:	до 40 мин	40 мин	40 мин	40 мин

4.2. Модель офлайн1:

Таблица № 3

Деятельность учителя и учащегося	I–II классы	III–IV классы	V–VI классы	VII–XI классы
Офлайн этап: самостоятельная деятельность учащегося с использованием электронных средств обучения (просмотр телепередачи, видео урока, работа на ПДО, цифровыми инструментами и программным обеспечением и т.п.)	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин	до 35 мин
Офлайн этап: самостоятельная деятельность учащегося без использования электронных средств обучения. В том числе:	до 20 мин	15 мин	10 мин	5 мин
Физкультурная минутка	5 мин	4 мин	4 мин	4 мин
Гимнастика глаз	2 мин	1 мин	1 мин	1 мин
Самостоятельная деятельность учащегося	до 10 мин	10 мин	15 мин	
ИТОГО:	до 40 мин	40 мин	40 мин	40 мин

4.3. Модель офлайн2:

Таблица № 4

Деятельность учителя и учащегося	I–II классы	III–IV классы	V–VI классы	VII–XI классы
Офлайн этап: самостоятельная деятельность учащегося без использования электронных средств обучения с чередованием различных видов учебной деятельности (работа с текстами на бумажных носителях, письменная работа в тетради,	до 15 мин	до 20 мин	20 мин	20 мин

прослушивание аудиозаписей, практическая творческая деятельность, спортивные упражнения и т.п.)				
Физкультурная минутка	5 мин	4 мин	4 мин	4 мин
Гимнастика глаз	2 мин	1 мин	1 мин	1 мин
Офлайн этап: самостоятельная деятельность учащегося без использования электронных средств обучения с чередованием различных видов учебной деятельности (работа с текстами на бумажных носителях, письменная работа в тетради, прослушивание аудиозаписей, практическая творческая деятельность, спортивные упражнения и т.п.)	до 15 мин	до 15 мин	15 мин	15 мин
ИТОГО:	до 40 мин	до 40 мин	40 мин	40 мин

5. Время начала и время завершения онлайн учебного занятия закреплены расписанием и не могут быть изменены.

6. Время начала и время завершения офлайн учебного занятия закреплены расписанием, но могут быть изменены учащимся по объективным причинам.

Приложение № 3

к Порядку осуществления образовательной деятельности при реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8»

Регламент составления и публикации расписания учебных занятий в условиях дистанционного обучения

1. Расписание учебных занятий при организации дистанционного обучения (далее – расписание) для школы, уровней, параллелей, отдельных классов соответствует ранее утвержденному расписанию учебных занятий; при необходимости в него вносятся изменения.

2. При составлении расписания необходимо учесть:

2.1. Нормативы:

Таблица № 5

Показатель	Организация, возраст		Норматив
Продолжительность учебного занятия для обучающихся, не более	1 класс (сентябрь-декабрь)		35 мин
	1 класс (январь-май)		40 мин
	классы, в которых обучаются дети с ограниченными		40 мин
	2-11 классы		45 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся, не более	1 классы	При включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	4 урока
		При включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков
	2-4 классы	При включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков
		При включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков и 1 раз в неделю - 6 уроков
	5-6 классы		6 уроков
	7-11 классы		7 уроков
	2-4 классы, в которых обучаются дети с ограниченными		5 уроков
	5-11 классы, в которых обучаются дети с ограниченными		6 уроков

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Учебная нагрузка при пятидневной учебной неделе, не более	1 класс	21 ч
	2-4 класс	23 ч
	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8-9 класс	33 ч
	10-11 класс, 1-2 курс ПОО	34 ч
Проведение сдвоенных уроков	1-4 классы	Не проводятся за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке
Продолжительность перемен (перерывов), не менее	1-11 классы	10 мин
	1-11 классы, для приема пищи	20 мин
	динамическая пауза (для 1-х классов)	40 мин

2.2. Соотношение времени видов учебной деятельности на учебном занятии, которое определено в приложении № 2 к настоящему Порядку.

3. Лицо, ответственное за расписание учебных занятий, публикует его на официальном сайте школы в разделе «Расписание», поддерживает его в актуальном состоянии.

Приложение № 4
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Особенности ведения Электронного журнала на Цифровой платформе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (<https://cop.admhmao.ru/>)

Электронный журнал на Цифровой платформе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее – ЭЖ) является основной частью информационной системы школы и приоритетным ресурсом для организации коммуникации всех участников образовательных отношений.

1. При реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в период длительностью 5 и более учебных дней, педагогические работники вносят информацию в ЭЖ согласно расписанию учебных занятий в первый день перехода на дистанционное обучение на всю учебную неделю:

1.1. В раздел «Онлайн-уроки» добавляют сведения об учебных занятиях, проведенных в режиме дистанционного обучения.

1.2. Ячейка «Тема урока» заполняется согласно тематическому плану, дополняется информацией о применении дистанционных образовательных технологий, о модели учебного занятия.

Например, Тема урока. С применением дистанционных технологий, онлайн.

1.3. В ячейку «Домашнее задание» вносится 2 варианта самостоятельной домашней работы: информация о применении дистанционных образовательных технологий, о модели учебного занятия, о содержании самостоятельной работы учащегося и способе передачи выполненного задания для проверки учителем.

Например:

С применением дистанционных технологий, офлайн1: Просмотреть видеурок по ссылке: ссылка. Ответы на вопросы направить по электронной почте rubtsova@list.ru.

С применением дистанционных технологий, офлайн2: Задачи 3, 2 на стр. 34. Направить по электронной почте rubtsova@list.ru

1.4. В разделе «Отметки» в столбце урока делается пометка о применении дистанционных образовательных технологий.

2. При организации дистанционного обучения в активированные дни педагогические работники вносят информацию в ЭЖ согласно расписанию, в день проведения занятий до 09:00.

Приложение № 5
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Перечень основных информационных каналов передачи информации при
организации обучения с использованием дистанционных образовательных
технологий

1. Средство передачи и получения электронных сообщений: электронная почта.
2. Системы видеоконференцсвязи, мессенджер: «Сферум», VK-мессенджер
3. Платформы дистанционного обучения (ПДО) выбирать из тех, что интегрированы в Электронный журнал на Цифровой платформе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Приложение № 6
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Порядок оказания учебно-методической помощи учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, при реализации образовательных программ с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

1. Школа оказывает учебно-методическую помощь в целях:

- 1.1. создания условий для повышения качества реализации образовательных программ;
- 1.2. эффективного освоения обучающимися современных образовательных технологий и средств обучения;
- 1.3. методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся;
- 1.4. предоставления лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам возможности получения образования по индивидуальной программе на дому с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. Виды, формы и способы оказания учебно-методической помощи обучающимся

2.1. В школе используются следующие основные виды учебно-методической помощи обучающимся:

2.1.1. в виде контактной работы педагогического работника с учащимся (в том числе аудиторной и внеаудиторной):

- очные групповые консультации, индивидуальные консультации;
- в виде удаленного взаимодействия – консультации в режиме онлайн с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;
- в виде консультаций в режиме офлайн с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

2.1.2. через создание условий для самостоятельной работы обучающихся посредством обеспечения возможности удаленного доступа обучающихся к образовательным ресурсам (электронные учебные пособия, ресурсы электронных библиотечных систем), входящим в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

2.2. Индивидуальные консультации с применением информационных и телекоммуникационных технологий посредством: электронной почты; онлайн консультации с использованием телекоммуникационных технологий; консультации с использованием электронной информационно-образовательной

среды (чат, вебинар, форум), консультации в форумах учебных дисциплин ПДО.

2.3. В школе обеспечивается доступ учащихся к:

– учебно-методическим материалам, размещенным в электронной форме в электронной информационно-образовательной среде, посредством индивидуальной регистрации пользователей и выдачей логина и пароля;

– информационным библиотечным ресурсам электронных библиотечных систем посредством индивидуальной авторизации в указанных системах;

– электронным образовательным ресурсам по учебным дисциплинам, свободный индивидуальный доступ обучающихся к материалам официального сайта образовательной организации.

Приложение № 7
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Примерная форма заявления о переходе на обучение с использованием
электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

1. Переход на обучение с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в случаях обучения на дому, обучения по индивидуальному учебному плану, при длительном лечении, нахождении в учреждениях закрытого типа на реабилитации, иным объективным причинам, исключающим посещение школы, осуществляется по приказу директора школы, изданного на основании заявления родителя (законного представителя) учащегося.

2. Примерная форма заявления:

Директору МБОУ «СОШ № 8»
Рубцовой Е.Н.

_____,
родителя (законного представителя),
контактный телефон:

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу организовать для моего сына / дочери / подопечного, _____
_____, ученика (цы) _____ класса,
обучение с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных
технологий на период с _____ 202__ по _____ 202__
в связи с _____
_____.

« ___ » _____ 20__ / _____ /

С Порядком реализации образовательных программ или их частей с применением
электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в муниципальном
бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 8»
ознакомлен(а):

« ___ » _____ 20__ / _____ /

Приложение № 8
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рекомендации для родителей (законных представителей) учащихся по
организации рабочего места и соблюдению режима дня
при дистанционном обучении ребенка дома

1. Учебный процесс



2. Рабочее место

Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для ребенка правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка-левши – справа. Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна), на столе необходима настольная лампа. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для ребенка-левши – справа.

Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось

поворачиваться к нему). Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм.

Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз. Это позволяет ребёнку держать голову прямо (снимает нагрузку на шейный отдел) и предотвращает развитие близорукости.

Необходимо сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью ребенка и столом было расстояние равное ширине его ладони.

Нельзя опираться грудью о край стола; расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки лежат свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

Если ребенок пишет, то опирается о спинку стула поясницей, при чтении материала сидит более свободно, опирается о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.

Мебель должна соответствовать росту ребёнка.

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ
РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА
НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ
МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия. Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и

гимнастику для глаз. Рекомендуемые комплексы упражнений физкультурных минуток и гимнастики для глаз определены в Приложении № 11. Проводите сквозное проветривание с обязательным выходом ребенка из комнаты каждый 1-2 часа.

3. Режим дня

**РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА
НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ
Привыкая к четкому расписанию дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.

ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ
Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время; ребенок многое успевает, хотя куда не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не спешит.

ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ
Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.

ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ
Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения со стороны взрослых.

РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ
Привыкнув к четкому расписанию, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.

УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ
Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 – подъем, зарядка
08:00 – завтрак

Дистанционное обучение

08:30 – окружающий мир
09:00 – музыкальная пауза
09:10 – иностранный язык
09:40 – танцевальная пауза
09:50 – русский язык
10:20 – перерыв
10:30 – литература
11:00 – спортивная пауза
11:30 – математика
11:40 – проектная деятельность
13:00 – обед
13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекция, кружки
14:30 – спортивная пауза
15:00 – выполнение домашних заданий
17:00 – полдник
17:30 – помощь по дому
18:00 – чтение литературы/занятия творчеством
19:00 – ужин
19:30 – свободное время, общение с друзьями
21:00 – подготовка ко сну
21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

4. Рекомендуемое максимальное количество в день учебных занятий (уроков) по модели онлайн:

- в I классах – 4 урока
- во II–IV классах 5 уроков;
- в V–XI классах – 6 уроков.

Приложение № 9
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рекомендации для учащихся по организации и осуществления образовательной
деятельности с использованием электронного обучения, дистанционных
образовательных технологий

1. Для эффективной организации дистанционного обучения учащимся рекомендуется:

1.1. Зарегистрироваться на портале государственных услуг Российской Федерации. Иметь подтвержденную запись для возможности выхода в электронный журнал.

1.2. Зарегистрироваться на ПДО, интегрированные в Электронный журнал.

1.3. Завести личную электронную почту. Быть корректным при выборе наименования электронного ящика.

1.4. Установить на мобильном устройстве или персональном компьютере, ноутбуке, планшете мессенджеры и системы видеоконференцсвязи, указанные в Приложении № 5 к настоящему Порядку.

1.5. Ежедневно заходить в электронный журнал, знакомиться с расписанием на неделю, темами занятий, содержанием самостоятельной работы.

1.6. Своевременно выполнять задания, полученные в электронном журнале, направлять их на проверку не позднее 15:00 текущего дня.

1.7. Выполненные задания направлять учителю на проверку посредством:

1.7.1. ПДО;

1.7.2. электронной почты;

1.7.3. мессенджеров;

1.8. Знакомиться с комментариями и замечаниями учителя в отношении выполненных работ в ПДО на следующий рабочий день после того, как отправил работу на проверку.

1.9. Ежедневно проверять электронную почту, знакомиться с письмами, присланными от педагогических работников.

1.10. При любых затруднениях обращаться за консультацией к классному руководителю.

Приложение № 10
к Порядку осуществления образовательной
деятельности при реализации образовательных
программ с применением электронного
обучения, дистанционных образовательных
технологий в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рекомендации и меры сохранения и укрепления здоровья

Рекомендуемый комплекс упражнений
физкультурных минуток (ФМ)

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1.1. Исходное положение (далее - ИП) - сидя на стуле. Под счет:

- 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад;
- 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

1.2. ИП – сидя, руки на поясе. Под счет:

- 1 поворот головы направо;
- 2 ИП;
- 3 поворот головы налево;
- 4 ИП.

Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

1.3. ИП - стоя или сидя, руки на поясе. Под счет:

- 1 махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево;
- 2 ИП;
- 3-4 то же правой рукой.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

2.1. ИП – стоя или сидя, руки на поясе. Под счет:

- 1 правую руку вперед, левую вверх;
- 2 переменить положения рук.

Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2.2. ИП – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. Под счет:

- 1-2 свести локти вперед, голову наклонить вперед;
- 3-4 локти назад, прогнуться.

Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

2.3. ИП – сидя, руки вверх. Под счет:

- 1 сжать кисти в кулак;
- 2 разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. ФМ для снятия утомления с туловища:

3.1.ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. Под счет:

- 1 резко повернуть таз направо;
- 2 резко повернуть таз налево.

Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3.2.ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. Под счет:

- 1-3 круговые движения тазом в одну сторону.
- 4-6 то же в другую сторону;
- 7-8 руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3.3.ИП – стойка ноги врозь. Под счет:

- 1-2 наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх;
- 3-4 ИП;
- 5-8 то же в другую сторону.

Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Комплекс упражнений ФМ для учащихся начального общего образования на учебных занятиях с элементами письма:

4.1.Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

ИП – сидя, руки на поясе. Под счет:

- 1 поворот головы направо;
- 2 ИП;
- 3 поворот головы налево;
- 4 ИП;
- 5 плавно наклонить голову назад;
- 6 ИП;
- 7 голову наклонить вперед.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

4.2.Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

ИП – сидя, руки подняты вверх. Под счет:

- 1 сжать кисти в кулак;
- 2 разжать кисти.

Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4.3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. Под счет:

- 1 резко повернуть таз направо;
- 2 резко повернуть таз налево.

Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4.4. Упражнение для мобилизации внимания.

ИП – стоя, руки вдоль туловища. Под счет:

- 1 правую руку на пояс;
- 2 левую руку на пояс;
- 3 правую руку на плечо;
- 4 левую руку на плечо;
- 5 правую руку вверх;
- 6 левую руку вверх;
- 7-8 хлопки руками над головой;
- 9 опустить левую руку на плечо;
- 10 правую руку на плечо;
- 11 левую руку на пояс;
- 12 правую руку на пояс;
- 13-14 хлопки руками по бедрам.

Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.