


Согласовано с Управляющим
Советом МАОУ Гимназии № 3
г. Южно-Сахалинска
Председатель
 Ноженкова А.А.

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол от 27.03.2020
№ 9

Утверждаю
Директор МАОУ Гимназии № 3
Южно-Сахалинска


А.В. Умнова
приказ № 257 от 27.03.2020



ПОЛОЖЕНИЕ

об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАОУ Гимназии № 3 г. Южно-Сахалинска

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАОУ Гимназии № 3 г. Южно-Сахалинска (далее – Положение) устанавливает правила реализации в МАОУ Гимназии № 3 г. Южно-Сахалинска (далее Гимназия) общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 16.07.2001 № 273 "О дополнительном образовании";
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Уставом и локальными нормативными актами Гимназии.

1.3. В настоящем Положении используются следующие термины:

- Электронное обучение (далее ЭО) - 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.

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

1.4. Применение ЭО и ДОТ определяется наличием необходимых условий (материально-технических, учебно-методических, кадровых, информационных и др.) для обеспечения прав обучающихся на получение качественного образования. Обучение с применением ЭО и ДОТ осуществляется только при наличии данных условий и доступа к электронным образовательным и информационным ресурсам, необходимым для качественного освоения соответствующей образовательной программы.

1.5. Применение в образовательной деятельности ЭО и ДОТ, также как и организация обучения в традиционной форме, обеспечивает реализацию образовательных программ в полном объёме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, возможностям, интересам и потребностям обучающихся.

1.6. Применение в образовательной деятельности ЭО и ДОТ предусматривает:

- значительную долю самостоятельных занятий обучающихся;
- методическое и дидактическое обеспечение образовательной деятельности;
- регулярный систематический контроль, оценку и учёт текущей успеваемости обучающихся, мониторинг их присутствия на занятиях в режиме on-line.

1.7. Гимназия вправе использовать ЭО и ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения образования и при их сочетании, при проведении различных видов учебных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся.

1.8. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; мессенджеры; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

1.9. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

1.10. Гимназия доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ЭО и ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

2. Цели, задачи, принципы применения ЭО и ДОТ

2.1. Электронное обучение и дистанционные технологии применяются в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать образовательные программы независимо от места нахождения и времени в периоды, когда проведение занятий в Гимназии с очным присутствием обучающихся невозможно (отмена уроков по метеоусловиям, во время эпидемий, карантин и т.д.), а также при организации обучения на дому по индивидуальному учебному плану;
- повышения качества обучения путём сочетания традиционных технологий обучения, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2.2. Применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения способствует решению следующих задач:

- развитие единой электронной информационно-образовательной среды Гимназии;
- обеспечение открытого доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое удобное для обучающегося время;
- обеспечение бесперебойной организации образовательного процесса в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений, иных чрезвычайных ситуациях (в том числе при отмене занятий по метеоусловиям);
- создание условий для реализации индивидуальной образовательной траектории и персонализации обучения;
- обеспечение дополнительного педагогического сопровождения обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- повышение эффективности учебной деятельности, интенсификации самостоятельной работы обучающихся.

2.3. Основными принципами применения ЭО и ДОТ являются:

- принцип доступности, выражающийся в предоставлении всем обучающимся возможности освоения образовательных программ;
- принцип персонализации, выражающийся в создании условий (педагогических, организационных и технических) для реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося;
- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательного процесса с помощью единой электронной информационно-образовательной среды;
- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения учебных занятий с применением ЭО, ДОТ, сетевых средств обучения;
- принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- принцип модульности, позволяющий использовать обучающимся и педагогическим работникам необходимые им сетевые учебные курсы (или отдельные составляющие учебного курса) для реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося;
- принцип оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

2.4. Основными направлениями деятельности является обеспечение:

- применения ЭО и ДОТ в учебной деятельности;
- возможности эффективной подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации по ряду учебных предметов и дисциплин;
- сопровождения исследовательской и проектной деятельности обучающихся;
- подготовки и участия в дистанционных конференциях, олимпиадах, конкурсах.

3. Участники образовательного процесса с использованием ЭО и ДОТ

3.1. Участниками образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ являются обучающиеся, педагогические, административные и учебно-вспомогательные работники Гимназии, родители (законные представители) обучающихся.

3.2. Права и обязанности обучающихся, осваивающие общеобразовательные программы с использованием ЭО и ДОТ, определяются законодательством Российской Федерации, Уставом и локальными актами Гимназии, в том числе:

- 3.2.1. обучающиеся обязаны добросовестно осваивать образовательную программу с применением ЭО и ДОТ, посещать предусмотренные учебными планами и расписаниями уроки/учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, своевременно выполнять задания, назначенные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- 3.2.2. родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся и обучающиеся имеют право знакомиться с порядком организации и содержанием образовательной деятельности с применением ЭО и ДОТ, вносить предложения по его совершенствованию.
- 3.3. Обучающиеся и педагогические работники должны владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой, работой в месенджерах и т.п.).
- 3.4. Обучающиеся должны иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

4. Организация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

- 4.1. Образовательный процесс с использованием ЭО и ДОТ может быть организован для обучающихся по основным направлениям учебной и воспитательной деятельности.
- 4.2. Особенности реализации образовательных программ или их частей с использованием ЭО и ДОТ в общем и дополнительном образовании уточняются и регламентируются отдельными приказами директора Гимназии.
- 4.3. При реализации образовательных программ или их частей с использованием ЭО и ДОТ Гимназия:
- обеспечивает соответствующий уровень подготовки педагогических, учебно-вспомогательных, административно-хозяйственных работников;
 - обеспечивает каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ЭО и ДОТ, в т.ч. к АИС «Сетевой город. Образование» (в качестве основного информационного ресурса), видеоконференциям, образовательным онлайн-платформам, электронной почте педагогов (по согласованию) и другим электронным ресурсам;
 - обеспечивает идентификацию личности обучающегося на образовательных онлайн-платформах путем регистрации и выдачи персонального пароля (по необходимости) для организации обучения и использованием ЭО и ДОТ и осуществления контроля результатов обучения;
 - оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, родителя (законным представителям), педагогам как при непосредственном взаимодействии, так и опосредованно, в том числе в форме индивидуальных и групповых консультаций, оказываемых дистанционно с использованием ИКТ и современных средств связи, разработки памяток и методических рекомендаций;
 - самостоятельно определяет соотношение объема занятий, проводимых путём непосредственного и опосредованного взаимодействия педагога с обучающимися, количество лабораторных и практических занятий с использованием ЭО и ДОТ в соответствии с образовательными программами с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности (осуществляется педагогами по согласованию с администрацией);
 - ведёт учёт и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот на бумажном носителе и/или в электронно-цифровой форме

4.4. Образовательный процесс с использованием ЭО и ДОТ осуществляют педагогические работники, прошедшие соответствующую подготовку.

4.5. Местом осуществления образовательной деятельности со стороны педагогических работников при реализации образовательных программ с применением ЭО и ДОТ является место нахождения Гимназии и/или в особых случаях иное место нахождения педагогического работника, которое регламентируется отдельным приказом директора.

4.6. Образовательный процесс с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется в следующих режимах:

- on-line (модель непосредственного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися),
- off-line (модель опосредованного осуществления взаимодействия педагога с обучающимися),

4.7. Образовательные программы и/или их части в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала могут также реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме. Смешанное обучение – это современная образовательная технология, в основе которой лежит концепция объединения технологий «классно-урочной системы» и технологий ЭО, базирующегося на новых дидактических возможностях, предоставляемых ИКТ и современными учебными средствами.

4.8. При реализации образовательных программ и/или их частей с применением ЭО и ДОТ Гимназия вправе не предусматривать учебные занятия с очным присутствием обучающегося в аудитории.

4.9. ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

4.10. Формы ЭО и ДОТ, используемые в образовательном процессе, находят отражение в образовательных программах Гимназии, рабочих программах по соответствующим учебным предметам/курсам/модулям. В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие типы уроков/занятий и формы деятельности:

4.10.1. при реализации программ общего образования:

- урок взаимодействия учителя и учащихся (УВ) – урок исключительно в электронной форме и с применением ДОТ (on-line: лекция; семинар, практическая работа, лабораторная работа и т.д.)
- урок самостоятельной работы учащихся (УСР) – самостоятельная работа в режиме off-line (самостоятельное изучение учебного материала, выполнение заданий учителя, работа на образовательных платформах, сайтах, образовательных порталах, выполнение виртуальных практических и лабораторных работ, посещение виртуальных туров и экскурсий и т.д.);
- уроки контроля (УК) – контрольные работы, срезы, тестирования в режимах on-line, off-line;
- учебно-исследовательская работа;
- проектная деятельность;
- защита проектов;
- консультации в режимах on-line, off-line;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

4.10.2. при реализации программ дополнительного образования и внеурочной деятельности:

- учебное занятие взаимодействия педагога и учащихся (УЗВ) – исключительно в электронной форме и с применением ДОТ (on-line лекция; on-line семинар и т.д.)
- учебное занятие самостоятельной работы учащихся (УЗСР) – самостоятельная работа в режиме off-line (самостоятельное изучение учебного материала,

выполнение заданий педагога, работа на образовательных платформах, сайтах, образовательных порталах, посещение виртуальных туров и экскурсий, мастер-классов и т.д.);

- контрольные учебные занятия (КУЗ) – контрольные срезы, тестирования, зачёты в режимах on-line, off-line;
- проектная деятельность;
- защита проектов в режиме on-line;
- консультации в режимах on-line, off-line;
- дистанционные конкурсы,
- электронные художественные выставки,
- видеолектории,
- электронные экскурсии,
- видеопроекты;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

4.11. Гимназия вправе осуществлять реализацию образовательных программ или их частей с применением исключительно ЭО и ДОТ, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путём организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть Интернет. Освоение обучающимися образовательных программ или их частей в виде таких онлайн-курсов подтверждается документом об образовании либо документом об обучении, выданным Гимназией (свидетельство о прохождении онлайн-курса).

4.12. Педагогическим работникам, обучающимся, осуществляющим обучение с использованием ЭО и ДОТ, предоставляется (по необходимости) авторизованный доступ к специализированным образовательным ресурсам.

4.13. Педагогические работники, осуществляющие обучение с использованием ЭО и ДОТ, вправе применять имеющиеся электронные ресурсы и средства обучения или создавать собственные.

4.14. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса с применением ЭО и ДОТ обеспечивает организацию самостоятельной работы обучающегося, включая обучение и контроль знаний (самоконтроль, текущий контроль), тренинг путём предоставления обучающемуся необходимых (основных) учебных материалов, специально разработанных для реализации ЭО и обучения с применением ДОТ.

4.15. В состав учебно-методического обеспечения образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ входят:

- план-конспект (сценарий) урока/учебного занятия (с указанием даты, темы, типа занятия (согласно п. 4.10), этапов и видов работ, сроков выполнения, информационных ресурсов поддержки обучения, способ обратной связи для предоставления выполненных заданий и т.д.);
- рабочая программа и календарно-тематическое планирование;
- методические указания для обучающихся, включающих теоретические сведения, примеры решений и т.п.;
- памятки для обучающихся, родителей (законных представителей);
- электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР), размещённые на электронных носителях и/или в электронной среде поддержки обучения, и разработанные в соответствии с требованиями ФГОС, локальными документами Гимназии:
 - а) текстовые – учебные книги, художественная литература, научно-популярные и публицистические тексты (твёрдые копии на бумажных носителях и электронный вариант учебного пособия или его фрагмента, литературных произведений, научно-

популярные и публицистические тексты, представленные в электронной форме, тексты электронных словарей и энциклопедий и т.п.);

б) аудио – аудиозапись теоретической части, практического занятия или иного вида учебного материала;

в) видео – видеозапись теоретической части, практического занятия, демонстрационный анимационный ролик и т.п.;

г) сетевые учебно-методические пособия;

д) компьютерные обучающие системы в обычном и мультимедийном формате;

е) программный продукт, в том числе мобильные приложения;

ж) лабораторные дистанционные практикумы;

з) учебные тренажёры с удалённым доступом;

и) базы данных и знаний с удалённым доступом;

к) электронные библиотеки с удалённым доступом.

4.16. Техническое обеспечение применения ЭО и ДОТ включает:

- сервисы для обеспечения хранения и функционирования программного и информационного обеспечения;
- средства вычислительной техники, цифровое, компьютерное и другое оборудование, необходимое для обеспечения эксплуатации, развития, хранения программного и информационного обеспечения, а также доступа к ЭИОР преподавателей и обучающихся Гимназии;
- коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к ЭИОР через локальные сети и сеть интернет.

4.17. Программное обеспечение ЭО и ДОТ включает:

- систему дистанционного обучения с учётом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных ресурсов (платформы: Сетевой город.Образование, Moodle, Google Classroom, РЭШ, Учи.ру, ЯКласс и др.)
- электронные системы персонализации обучающихся;
- программное обеспечение, предоставляющее возможность организации видеосвязи (Zoom, Skype, Adobe Connect, мессенджеры, социальные сети и др.), приём, хранение и отправку электронных документов (электронная почта, мессенджеры, облачные хранилища и др.)
- серверное программное обеспечение, поддерживающее функционирование сервера и связь с электронной информационно-образовательной средой через Интернет;
- дополнительное программное обеспечение для разработки электронных образовательных ресурсов.

4.18. Заместители директора и/или ответственные за электронное обучение контролируют процесс обучения с применением ЭО и ДОТ, своевременное заполнение педагогами необходимых документов (в том числе журналов, КТП и др.), подготовку ими планов-конспектов уроков/занятий.

4.19. Педагогические работники, осуществляющие реализацию образовательных программ или их частей с применением ЭО и ДОТ:

- готовят подборку заданий и ресурсов к каждому уроку (обучающемуся должны быть знакомы все типы заданий, которые даёт педагог, и понятны критерии их оценивания);
- при планировании уроков/занятий соблюдают нормы СанПиН, в том числе перечисленные в приложении № 1
- своевременно оформляют по установленным образцам план-конспект (сценарий) урока/учебного занятия (примерный образец структуры плана урока - приложение № 2),
- по необходимости вносят и оформляют изменения в календарно-тематическое планирование (образец изменений в КТП - приложение № 3),

- своевременно осуществляют обратную связь с учениками, проверку работ обучающихся, учёт текущей успеваемости и посещаемости, заполнение электронного журнала в АИС СГО или печатного журнала при обучении по индивидуальному учебному плану на дому (с указанием ежеурочно формы занятия),
- проводят консультации (по необходимости) и отвечают на вопросы;
- обеспечивают хранение всех учебно-методических материалов к урокам/занятиям, оцениваемых работ обучающихся на бумажном носителе и/или в электронно-цифровой форме (в отдельной электронной папке или облачных хранилищах).

4.20. Оценка результатов обучения обучающихся осуществляется педагогами в соответствии с традиционными критериями оценивания по предметам.

ПАМЯТКА (выдержки из СанПиН):

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"...

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

- для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут;
- для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут;
- для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут;
- для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления:

Приложение 4
к СанПиН 2.4.2.2821-10

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

- ФМ для улучшения мозгового кровообращения
 1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
 2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
 3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
- ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
 1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
 2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 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.
 3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
- ФМ для снятия утомления с туловища
 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - 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. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
- ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности (в ред. Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81)

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 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.

Примерная структура плана-конспекта урока (занятия)

Дата: _____

Урок _____ (название предмета)

Тема: _____

Формат урока: (согласно п.4.10 – УВ, УСП, УК; он-лайн, офф-лайн)

Цель урока:

Задачи урока (конкретные, понятные учащимся, уточняющие цель):
.....

Этапы урока, виды работ каждого этапа, рекомендуемое время выполнения, ссылки на информационные ресурсы (рекомендуется также включение основного содержания урока: теоретического материала, примеров решения задач и упражнений и т.д.. Структура урока выдерживается в соответствии с методическими рекомендациями для педагогов и зависит от типа и формата урока, возрастных особенностей обучающихся):

1. Организационно-мотивационный (до 5 мин.):.....
2. Инструктивный:
3. Информационный:
4. Контрольный:
5. Коммуникативный и консультативный (обратная связь) (до 5 мин.):
.....

Домашнее задание (!!! объём уменьшить по сравнению с традиционными уроками или может отсутствовать):

Обратная связь:

Все вопросы можно задать по почте АИС «Сетевой город. Образование» или

Выполненные задания необходимо:

- выполнить до _____
- переслать (куда: на эл. почту учителя (указать адрес), в облачной хранилище (указать ссылку) и т.п.) _____ до _____ (указать крайнюю дату)

Желаем успехов!

Изменения в календарно-тематические планирования:

Биология. 7А класс.

Учитель: Ф.И.О.

Дата	Тема урока	Формат урока (УВ, УСР, УК)	Он-лайн	Способ доставки учебного материала
6.04.20	Класс Земноводные	УВ	+	ZOOM, ссылки через Сетевой город или WhatsApp
10.04.20	Класс Земноводные	УК		ссылки через Сетевой город, облачные хранилища или WhatsApp
.....				