

**Регламент организации образовательного процесса  
с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий  
для обучающихся 5, 9 классов МБОУ «Покровская ООШ»**

1. Для организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие программные средства:
  - цифровая платформа Сферум в ВК Мессенджере (каждый классный руководитель/учитель создает ссылку для подключения к онлайн-уроку, т.е. групповому звонку);
  - электронный дневник(<https://de.edu.orb.ru>);
2. Уроки проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.
3. Формы проведения уроков:
  - онлайн в режиме ВКС (видео-конференц-связи) (ежедневно, 3-4 урока в 5,9 классах);
  - оффлайн с применением технических средств (самостоятельная работа обучающихся с использованием электронного учебного курса системы Moodle, видео, презентаций и т.д.);
  - оффлайн без применения технических средств (самостоятельная работа обучающихся с учебником).
4. Продолжительность онлайн-урока в соответствии с требованиями СанПиН (непрерывное использование компьютера) составляет: для обучающихся 1-2-х классов – 20 минут, 3-4-х классов – 25 минут, 5-9-х классов – 30 минут.
5. График проведения онлайн-уроков: согласно составленному расписанию онлайн-уроков и оффлайн-уроков (набор уроков по предметам в течение одного учебного дня).
6. По окончании каждого урока в зависимости от формы его проведения ребенок должен выполнить физическую разминку:
  - после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо предлагать комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 1);
  - в конце каждого урока (не менее чем 1 раз в час) - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 2).
7. План урока (домашнее задание) размещается каждым учителем в электронном дневнике (<https://de.edu.orb.ru>) ежедневно согласно расписанию, но **не позднее 8.00 час. (независимо от смены обучения класса)**.
8. Виды домашней работы, способы выполнения и передачи результатов работы учителю на проверку:

Письменная работа	Работа выполняется в тетради. Скан или фото выполненной работы отправляется:  5,9 класс - на электронную почту учителя-предметника;
-------------------	---

Тестирование (устные предметы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заполнение яндекс-формы в заданный промежуток времени.</li> <li>- Выполнение на платформе ФГИС Моя школа <a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>, Яндекс-учебники или иных аналогичных ресурсах (при наличии ранее установленной на портале коммуникации «учитель-ученик» и опыта применения данной формы работы, не содержащий платный контент).</li> </ul>
Творческий проект	<p>Отчет о выполнении этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнение яндекс-формы;</li> </ul> <p>Итоговый отчет—фото проекта или файл проекта (отправка на электронную почту )</p>

9. После урока выполненные работы (домашние задания) должны быть сданы до 16:00 следующего учебного дня (если иное время не регламентировано периодом проведения тестирования). Для уроков, на которые отводится 1 ч. по учебному плану, срок сдачи устанавливается до следующего урока по расписанию.
10. Выполненные работы направляются на электронную почту (1-9 класс). При направлении выполненных работ электронной почтой обязательно указывается **название файла и тема письма в следующем формате: класс\_предмет\_ФИ\_обучающегося** (например, 7е\_физика\_Петров\_Иван).
11. О невозможности вовремя выполнить задание (болезнь, технические проблемы) родителям необходимо до начала занятий проинформировать классного руководителя и педагога любым способом (электронная почта, сообщение в мессенджере, мобильная связь, иные формы).
12. Выполненная работа оценивается и (или) комментируется учителем через электронный дневник, электронную почту, ответ любым другим доступным способом.
13. Сведения о невыполнении задания обучающимися учитель отмечает в электронном журнале в комментариях и передает классному руководителю. На основании этих данных классный руководитель информирует родителей.
14. Если у ребенка возникли вопросы по освоению материала, то он имеет возможность один раз в неделю получить онлайн-консультацию педагога. О дате, времени и форме ее проведения педагог информирует обучающегося через классного руководителя.
15. Для обучающихся, не имеющих возможность использования технических средств, разрабатывается альтернативный сценарий проведения урока с использованием учебника. Формат коммуникации «учитель-ученик» определяется по согласованию с родителями обучающегося и координируется классным руководителем.
16. Постоянная ссылка для подключения в формате ВКС, необходимые для участия детей в онлайн-уроке, адреса электронной почты учителей-предметников для отправки домашнего задания предоставляются родителям и обучающимся класса через классного руководителя.

17. Родители (законные представители) и обучающиеся могут ознакомиться с расписанием в электронном дневнике (<https://de.edu.orb.ru>) и на официальном сайте школы.

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

### **Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

#### **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 в перед, 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.

### **Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени 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.