

**Регламент организации дистанционного обучения
для учащихся 1– 11-х классов МОАУ «СОШ № 86»**

1. Для дистанционного обучения используются программные средства:
 - Zoom (каждый учитель должен иметь постоянную ссылку для подключения к уроку);
 - электронный дневник edu.orb.ru;
 - цифровая образовательная платформа “Школа новых возможностей”, технологическую основу которой составляет LMS Moodle (<https://www.online86.ru>) (7-11 классы).
2. Дистанционные уроки проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным 01.09.2020г. (набор уроков по предметам в течение одного учебного дня).
3. Формы проведения дистанционных уроков:
 - онлайн - с использованием ВКС (Zoom) (ежедневно 2 урока в 1-6 кл, 3 урока в 7-10 классах);
 - оффлайн с применением технических средств (самостоятельная работа учащихся с использованием электронного учебного курса системы Moodle, видео, презентаций и т.д.);
 - оффлайн без применения технических средств (самостоятельная работа учащихся с учебником).
4. Продолжительность онлайн-урока (в соответствии с требованиями СанПиН - непрерывное использование компьютера):

1-2 класс - 20 мин., 3-4 класс - 25 мин., 5-6 класс - 30 мин., 7-10 класс - 35 мин.

5. График проведения онлайн-уроков:

Класс	урок 1	урок 2	урок 3
1, 2в, 3в	9.30-9.50	10.30-10.50	
2абдзи, 4абвгдежз	11.30-11.50	12.30-12.50	
2гжзек, 3абгдежзи	13.30-13.50	14.30-14.50	
5абвгдеж	9.00-9.25	10.00-10.25	
6абвгдеж	12.00-12.25	13.00-13.25	
7ах	9.00-9.25	10.00-10.25	11.00-11.25
7бв	11.00-11.25	12.00-12.25	13.00-13.25
7гд	12.00-12.25	13.00-13.25	14.00-14.25
8а, 9абвг, 10аб	9.00-9.30	10.00-10.30	11.00-11.30
8бвгдх	11.00-11.30	12.00-12.30	13.00-13.30

6. По окончании каждого урока в зависимости от формы проведения ребенок выполняет физическую разминку:
 - после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить 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) выкладывается ежедневно каждым учителем согласно расписанию на портале «Электронные услуги Оренбургской области» по адресу <https://edu.orb.ru/> не позднее 9.00 час. (независимо от смены обучения класса).

В 7-10 классах план урока также выкладывается в системе “Цифровая образовательная платформа “Школа новых возможностей” <https://www.online86.ru> (возможно заблаговременное размещение)

8. Виды домашней работы и способы выполнения и передачи учителю:

<p>Письменная работа</p>	<p>Работа выполняется в тетради. Скан или фото выполненной работы отправляется:</p> <p>1-4 класс - на электронную почту классного руководителя физическая культура на электронную почту fizra_nsh@mail.ru музыка на электронную почту muzika_nsh@mail.ru английский язык на электронную почту english_nsh@mail.ru</p> <p>5-6 класс - на электронную почту домашнего задания учителю-предметнику</p> <p>7-10 класс - прикрепляется к уроку в системе “Цифровая образовательная платформа “Школа новых возможностей” https://www.online86.ru (загружается в элемент курса “Задание” в систему Moodle)</p>
<p>Тестирование (устные предметы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Заполнение гугл-формы в заданный промежуток времени - Выполнение теста в системе “Цифровая образовательная платформа “Школа новых возможностей” https://www.online86.ru (элемент курса “Тест” в системе Moodle) - Выполнение на платформе Российская электронная школа https://resh.edu.ru или иных аналогичных ресурсах (при наличии ранее установленной на портале коммуникации “Учитель-ученик” и опыта применения данной формы работы, не содержащий платный контент)
<p>Творческий проект</p>	<p>Отчет о выполнении этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заполнение гугл-формы, - отчет в системе “Цифровая образовательная платформа “Школа новых возможностей” https://www.online86.ru (выполнение элемента курса “Задание” “Ответ в виде текста” или “Ответ в виде текста” системы Moodle). <p>Итоговый отчет – фото проекта или файл проекта (отправка на электронную почту (1-6 класс) или прикрепление в элемент курса “Задание” “Ответ в виде файла” системы Moodle (7-11 кл)).</p>

9. Выполненные работы должны быть сданы до 16:00 следующего дня, когда стоит урок в расписании (если иное время не регламентировано периодом проведения тестирования).
10. Выполненные работы прикрепляются в Moodle (7-11 кл) или направляются на электронную почту (1-6 кл). При направлении выполненных работ указывается **название файла и тема письма в следующем формате: класс_предмет_ФИ ребенка** (например: 9д_физика_Петров).
11. О невозможности вовремя выполнить задание (болезнь, технические проблемы) родителям необходимо до начала занятий проинформировать классного руководителя и педагога любым способом (электронная почта, Viber, мобильная связь, иные формы).
12. Выполненная работа оценивается и (или) комментируется учителем через электронный дневник, электронную почту, ответ в задании системы Moodle или любым другим доступным способом.
13. Сведения о невыполнении задания обучающимися учитель отмечает в ЭЖ 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 от педагога. О дате, времени и форме ее проведения педагог информирует учащихся через классного руководителя.

15. Для учащихся, не имеющих возможность использования технических средств, разрабатывается альтернативный сценарий проведения урока с использованием учебника. Формат коммуникации «Учитель-ученик» определяется по согласованию с родителями учащихся и координируется классным руководителем.
16. Сведения, необходимые для участия детей в дистанционном обучении (постоянная ссылка для подключения к онлайн-уроку в формате ВКС и электронная почта для обработки домашнего задания каждого учителя) предоставляются родителям и учащимся класса через классного руководителя.
17. Родители/законные представители и обучающиеся могут ознакомиться с расписанием на портале «Электронные услуги Оренбургской области» по адресу <https://edu.orb.ru/> и официальном сайте школы

Приложение 1

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 движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Приложение 2

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 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.

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.