



## АДМИНИСТРАЦИЯ Г. НИЖНЕГО НОВГОРОДА

### ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

#### Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 24»

СОГЛАСОВАНО

Протокол  
заседания педагогического совета школы  
от 18.03.2020 № 7

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы  
Е.Б. Моисеевой  
от 26 марта 2020 г. № 47-О  
(в ред. приказа от 24.02.2021 № 39-О)

#### Положение

#### об использовании дистанционных образовательных технологий в образовательной деятельности МБОУ «Школа № 24»

##### 1. Общие положения

1.1 Положение об использовании дистанционных образовательных технологий в образовательной деятельности МБОУ «Школа № 24» (далее - Школа) определяет порядок применения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования.

1.2 Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 16);
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (редакция от 1 октября 2017 г.);
- приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Уставом Школы;

1.4. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно - телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

## **2. Полномочия школы при применении дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

2.1. Школа применяет дистанционные образовательные технологии при реализации очной формы получения образования.

2.2. Школа применяет дистанционные образовательные технологии для реализации следующих компонентов образовательной деятельности: проведение учебных занятий, индивидуальные консультации, текущий и тематический контроль успеваемости, промежуточная аттестация предметных образовательных результатов.

2.3. Местом осуществления образовательной деятельности при реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий является место нахождения школы (г. Н. Новгород, ул. ген. Ивлиева, д. 32 к. 4) независимо от места нахождения обучающихся.

2.4. Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий, размещая её на официальном сайте Школы. Родители (законные представители) обучающихся и совершеннолетние обучающиеся вправе выбрать технологии, используемые при реализации образовательных программ. Основанием для выбора является письменное заявление родителей (приложение 1).

2.5. При реализации образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий школа:

– оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме дистанционных индивидуальных консультаций;

– самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, и учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий, составляет расписание занятий;

– обеспечивает соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки педагогических и иных работников школы;

– обеспечивает защиту сведений, составляющих охраняемую законом тайну;

– ведет учет и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

### **3. Порядок организации электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий**

3.1. В целях реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий в школе создана электронная информационная образовательная среда, позволяющая выстраивать эффективное взаимодействие между педагогическими, административными работниками и обучающимися школы. Электронная информационная образовательная среда включает в себя оборудование и программное обеспечение для создания электронных образовательных ресурсов и проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий для работников школы и обучающихся (персональные компьютеры, ноутбуки, веб – камеры, наушники, микрофоны; электронный журнал, программное обеспечение для организации синхронного обучения, корпоративная электронная почта работников школы и обучающихся и иные образовательные сервисы платформы G-Suite; серверное оборудование, обеспечивающее функционирование электронной информационной образовательной среды; каналы доступа к электронной информационно-образовательной среде).

3.2. Для перевода на обучение с использованием технологий дистанционного обучения родители (законные представители) обучающихся подают заявление на имя директора школы.

3.3. Перевод обучающегося на обучение с использованием дистанционных технологий оформляется приказом директора школы.

3.4. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий в Школе разрабатываются:

- расписание учебных занятий и консультаций;
- календарно – тематическое планирование учебных предметов и курсов внеурочной деятельности, учитывающее модульное построение содержания этих предметов и курсов;
- перечень учителей, осуществляющих образовательную деятельность с использованием дистанционных образовательных технологий;
- рекомендации по сохранению здоровья для обучающихся и их родителей (законных представителей) по режиму труда и отдыха при работе с компьютером;
- рекомендации для педагогических работников по организации образовательной деятельности.

3.5. Все компоненты образовательной деятельности при использовании дистанционных образовательных технологий реализуются дистанционно. Аудиторные занятия, очные встречи обучающихся и педагогов не предусмотрены.

3.6. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и учитель взаимодействуют в следующих режимах:

- 1) синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online) во время проведения учебного занятия или консультации;
- 2) асинхронно:
  - учащийся выполняет самостоятельную работу (просмотр обучающего видео, выполнение индивидуальных или групповых заданий и др.), а учитель оценивает правильность ее выполнения и дает рекомендации по результатам учебной деятельности;
  - учитель консультирует учащегося, письменно отвечая на возникшие вопросы.

3.7. Для организации синхронного взаимодействия с обучающимися учитель может использовать платформу Zoom или Google Meet / Google Hangouts. Для организации организации асинхронного взаимодействия используются возможности корпоративного аккаунта платформы G-Suite. Учитель самостоятельно формирует банк учебно – методических и оценочных

материалов для организации асинхронного взаимодействия с учётом возрастных особенностей обучающихся, целей и задач педагогической деятельности и специфики изучаемого предмета.

3.8. Учитель организует синхронное (on-line) взаимодействие с учащимися в соответствии с учебным расписанием, но не реже 1 раза в неделю для учебных предметов с нагрузкой 34 – 70 учебных часов в год, не реже 2 раз в неделю для учебных предметов с нагрузкой 102 – 140 часов, не реже 3 раз в неделю для учебных предметов с нагрузкой 170 – 210 часов.

3.9. При использовании дистанционных образовательных технологий содержание учебного предмета (курса внеурочной деятельности) проектируется как система тематических модулей (укрупнённых дидактических единиц). Соотношение лекций/видеоуроков и самостоятельной работы должно составлять:

- в 1 – 4 классах: 70/30
- в 5 – 7 классах: 60/40
- в 8 – 9 классах: 50/50
- в 10 – 11 классах: 40/60

3.10. Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране устройства отображения информации, не должна превышать:

- для обучающихся в 1 - 4 классах – 15 мин;
- для обучающихся в 5 - 7 классах – 20 мин;
- для обучающихся в 8 – 9 классах – 25 мин;
- для обучающихся в 10 - 11 классах – 30 мин.

3.11. Оптимальное количество занятий с использованием персональных электронных вычислительных машин в течение учебного дня для обучающихся 1 – 4 классов составляет 1 урок, для обучающихся в 5 - 8 классах - 2 урока, для обучающихся в 9 – 11 классах - 3 урока.

3.12. При оценке предметных результатов с использованием дистанционных образовательных технологий используется традиционная 5-балльная система с элементами критериального оценивания. Результаты текущего и тематического контроля образовательных результатов фиксируются учителем, ведущим обучение, в электронной форме в журнале Дневник.ру в соответствии с требованиями Положения о ведении электронного журнала МБОУ «Школа № 24». Учёт индивидуальных образовательных достижений обучающихся, осваивающих образовательные программы с использованием дистанционных образовательных технологий, ведётся в соответствии с Положением об индивидуальном учёте результатов освоения обучающимися образовательных программ, о хранении в архиве информации об этих результатах на бумажных и(или) электронных носителях МБОУ «Школа № 24»

3.13. Промежуточная аттестация обучающихся при реализации дистанционных образовательных технологий производится в соответствии со сроками, указанными в календарных учебных графиках соответствующего уровня образования.

3.14. Мониторинг реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий реализуется педагогическими и административными работниками школы. Субъекты и объекты мониторинга представлены в приложении 2.

3.15. Идентификация обучающихся во время синхронных онлайн - занятий осуществляется с помощью имени и фамилии и трансляции изображения обучающегося. Обучающий во время синхронных занятий обязан включить камеру (при её наличии) и использовать настоящие имя и фамилию. Идентификация обучающихся во время асинхронных

занятий осуществляется с помощью имени и фамилии, а также адреса корпоративной электронной почты.

3.16. В случае необходимости учитель организует индивидуальные консультации обучающихся, используя корпоративную электронную почту, личные сообщения в курсе или электронном журнале, конференции на платформах Zoom и/или Google Hangouts или мобильную связь.

3.17. Учебные занятия при использовании дистанционных образовательных технологий должны заканчиваться не позднее 18.00.

3.18. Продолжительность урока при использовании дистанционных образовательных технологий не может превышать 40 минут.

*Приложение 1  
к Положению об использовании  
дистанционных образовательных технологий*

**Образец заявления о выборе обучения с использованием дистанционных образовательных технологий**

Директору МБОУ «Школа № 24»  
Е.Б. Моисеевой

от \_\_\_\_\_,

контактный телефон: \_\_\_\_\_

**ЗАЯВЛЕНИЕ**

Прошу организовать для \_\_\_\_\_,  
обучающегося (-ейся) \_\_\_\_\_ класса, обучение с использованием дистанционных образовательных технологий. С Положением об использовании дистанционных образовательных технологий в образовательной деятельности МБОУ «Школа № 24» \_\_\_\_\_ ознакомлен (-а).

\_\_\_\_\_ 2020 г.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

<b>Субъект мониторинга</b>	<b>Объект мониторинга</b>	<b>Сроки</b>
Директор	– готовность учителей к использованию дистанционных образовательных технологий в образовательной деятельности – информационно – методическое обеспечение использования дистанционных технологий – формирование банка образовательных материалов	Еженедельно
Заместитель директора	– реализация содержания рабочих программ учебных предметов и курсов внеурочной деятельности – техническая оснащённость рабочих мест учителей	Еженедельно
Классные руководители	– техническая оснащённость рабочих мест обучающихся – осведомлённость родителей об использовании дистанционных образовательных технологий	Еженедельно

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ**

### **1. Комплексы упражнений для глаз**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### *Вариант 1*

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

#### *Вариант 2*

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

#### *Вариант 3*

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.



## Комплексы упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

### ФМ общего воздействия

#### *1 комплекс*

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

#### *2 комплекс*

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

#### *3 комплекс*

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

#### *4 комплекс*

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

#### *1 комплекс*

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. 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 комплекс*

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

#### *3 комплекс*

1. 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.

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

#### *4 комплекс*

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### **Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

#### *1 комплекс*

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

#### *2 комплекс*

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

#### *3 комплекс*

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 - зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

#### *4 комплекс*

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

### **Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений кровотока и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

#### *1 комплекс*

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 - наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 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.

#### *2 комплекс*

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. 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.

#### *3 комплекс*

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

#### *4 комплекс*

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. 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.

## Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

### *Физкультурная пауза 1*

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

### *Физкультурная пауза 2*

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

### *Физкультурная пауза 3*

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

6. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891277

Владелец Сущевская Полина Юрьевна

Действителен с 03.07.2024 по 03.07.2025