

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гатчинская спортивная школа №3»
(МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3»)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

(протокол от 30.08.24 №3)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

(должность)

Титовец С.В.

(подпись) Ф. И. О.)

30.08.2024

(дата)



Положение

об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных образовательных программ МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее – Положение) разработано:

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (ред. от 06.02.2023);
- приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СанПиН 2.4.3648-20;
- уставом и локальными нормативными актами образовательной организации (далее – Школа).

1.2. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии применяются в целях:

– предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные образовательные программы независимо от местонахождения и времени;

– повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

– увеличения контингента обучающихся по дополнительным образовательным программам, реализуемым с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.3. В настоящем Положении используются термины:

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации дополнительных 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 – образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

1.4. Местом осуществления образовательной деятельности при реализации дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий является место нахождения Школы независимо от места нахождения обучающихся.

2. Компетенция Школы при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

2.1. Школа вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации дополнительных образовательных

программ в предусмотренных Федеральным законом № 273-ФЗ формах получения образования и формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

2.2. Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации дополнительных образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

2.3. При реализации дополнительных образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий Школа:

- обеспечивает соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки педагогических, учебно-вспомогательных, административно-хозяйственных работников;
- оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;
- самостоятельно определяет соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- ведет учет и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот на бумажном носителе и/или в электронно-цифровой форме в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», Федерального закона от 22.10.2004 25-ФЗ «Об архивном деле в Российской Федерации».

2.4. При реализации дополнительных образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий Школа вправе не предусматривать учебные занятия, проводимые

путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в аудитории.

2.5. При реализации дополнительных образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий Школа самостоятельно и (или) с использованием ресурсов иных организаций:

– создает условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися дополнительных образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;

– обеспечивает идентификацию личности обучающегося, выбор способа которой осуществляется организацией самостоятельно, и контроль соблюдения условий проведения мероприятий, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.

2.6. Школа вправе осуществлять реализацию дополнительных образовательных программ или их частей с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают дополнительную 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.

3. Учебно-методическое обеспечение

3.1. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий включает электронные информационные ресурсы, размещенные на электронных носителях и/или в электронной среде поддержки обучения.

3.2. Учебно-методическое обеспечение должно обеспечивать организацию самостоятельной работы обучающегося, включая обучение и контроль знаний

обучающегося (самоконтроль, текущий контроль), тренинг путем предоставления обучающемуся необходимых (основных) учебных материалов, специально разработанных для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.3. В состав учебно-методического обеспечения учебного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий входят:

- Комплекс упражнений по общей физической подготовке (в зависимости от дополнительной образовательной программы);
- Дневник самоконтроля;
- Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья;
- Учебные пособия (при необходимости).

4. Техническое и программное обеспечение

4.1. Техническое обеспечение применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий включает:

- Наличие устройства (ПЭВМ) с выходом в сеть интернет и возможностью просмотра видео, (смартфон, планшет, ноутбук, ПК) у обучающегося и/или законных представителей.
- Наличие зарегистрированного и действующего адреса электронной почты у обучающегося и/или законных представителей обучающегося.

4.2. Программное обеспечение применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий включает:

- приложение мессенджера (напр. WhatsApp, Viber, Skype);
- при необходимости, приложение измерения суточной активности (напр. Daily Workout Apps, LLC).

5. Порядок организации электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий

5.1. Ответственный за электронное обучение контролирует процесс электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий, следит за своевременным заполнением необходимых документов, в том числе журналов.

5.2. При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий учителя и ответственные лица ведут документацию:

- Журнал учета посещений

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

- для обучающихся в I–IV классах – 15 мин;
- для обучающихся в V–VII классах – 20 мин;
- для обучающихся в VIII–IX классах – 25 мин;
- для обучающихся в X–XI классах на первом часу учебных занятий – 30 мин, на втором – 20 мин.

Оптимальное количество занятий с использованием персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) в течение учебного дня для обучающихся I–IV классов составляет один урок, для обучающихся в V–VIII классах – два урока, для обучающихся в IX–XI классах – три урока.

5.4. При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий в соответствии с СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

5.5. Для обучающихся в старших классах при организации производственного обучения продолжительность работы с ПЭВМ не должна превышать 50 процентов времени занятия.

5.8. Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся II–V классов – не более 60 мин;
- для обучающихся VI классов и старше – не более 90 мин.

Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин для учащихся II–V классов и 15 мин для учащихся более старших классов. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

Приложения:

1. Заявление родителей
2. Комплекс упражнения по общей физической подготовке;
3. Дневник самоконтроля;
4. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья.

Приложение №1
К Положению об электронном обучении
и использовании дистанционных
образовательных технологий
при реализации образовательных программ

Директору
МБОУ ДО "Гатчинская СШ №3"

от _____

(Ф.И.О.)

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу перевести моего ребенка _____ (Ф.И.),
обучающегося (ейся) отделения по виду спорта: _____
с «_____» _____ г. до снятия ограничительных мер.

Ознакомлен (а) с расписанием занятий, консультаций, расположенных в разделе
"Дистанционное обучение" на сайте школы.

Ответственность за безопасность и сохранность жизни ребёнка беру на себя.

Дата _____

Подпись _____

**Комплекс упражнений
по общей физической подготовке для самостоятельного выполнения.**

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Комплекс 1

1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги.
2. И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й. п.;
3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рукаверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад.
4. И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п.
5. И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе.
6. Прыжки на месте, руки на поясе.
7. Ходьба на месте.
8. Выполнение команд на внимание, если перед командой сказано слово «класс» или другое условное слово.

Комплекс 2

1. И.п. о.с. - 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов в спокойном темпе.
2. И.п. о.с. - 1 - руки вверх ладонями вперед, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 - руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.
4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону.
5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 - наклоны туловища влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.
6. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперед, вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - руки как можно больше поднять вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.
8. И.п. о.с. - прыжки на месте, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков, затем перейти на ходьбу на месте, постепенно замедляя темп.

ОСНОВНАЯ ШКОЛА

Комплекс

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны вниз, голову поднять - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 -поворот влево, руки в стороны - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 6-8 раз. Ноги не сгибать, голова поднята, прогибаться в пояснице.
4. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - дугами вперед руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки - вдох; 3-4 - и.п. - 5-6-7-8- в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх - вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 - пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 -и.п. Руки и ноги не сгибать, вперед не наклоняться, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
7. И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Повторить 7-8 раз. Ноги держать как можно прямее. Дыхание произвольное (10-15 сек.).
8. Ходьба в спокойном темпе (2 сек.).

СТАРШАЯ ШКОЛА

Комплекс для обучающихся 10-11 классов

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (20 сек.) на месте. Ускоряя ходьбу, перейти на бег (20 сек.) и снова на быструю ходьбу, замедляя шаг (15 сек.).
2. И.п.о.с. 1-2 - отставить правую ногу назад на носок, руки вверх - вдох; 3-4 - и.п. Повторить 5-6 раз под каждую ногу.
3. И.п. о.с. - руки за спиной в замок. 1 - поднимаясь на носки, отвести прямые руки назад вверх не разжимая пальцев, одновременно повернуть кисти ладонями вниз, потянуться - вдох; 2- и.п. - выдох. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - наклоняясь вправо, левую руку за голову, правую вниз вдоль бедра - выдох; 3-4 - и.п. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - дугами вперёд поднять руки вверх, встать на носки, прогнуться в пояснице; 2-3 - пружинистые наклоны вперёд, ладонью доставать пол, ноги в коленях не сгибать; 4 - и.п. Повторить 3-4 раза.
6. И.п. о.с. - руки на пояс. Прыжки на месте. После каждых трёх прыжков выполнять прыжок с поворотом в левую сторону. После четырёх поворотов влево сделать то же самое в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Выполнить 20-30 прыжков.
7. И.п. о.с. Ходьба с замедлением темпа. Чередуются обычные шаги с шагами на внешней стороне стопы. После ходьбы (20 сек.) встать в о.с. руки вверх. 1 - расслабленно наклон вперед; 2 - расслабить мышцы ног, присесть; 3-4 - медленно вставая и выпрямляясь вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

Физкультурные минутки на уроках и во время самоподготовки представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления обучающихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания обучающихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе уроков, обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья обучающихся и продуктивность занятий.

Физкультурные минутки рекомендуется по возможности проводить на каждом уроке. Время проведения физкультурных минуток определяет учитель по внешним признакам утомления. Как правило, это происходит примерно на 20-й - 30-ой минутах урока. Физкультурные минутки не проводятся во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов.

В комплексы физкультурных минуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты. Первое упражнение - потягивания, второе - третье для мышц шеи и рук, четвертое - для мышц туловища, пятое - для мышц ног. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений меняются один раз в две недели.

Учителю следует рекомендовать обучающимся применять разученные на уроках комплексы общеразвивающих упражнений при выполнении домашних заданий.

Учитель, как правило, проводит физкультурную минутку только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется физоргу или наиболее подготовленным ученикам класса (группы), а учитель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой обучающихся.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Для I-II класса

Комплекс 1

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - левую ногу на носок влево, наклон влево, правую руку вверх, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
3. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - присед, руки вперёд, 3-4 - и.п.

Комплекс 2

1. И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - так же опуская руки вниз, вернуться в и.п.
2. И.п.о.с. - руки за голову. 1-2 - левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.
3. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - поднять левую ногу согнутую в колене вверх, обхватить её руками, подтянуть к груди, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.

Комплекс 3

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - подняться на носки, локти отвести назад, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - наклониться вперёд, коснуться пола, 3-4 - и.п.
3. И.п.о.с. 1-2 - присед на полной стопе (спина прямая), руки вперёд, 3-4 - и.п.

Комплекс 4

1. И.п. - ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - правая рука вверх, наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же с левой руки.
3. И.п. о.с. - руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед на полной стопе, 2 - и.п., 3 - присед на носках, руки вперёд, 4 - и.п.о.с.

Комплекс 5

1. И.п. - ноги врозь, руки перед грудью. 1- подняться на носки, локти отвести назад - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3 - подняться на носки, локти вверх -вдох, 4 - и.п. - выдох.
2. И.п. о.с. 1-3 - пружинистые наклоны к левой ноге, вперёд, к правой ноге, 4 - и.п.
3. И.п.о.с. - руки за спину, локти согнуты. 1 - полу присед, 2 - и.п., 3-4 -то же.

Для III - класса

Комплекс 1

1. И.п. о.с. - руки на пояс. 1-2 - подняться на носки, руки за голову, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки на пояс, локти вперёд, голова наклонена вперёд. 1-2 - руки в стороны, голову поднять, прогнуться, 3-4 - и.п.
3. И.п. о.с. - Прыжки на месте (средний темп).
4. И.п. о.с. - Ходьба на месте (средний темп).

Комплекс 2

1. И.п. о.с. - руки вперёд. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно руки в стороны, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки за головой. Повернуться влево (не отрывая ступней), отводя левую руку влево, посмотреть на левую кисть, 3-4 - и.п. То же в другую сторону вправо.
3. И.п. о.с. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперёд, 3-4 - и.п.
4. И.п. о.с. - Прыжки на месте (средний темп).
5. И.п. о.с. - Ходьба на месте (средний темп).

Комплекс 3

1. И.п. о.с. 1-2 - медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. 1-3 - три пружинистых наклона вперёд, 4 - и.п.
3. И.п. о.с. - руки на пояс. Прыжки на месте в среднем темпе. Выполнить 10-15 прыжков и перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа в течение 15-20 сек.
4. И.п. о.с. - руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - наклонить голову вперёд, 2 - и.п., 3 - наклонить голову назад, 4 - и.п.; 1 - наклонить голову влево, 2 - и.п., 3 - наклонить голову вправо, 4 - и.п.; 1 - повернуть голову влево, 2 - и.п., 3 - повернуть голову вправо, 4 - и.п.
5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1-4 - круговое движение туловищем влево, 5-8 - вправо.
6. И.п. - упор присев. 1- выпрямится, поднять руки вверх в стороны, левую ногу назад на носок, 2 - и.п., 3-4 - то же с правой ноги.

Комплекс 5

1. И.п. о.с. - руки на пояс, локти вперёд, голова опущена вниз. 1 - руки вверх в стороны, голову поднять, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - подняться на носки, руки за голову, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.
3. И.п. - ноги врозь, руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед, 2 - и.п., 3-4 - то же.

Основная школа Для V-VI

классов Комплекс 1

1. И.п. о.с. - 1 - дугами вперёд руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3 - круг головой влево, 4 - то же вправо.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую в сторону на носок, наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.
3. И.п. о.с. - руки за голову. 1 - полу присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 - наклон назад, 4 - и.п.

4. И.п. о.с. - руки на пояс. Ходьба на месте, каждый четвёртый счёт поворот на 90°.

Комплекс 2

1. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - наклон назад, 2 - и.п., 3 - наклон влево, 4 - и.п., 5 - наклон вперёд, 6 - и.п., 7 - наклон вправо, 8 - и.п.
2. И.п. о.с. 1 - левую назад, руки вверх, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.
3. И.п. о.с. - руки за спиной согнутые в локтях. 1 - присед, 2 - и.п.
4. Ходьба на месте (средний темп).

Комплекс 3

1. И.п. о.с. - руки перед грудью. 1 - руки вверх, подняться на носки, 2 - руки на пояс, 3 - руки вверх, подняться на носки, 4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую руку за голову, правую за спину, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой руки.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1-3 - наклоны влево, 4 - и.п., 5-8 - то же вправо.
4. Ходьба на месте.

Для VII-VIII классов

Комплекс 1

1. И.п. о.с. 1 - левую руку на пояс, 2 - правую на пояс, 3 - левую к плечу, 4 - правую к плечу, 5-8 - то же в обратном порядке.
2. И.п. о.с. - руки за голову. 1 - наклон влево, руки вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.
3. И.п. о.с. - руки к плечам. 1 - резко руки вперёд, 2 - наклон назад, 3 - руки вверх, выпрямиться, 4 - и.п.
4. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, левую руку за голову, правую к плечу, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

Комплекс 2

1. И.п. о.с. 1 - левую назад на носок, руки вверх ладони наружу, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.
2. И.п. о.с. 1 - полу присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 - присед, руки вперёд, 4 - и.п.
3. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - наклон влево, 2 - и.п., 3 - поворот туловища вправо, 4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону.
4. Ходьба на месте в среднем темпе.

Комплекс 3

1. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, руки вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.
2. И.п. о.с. - руки за голову. 1-4 - наклоны влево, назад, вправо, вперёд.
3. И.п. о.с. 1 - присед, руки за спину, согнуть в локтях, 2 - и.п., 3 - присед, руки вверх, 4 - и.п.
4. Ходьба на месте, каждый четвёртый счёт поворот на 90°.

Для IX-X классов

Поточное выполнение комплексов, повторение 2-3 раза подряд

Комплекс 1

И.п. о.с. 1 - руки вперёд, 2 - пальцы в кулак, 3 - руки вверх, 4 - пальцы выпрямить, 5 - руки за голову, 6 - руки к плечам, 7 - руки на пояс, 8 - руки к плечам, 9 - наклон вправо, 10 - наклон влево, 11 - наклон вправо, 12 - выпрямиться, руки на пояс, 13 - поворот вправо, руки вверх, 14 - и.п. руки на пояс, 15 - поворот влево, руки вверх, 16 - и.п.о.с.

Комплекс 2

И.п. о.с. 1 - руки на пояс, 2 - руки вверх, подняться на носки, 3-4 - руки через стороны вниз, 5 - выпад правой вперёд, руки вперёд, 6 - и.п., 7 - выпад левой вперёд, руки вперёд, 8 - и.п., 9 - прогиб назад, 10 - и.п., 11 - наклон влево, руки вверх, 12 - и.п., 13 - наклон вправо, руки вверх, 14 - и.п., 15 - присед, 16 - и.п.

И.п. о.с. 1 - руки вперёд, пальцы в кулак, 2 - руки вверх, пальцы разжать, 3 - руки назад, согнуть в локтях, прогнуться, 4 - и.п., 5 - руки на пояс, 6 - руки к груди, 7 - руки к плечам, 8 - руки вверх, 9 - наклон влево, 10 - наклон вправо, 11 - наклон влево, 12 - и.п., 13 - полу присед, руки вперёд, 14 - и.п., 15 - присед, руки к плечам, 16 - и.п.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Комплекс 1

1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги.
2. И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й. п.;
3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад.
4. И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п.
5. И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе.
6. Прыжки на месте, руки на поясе.
7. Ходьба на месте.
8. Выполнение команд на внимание, если перед командой сказано слово «класс» или другое условное слово.

Комплекс 2

1. И.п. о.с. - 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов в спокойном темпе.
2. И.п. о.с. - 1 - руки вверх ладонями вперед, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.
4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону.
5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 -наклоны туловища влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.
6. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперед, вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - руки как можно больше поднять вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.
8. И.п. о.с. - прыжки на месте, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков, затем перейти на ходьбу на месте, постепенно замедляя темп.

ОСНОВНАЯ ШКОЛА

Комплекс

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны вниз, голову поднять - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 -поворот влево, руки в стороны - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 6-8 раз. Ноги не сгибать, голова поднята, прогнуться в пояснице.
4. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - дугами вперёд руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки - вдох; 3-4 - и.п. - 5-6-7-8- в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх - вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 - пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 -и.п. Руки и ноги не сгибать, вперёд не наклоняться, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
7. И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Повторить 7-8 раз. Ноги держать как можно прямее. Дыхание произвольное (10-15 сек.).
8. Ходьба в спокойном темпе (2 сек.).

СТАРШАЯ ШКОЛА

Комплекс для обучающихся 10-11 классов

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (20 сек.) на месте. Ускоряя ходьбу, перейти на бег (20 сек.) и снова на быструю ходьбу, замедляя шаг (15 сек.).
2. И.п.о.с. 1-2 - отставить правую ногу назад на носок, руки вверх - вдох; 3-4 - и.п. Повторить 5-6 раз под каждую ногу.
3. И.п. о.с. - руки за спиной в замок. 1 - поднимаясь на носки, отвести прямые руки назад вверх не разжимая пальцев, одновременно повернуть кисти ладонями вниз, потянуться - вдох; 2- и.п. - выдох. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - наклоняясь вправо, левую руку за голову, правую вниз вдоль бедра - выдох; 3-4 - и.п. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - дугами вперёд поднять руки вверх, встать на носки, прогнуться в пояснице; 2-3 - пружинистые наклоны вперёд, ладонью доставать пол, ноги в коленях не сгибать; 4 - и.п. Повторить 3-4 раза.
6. И.п. о.с. - руки на пояс. Прыжки на месте. После каждых трёх прыжков выполнять прыжок с поворотом в левую сторону. После четырёх поворотов влево сделать то же самое в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Выполнить 20-30 прыжков.
7. И.п. о.с. Ходьба с замедлением темпа. Чередуются обычные шаги с шагами на внешней стороне стопы. После ходьбы (20 сек.) встать в о.с. руки вверх. 1 - расслабленно наклон вперед; 2 - расслабить мышцы ног, присесть; 3-4 - медленно вставая и выпрямляясь вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

Физкультурные минутки на уроках и во время самоподготовки представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления обучающихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания обучающихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе уроков, обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья обучающихся и продуктивность занятий.

Физкультурные минутки рекомендуется по возможности проводить на каждом уроке. Время проведения физкультурных минуток определяет учитель по внешним признакам утомления. Как правило, это происходит примерно на 20-й - 30-ой минутах урока. Физкультурные минутки не проводятся во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов.

В комплексы физкультурных минуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты. Первое упражнение - потягивания, второе - третье для мышц шеи и рук, четвертое - для мышц туловища, пятое - для мышц ног. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений меняются один раз в две недели.

Учителю следует рекомендовать обучающимся применять разученные на уроках комплексы общеразвивающих упражнений при выполнении домашних заданий.

Учитель, как правило, проводит физкультурную минутку только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется физоргу или наиболее подготовленным ученикам класса (группы), а учитель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой обучающихся.

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Для I-II класса

Комплекс 1

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - левую ногу на носок влево, наклон влево, правую руку вверх, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
3. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - присед, руки вперёд, 3-4 - и.п.

Комплекс 2

1. И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - так же опуская руки вниз, вернуться в и.п.
2. И.п.о.с. - руки за голову. 1-2 - левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.
3. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - поднять левую ногу согнутую в колене вверх, обхватить её руками, подтянуть к груди, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.

Комплекс 3

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - подняться на носки, локти отвести назад, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. - руки на пояс. 1-2 - наклониться вперёд, коснуться пола, 3-4 - и.п.
3. И.п.о.с. 1-2 - присед на полной стопе (спина прямая), руки вперёд, 3-4 - и.п.

Комплекс 4

1. И.п. - ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - правая рука вверх, наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же с левой руки.
3. И.п. о.с. - руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед на полной стопе, 2 - и.п., 3 - присед на носках, руки вперёд, 4 - и.п.о.с.

Комплекс 5

1. И.п. - ноги врозь, руки перед грудью. 1- подняться на носки, локти отвести назад - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3 - подняться на носки, локти вверх -вдох, 4 - и.п. - выдох.
2. И.п. о.с. 1-3 - пружинистые наклоны к левой ноге, вперёд, к правой ноге, 4 - и.п.
3. И.п.о.с. - руки за спину, локти согнуты. 1 - полу присед, 2 - и.п., 3-4 -то же.

Для III - класса

Комплекс 1

1. И.п. о.с. - руки на пояс. 1-2 - подняться на носки, руки за голову, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки на пояс, локти вперёд, голова наклонена вперёд. 1-2 - руки в стороны, голову поднять, прогнуться, 3-4 - и.п.
3. И.п. о.с. - Прыжки на месте (средний темп).
4. И.п. о.с. - Ходьба на месте (средний темп).

Комплекс 2

1. И.п. о.с. - руки вперёд. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно руки в стороны, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки за головой. Повернуться влево (не отрывая ступней), отводя левую руку влево, посмотреть на левую кисть, 3-4 - и.п. То же в другую сторону вправо.
3. И.п. о.с. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперёд, 3-4 - и.п.
4. И.п. о.с. - Прыжки на месте (средний темп).
5. И.п. о.с. - Ходьба на месте (средний темп).

Комплекс 3

1. И.п. о.с. 1-2 - медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться, 3-4 - и.п.
2. И.п. о.с. 1-3 - три пружинистых наклона вперёд, 4 - и.п.
3. И.п. о.с. - руки на пояс. Прыжки на месте в среднем темпе. Выполнить 10-15 прыжков и перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа в течение 15-20 сек.
4. И.п. о.с. - руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - наклонить голову вперёд, 2 - и.п., 3 - наклонить голову назад, 4 - и.п.; 1 - наклонить голову влево, 2 - и.п., 3 - наклонить голову вправо, 4 - и.п.; 1 - повернуть голову влево, 2 - и.п., 3 - повернуть голову вправо, 4 - и.п.
5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1-4 - круговое движение туловищем влево, 5-8 - вправо.
6. И.п. - упор присев. 1- выпрямится, поднять руки вверх в стороны, левую ногу назад на носок, 2 - и.п., 3-4 - то же с правой ноги.

Комплекс 5

1. И.п. о.с. - руки на пояс, локти вперёд, голова опущена вниз. 1 - руки вверх в стороны, голову поднять, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - подняться на носки, руки за голову, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.
3. И.п. - ноги врозь, руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед, 2 - и.п., 3-4 - то же.

Основная школа Для V-VI

классов Комплекс 1

1. И.п. о.с. - 1 - дугами вперёд руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3 - круг головой влево, 4 - то же вправо.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую в сторону на носок, наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.
3. И.п. о.с. - руки за голову. 1 - полу присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 - наклон назад, 4 - и.п.

4. И.п. о.с. - руки на пояс. Ходьба на месте, каждый четвёртый счёт поворот на 90°.

Комплекс 2

1. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - наклон назад, 2 - и.п., 3 - наклон влево, 4 - и.п., 5 - наклон вперёд, 6 - и.п., 7 - наклон вправо, 8 - и.п.
2. И.п. о.с. 1 - левую назад, руки вверх, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.
3. И.п. о.с. - руки за спиной согнутые в локтях. 1 - присед, 2 - и.п.
4. Ходьба на месте (средний темп).

Комплекс 3

1. И.п. о.с. - руки перед грудью. 1 - руки вверх, подняться на носки, 2 - руки на пояс, 3 - руки вверх, подняться на носки, 4 - и.п.
2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую руку за голову, правую за спину, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой руки.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1-3 - наклоны влево, 4 - и.п., 5-8 - то же вправо.
4. Ходьба на месте.

Для VII-VIII классов

Комплекс 1

1. И.п. о.с. 1 - левую руку на пояс, 2 - правую на пояс, 3 - левую к плечу, 4 - правую к плечу, 5-8 - то же в обратном порядке.
2. И.п. о.с. - руки за голову. 1 - наклон влево, руки вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.
3. И.п. о.с. - руки к плечам. 1 - резко руки вперёд, 2 - наклон назад, 3 - руки вверх, выпрямиться, 4 - и.п.
4. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, левую руку за голову, правую к плечу, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

Комплекс 2

1. И.п. о.с. 1 - левую назад на носок, руки вверх ладони наружу, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.
2. И.п. о.с. 1 - полу присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 - присед, руки вперёд, 4 - и.п.
3. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - наклон влево, 2 - и.п., 3 - поворот туловища вправо, 4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону.
4. Ходьба на месте в среднем темпе.

Комплекс 3

1. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, руки вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.
2. И.п. о.с. - руки за голову. 1-4 - наклоны влево, назад, вправо, вперёд.
3. И.п. о.с. 1 - присед, руки за спину, согнуть в локтях, 2 - и.п., 3 - присед, руки вверх, 4 - и.п.
4. Ходьба на месте, каждый четвёртый счёт поворот на 90°.

Для IX-X классов

Поточное выполнение комплексов, повторение 2-3 раза подряд

Комплекс 1

И.п. о.с. 1 - руки вперёд, 2 - пальцы в кулак, 3 - руки вверх, 4 - пальцы выпрямить, 5 - руки за голову, 6 - руки к плечам, 7 - руки на пояс, 8 - руки к плечам, 9 - наклон вправо, 10 - наклон влево, 11 - наклон вправо, 12 - выпрямиться, руки на пояс, 13 - поворот вправо, руки вверх, 14 - и.п. руки на пояс, 15 - поворот влево, руки вверх, 16 - и.п.о.с.

Комплекс 2

И.п. о.с. 1 - руки на пояс, 2 - руки вверх, подняться на носки, 3-4 - руки через стороны вниз, 5 - выпад правой вперёд, руки вперёд, 6 - и.п., 7 - выпад левой вперёд, руки вперёд, 8 - и.п., 9 - прогиб назад, 10 - и.п., 11 - наклон влево, руки вверх, 12 - и.п., 13 - наклон вправо, руки вверх, 14 - и.п., 15 - присед, 16 - и.п.

И.п. о.с. 1 - руки вперёд, пальцы в кулак, 2 - руки вверх, пальцы разжать, 3 - руки назад, согнуть в локтях, прогнуться, 4 - и.п., 5 - руки на пояс, 6 - руки к груди, 7 - руки к плечам, 8 - руки вверх, 9 - наклон влево, 10 - наклон вправо, 11 - наклон влево, 12 - и.п., 13 - полу присед, руки вперёд, 14 - и.п., 15 - присед, руки к плечам, 16 - и.п.

Приложение №3
К Положению об электронном обучении
и использовании дистанционных
образовательных технологий
при реализации образовательных программ

Форма дневника самоконтроля и пример его заполнения

Ф.И.О. _____

Отделение по виду спорта _____

Тренер-преподаватель _____

№	Показатели	Дата						
		23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно	Хорошее	Хорошее
2	Сон, час.	7	8	8	8	11	5	8
3	Аппетит	Отличный	Хороший	Не очень хороший	Нет аппетита	Хороший	Хороший	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до двигательной активности и после	88/135	80/120	70/130	70/140	65/65	70/110	70/140
5	Объем двигательной активности	Бег в невысоком темпе, 2 км	Ходьба, 30 мин	Колол дрова, 20 мин	Бег в невысоком темпе, 2 км	Отсутствовала	Ходьба 30 мин	Бег в невысоком темпе, 4 км
6	Нарушения режима	нет	нет	нет	нет	немного	нет	нет
7	Болевые ощущения	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	нет	Небольшая боль в правом боку после бега