

ИНСТРУКЦИЯ

по работе обучающихся Муниципальной общеобразовательной организации «Троицко-Харцызская средняя школа № 18 г. Харцызска» в режиме повышенной готовности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по предмету «Физической культуре»

С **01.11.2021** мы приступаем к обучению с использованием дистанционных технологий. Нами подготовлено расписание уроков с указанием времени проведения.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК УСПЕШНО ЗАНИМАЛСЯ ДОМА И НЕ ОТВЛЕКАЛСЯ, НУЖЕН КОНТРОЛЬ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ.

Для эффективной организации процесса и недопущения отставания от программы, необходимо соблюдать следующие правила и рекомендации:

1. **Ранний подъем в одно и то же время перед учебными занятиями** (между подъемом и учебной деятельностью должно быть не менее 40 минут: за это время ребенок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям).
2. Уроки проводятся по расписанию, представленному на школьном сайте СШ № 18 <http://sh18.edudnr.ru/uvp/dlya-uchenika-2.html>
3. **Вам необходимо** организовать учебное место ребенка, которое должно быть обеспечено качественной интернет или мобильной связью.
4. В соответствии с расписанием учебного дня дети изучают программный материал по предмету. Тему и задания они получают из школьного сайта <http://sh18.edudnr.ru/uvp/dlya-uchenika-2.html> и следуют тем инструкциям, которые им предоставляет учитель на странице данного урока в разделе класса.
5. **СТРОГО** в течение урока дети изучают материал и выполняют практические задания, которые впоследствии отправляют учителю на проверку через электронную почту shramko.iu@yandex.ru со своей страницы прикрепляя файлы практической работы, либо направляют материал в WhatsApp. **ВАЖНО** ставить отметку (кто выполнил ФИО, класс) чтобы видел учитель!!!
6. Между уроками предусмотрены перемены, по истечении которых дети приступают к следующему уроку по расписанию учебного дня (придерживаетесь данного алгоритма).
7. Учитель – предметник и классный руководитель будут ежедневно мониторить участие детей в учебном процессе и отражать в разделе «Посещаемость».
8. Если в учебном процессе у детей возникнут вопросы по теме урока, можно обратиться в режиме реального времени к учителю – предметнику в чате WhatsApp или электронная почта. shramko.iu@yandex.ru
9. **В течение дня Вы должны контролировать учебный процесс ребенка, выполнение им учебных заданий.**
10. Если в учебном процессе у учащегося возникнут вопросы по заданию, он может в режиме реального времени обратиться учителю предметнику.
11. Просим Вас поддерживать связь с классными руководителями.

НАПОМИНАЕМ:

Распоряжение ЗАПРЕТИТЬ пребывание в общественных местах лиц, не достигших возраста 14 лет, без сопровождения одного из родителей(опекуна).

Для качественного усвоения программного материала в период дистанционного обучения необходима Ваша поддержка как детям, так и учителям. Надеемся на плодотворное сотрудничество!

Правила по БЖД при занятиях физической культурой на дому

Правила по БЖД направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения

-Во время проведения занятий физической культурой необходимо исключить возможность:

-Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

-Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

-При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

-После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

-Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

-Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

-Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий физической культурой на дому.

-Каждое занятие необходимо начинать с общеразвивающих упражнений типа зарядки (разминки) и заканчивать упражнениями восстановительного характера.

-Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

-При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

- При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить занятие.

Мы надеемся, что данный процесс позволит вам не только освоить новые знания, но и приобрести важные на сегодняшний день навыки самостоятельной деятельности и организации своего рабочего времени.