

БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҢЫ

ӨФӨ КАЛАҢЫ КАЛА ОКРУГЫ  
КИМИӘТЕНЕҢ МӘҒАРИФ ИДАРАЛЫҒЫ

ӨФӨ КАЛАҢЫ КАЛА ОКРУГЫ

128-СЕ МӘКТӘБЕ

МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ  
ЙӨМ БЕЛЕМ БИРЕУ УЧРЕЖДЕНИЕҢЫ

450010, Өфө калаһы, Летчиктар урамы, 8/2  
Тел./факс: (347) 278-19-20, 278-22-33,  
e-mail: ufasch128@yandex.ru



РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА № 128

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

450010, г. Уфа, ул. Летчиков, 8/2  
Тел./факс: (347) 278-19-20, 278-22-33,  
e-mail: ufasch128@yandex.ru

БОЙОРОК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 й.

№ 177

ПРИКАЗ

22 апреля 2020 г.

**«О внесении изменений в Правила  
внутреннего распорядка обучающихся»**

В связи с ограничительными мерами из-за пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, руководствуясь Указом Главы Республики Башкортостан от 18.03.2020 №УГ-111 «О введении режима «Повышенная готовность» на территории Республики Башкортостан в связи с угрозой распространения в Республике Башкортостан новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)»,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Дополнить Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) разделом 9 «Режим занятий обучающихся при реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий» согласно Приложению 1.

2. Классным руководителям довести содержания настоящего приказа до обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся.

3. Разместить настоящий приказ на официальном сайте МБОУ Школа № 128 в сети Интернет.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Мальшева Ю.В.

### **10. Режим занятий обучающихся при реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий**

10.1. Режим занятий при реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий разрабатывается исходя из следующих признаков:

а) асинхронность – возможность установления для каждого обучающегося собственных сроков начала и завершения учебных занятий;

б) трансграничность – обучаемый вне зависимости от места нахождения имеет доступ ко всем образовательным ресурсам и услугам, и имеет возможность взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса;

в) информатизация – формирование и доставка содержания образовательных программ до обучающихся, процедуры обучения, сопровождения и аттестации, основные виды взаимодействия участников образовательного процесса реализуются с помощью информационно-коммуникационных технологий;

г) индивидуализация – каждый обучающийся может выбрать последовательность, темп и график освоения образовательной программы.

10.2. При организации образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий Учреждение формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом по каждой дисциплине, предусматривая дифференциацию по классам и сокращение времени проведения урока до 30 минут<sup>1</sup>.

Расписания учебных занятий для обучающихся 1-4 классов формируются с учетом наличия дежурных групп, созданных для обучающихся 1-4 классов<sup>2</sup>.

Расписания подлежат обязательному их размещению на официальном сайте Учреждения.

Ежедневная корректировка расписаний по объективным причинам (отсутствие по уважительной причине учителя и пр.) производится администрацией Учреждения в штатном режиме. Информация об изменении расписаний своевременно доводится до обучающихся любым дистанционным доступным способом, в том числе путем размещения на официальном сайте Учреждения.

---

<sup>1</sup> <Письмо> Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

<sup>2</sup> Дежурные группы – группы обучающихся 1-4 классов, объединенные в классы-комплекты в количестве не более 15 человек, создаваемые в общеобразовательных организациях на период ограничительных мероприятий в связи с угрозой распространения коронавирусной инфекции, занятия с которыми проводятся путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся в аудитории. Группы формируются по заявлению родителей (законных представителей) при отсутствии условий для организации дистанционного обучения обучающихся.

10.3. Оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ<sup>3</sup> в течение учебного дня для обучающихся I - IV классов составляет 2-3 урока, для обучающихся в V - VIII классах -3-4 урока, для обучающихся в IX - XI классах - 4 урока.

10.4. Учреждение информирует обучающихся и их родителей о расписании занятий, графике проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по учебным дисциплинам, консультациях (при наличии) посредством размещения на официальном сайте в сети Интернет.

10.5. При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (Приложение А).

10.6. Во время перерывов между учебными занятиями с использованием ПЭВМ следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из помещения<sup>4</sup>.

10.7. Перерыв между учебными занятиями (для отдыха обучающихся и проветривания помещений) – 15 минут.

После второго урока предусматривается одна большая перемена продолжительностью 30 мин. для организации питания.

---

<sup>3</sup> Персональная электронно-вычислительная машина.

<sup>4</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03».

### Комплексы упражнений для глаз

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

#### Вариант 1

1. Закрывать 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. Закрывать 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Малышева Юлия Владимировна

Действителен с 20.01.2022 по 20.01.2023