

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
«ТУВИНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

Рекомендовано на
общем заседании Совета
обучающихся Протокол
№ 1 от 11.04.2022г.

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.
2022г

Рекомендовано
Родительским
комитетом Протокол
№__4__от «__11__»
апреля 2022г.

Положение

о режиме занятий учащихся, формах, периодичности и порядке текущего
контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся ГБОУ
«Республиканская школа-интернат «Тувинский кадетский корпус»

«Утверждено»
приказом директора ГБОУ
«Республиканская школа-
интернат «Тувинский кадетский
корпус»
№ ____ от «____» апреля 2022г.

Кызыл – 2022г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработаны с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 с изменениями на 24 ноября 2015 года; Устава ГБОУ «РШИ «ТКК».

1.2. Настоящее Положение регулируют режим занятий учащихся, формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся в ГБОУ «Республиканская школа-интернат «Гувинский кадетский корпус» (далее – Учреждение).

1.3. Настоящее Положение обязательны для исполнения всеми учащимися Учреждения и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение учащимися общего образования.

2. Режим занятий учащихся.

2.1. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы.

2.2. Учреждение устанавливает пятидневную учебную неделю для учащихся 6-11 классов с учетом действующих санитарно-гигиенических норм и правил.

Продолжительность учебного года для учащихся 6-11 классов - не менее 34 недель без учёта государственной (итоговой) аттестации.

2.3. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается календарным учебным графиком. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается директором Учреждения.

2.4. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

2.5. Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки.

2.6. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для учащихся 6-7 классов – не более 7 уроков;
- для учащихся 8-11 классов - не более 8 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и групповых, индивидуальных занятий, которые спланированы на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом групповых, индивидуальных занятий и последним уроком имеется перерыв продолжительностью не менее 40 минут.

2.7. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (Приложение 1 настоящих правил).

2.8. Режим занятий Учреждении» устанавливается следующий:

- а) учреждение работает в одну смену, занятия начинаются в 8-00 ч.;
- б) продолжительность урока во 6-11 классах – 40 минут,
- в) продолжительность перемен между уроками определяется требованиями санитарно-эпидемиологического законодательства. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большая перемена после 3 урока – 15 минут.

2.9. При проведении занятий по иностранным языкам, русскому языку (с тувинским языком обучения), технологии, по информатике классы (при наполняемости 20 и более человек) делятся на 2 подгруппы.

2.10. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках рекомендуется проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (Приложение 2 и Приложение 3 настоящих правил).

3. Содержание и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся

3.1. Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая учителем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательной деятельности максимально эффективным образом для достижения результатов освоения основных общеобразовательных программ, предусмотренных ФГОС ООО.

Текущий контроль по конкретному учебному предмету должен соответствовать системе оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, принятой в учреждении и соответствующий ФГОС ООО и СОО.

3.3. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода - четверти для учащихся 6-9 классов, полугодия - для учащихся 10-11 классов в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения образовательных программ требованиям ФГОС;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы учителем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

3.4. Текущий контроль осуществляется учителем, реализующим соответствующую часть образовательной программы.

3.5. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются учителем с учетом образовательной программы.

Предполагается использование учителем разнообразных методов и форм оценки достижений учащихся, взаимно дополняющих друг друга и охватывающих разнообразные виды деятельности (стандартизированные письменные и устные работы (устный ответ учащегося на один или систему вопросов в форме ответа на билеты, беседы, собеседования и другое), проекты, практические и лабораторные работы, творческие и исследовательские работы, самоанализ и самооценка, наблюдения, домашние, проверочные, контрольные работы; письменные отчёты о наблюдениях; письменные ответы на вопросы теста; сочинения, изложения, диктанты, рефераты и другое; и др.).

3.6. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется по пятибалльной системе.

3.7. Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются учителем в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с учащимся, индивидуализацию содержания образовательной деятельности учащегося, иную корректировку образовательной деятельности в отношении учащегося.

3.8. Результаты текущего контроля фиксируются в классных журналах, в том числе в электронной форме (электронный журнал), дневниках учащихся.

3.9. Успеваемость учащихся, занимающихся по индивидуальному учебному плану, подлежит текущему контролю с учетом особенностей освоения образовательной программы, предусмотренных индивидуальным учебным планом.

3.10. Педагогические работники доводят до сведения родителей (законных представителей) сведения о результатах текущего контроля успеваемости, четвертных (полугодовых) отметок учащихся как посредством заполнения классных журналов, в том числе в электронной форме (электронный журнал), дневников учащихся, так и по запросу родителей (законных представителей) учащихся. Педагогические работники в рамках работы с родителями (законными представителями) учащихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости учащихся в устной форме. Родители (законные представители) имеют право на получение информации об итогах текущего контроля успеваемости учащегося в письменной форме в виде выписки из соответствующих документов, для чего должны обратиться к классному руководителю учащегося.

3.12. По итогам учебного периода - четверти для учащихся 6-9 классов, полугодия для учащихся 10-11 классов на основе результатов текущего контроля успеваемости в классный журнал выставляется отметка за четверть (для учащихся 6-9 классов), полугодие (для учащихся 10-11 классов) и представляет собой среднее арифметическое

текущих отметок. Для объективного оценивания учащихся за четверть и полугодие необходимо наличие не менее трех отметок (при учебной нагрузке 1–2 ч. в неделю), не менее пяти отметок (при учебной нагрузке более 2 ч. в неделю) в четверти с обязательным учетом качества знаний учащихся по письменным, лабораторным и практическим работам.

3.13. По итогам года для учащихся 6-11 классов выставляется отметка за год на основе результатов четвертных (полугодовых) отметок, которая представляет собой среднее арифметическое результатов четвертных (полугодовых) отметок.

4. Содержание, порядок проведения промежуточной аттестации

4.1. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных предметов, курсов, предусмотренных образовательной программой.

4.2. Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;
- соотнесение этого уровня с требованиями ФГОС;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

4.3. Промежуточная аттестация в ГБОУ «РШИ «ТКК» проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Оценка результатов освоения учащимися образовательных программ осуществляется в зависимости от достигнутых учащимся результатов и не может быть поставлена в зависимость от формы получения образования, формы обучения, факта пользования платными дополнительными образовательными услугами и иных подобных обстоятельств.

4.4. Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по пятибалльной системе.

4.5. Промежуточная аттестация проводится для учащихся 6- 8, 10 классов.

4.6. Решением Педагогического совета определяется перечень учебных предметов, курсов, выносимых на промежуточную аттестацию. Устанавливаются формы и порядок ее проведения. Данное решение утверждается директором Учреждения. По остальным

предметам учебного плана промежуточная аттестация осуществляется на основе результатов четвертных (полуугодовых) отметок.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения образовательной деятельности.

4.7. По решению Педагогического совета от промежуточной аттестации могут быть освобождены учащиеся:

- а) победители и призёры муниципального, регионального и всероссийского этапов предметных олимпиад, конкурсов различного уровня по данному предмету при положительных отметках по всем предметам;
- б) имеющие отличные оценки по данному предмету за четвертные аттестации (для учащихся 6-9 классов), полуугодовые аттестации (для учащихся 10-11 классов) текущего учебного года;
- в) дети – инвалиды, учащиеся, обучавшиеся на дому.

Список учащихся, освобожденных от промежуточной аттестации, утверждается протоколом Педагогического совета.

4.8. Сроки проведения промежуточной аттестации – с 11 по 30 мая текущего учебного года.

Для учащихся, обучающихся по индивидуальному учебному плану, сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

4.9. Особенности сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены в учреждении» для следующих категорий учащихся по заявлению учащихся (их законных представителей):

- выезжающих на учебно-тренировочные сборы, на олимпиады школьников, на российские или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы и иные подобные мероприятия;
- отъезжающих на постоянное место жительства за рубеж.

4.10. Промежуточная аттестация осуществляется по расписанию, составленному ежегодно и утвержденному директором учреждения», и доводится до сведения участников образовательных отношений не позднее, чем за 10 дней до начала аттестационного периода.

4.11. Содержание контрольного материала разрабатывается учителями на основе образовательных программ и согласовывается на заседаниях предметных методических объединений. Контрольные материалы сдаются за 2 недели до начала аттестационного периода. Контрольные материалы для годовой промежуточной аттестации утверждает директор учреждения не позднее, чем за 10 дней до начала аттестационного периода.

Утвержденные контрольные материалы хранятся в сейфе у заместителя директора по УВР и выдаются учителю в день проведения промежуточной аттестации.

4.12. Формами промежуточной аттестации являются:

Класс	предмет	форма проведения экзамена
6	русский язык	устная
	математика	устная
	родной язык	устная
7	русский язык	устная
	математика английский язык	устная устная
8	русский язык	устная
	математика предметы по выбору ОГЭ	устная устная
10	русский язык	устная
	математика профильн предметы индивидуальн ый проект	устная устная

4.13. Продолжительность контрольного мероприятия неограниченное, так как с 6-8,10 классы сдают экзамены устно.

4.14. Учащиеся, заболевшие в период промежуточной аттестации, проходят аттестацию в резервные дни в сроки, определенные в учреждении.

4.15. Оценка за промежуточную аттестацию объявляется учащемуся на следующий день после ее проведения.

4.16. Классные руководители доводят до сведения родителей (законных представителей) сведения о результатах промежуточной аттестации учащихся как посредством заполнения классных журналов, дневников учащихся, в том числе в электронной форме (электронный журнал), так и по запросу родителей (законных представителей) учащихся. Педагогические работники в рамках работы с родителями (законными представителями) учащихся обязаны прокомментировать результаты промежуточной аттестации учащихся в устной форме. Родители (законные представители) имеют право на получение информации об итогах промежуточной аттестации учащегося в письменной форме в виде выписки из соответствующих документов, для чего должны обратиться к классному руководителю учащегося.

4.17. При несогласии с оценкой за промежуточную аттестацию учащийся или его родители (законные представители) имеют право подать апелляцию в комиссию учреждения по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

4.18. Учителя выставляют в классных журналах оценки, полученные учащимися в ходе проведения промежуточной аттестации, и учитывают их при выставлении оценок за 4 четверть (2-ое полугодие), и далее выставляется отметка за год на основе результатов четвертных (полугодовых).

4.19. Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях методических объединений и Педагогического совета учреждения.

5. Порядок перевода учащихся в следующий класс

5.1. Учащиеся, освоившие в полном объёме соответствующую часть образовательной программы, переводятся в следующий класс.

5.2. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким учебным предметам, курсам образовательной программы или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

5.3. Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность на конец учебного года, переводятся в следующий класс условно.

Решение об условном переводе и сроках ликвидации задолженности определяется педагогическим советом учреждения. В протоколе педагогического совета указывается фамилия, имя, отчество учащегося, класс обучения, название предмета (предметов), по которому имеется академическая задолженность; определяются мероприятия и сроки ликвидации задолженности.

На основании решения педагогического совета директором учреждения издается приказ.

В классный журнал и личное дело учащегося вносится запись: «условно переведен».

Учащийся, условно переведенный в следующий класс, в отчете на начало учебного года указывается в составе того класса, в который условно переведен.

5.4. Учреждение создает условия учащемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечивает контроль за своевременностью ее ликвидации, в том числе: - знакомит родителей (законных представителей) учащегося с порядком организации условного перевода учащегося, объемом необходимого для освоения учебного материала;

- письменно информирует родителей (законных представителей) о решении педагогического совета об условном переводе;
- знакомит учащегося и родителей (законных представителей) с приказом о мероприятиях и сроках по ликвидации задолженности;
- проводит специальные занятия с учащимися с целью усвоения учащимся учебной программы соответствующего предмета (предметов) в полном объеме;
- своевременно уведомляет родителей о ходе ликвидации задолженности, по окончании срока ликвидации задолженности – о результатах;
- проводит по мере готовности учащегося по заявлению родителей (законных представителей) аттестацию по соответствующему предмету; форма аттестации (устно, письменно) определяется аттестационной комиссией, состав которой утверждается приказом директора в количестве не менее двух учителей, преподающих данный учебный предмет. Контрольные материалы разрабатываются учителем.

5.5. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Ответственность за ликвидацию учащимися академической задолженности возлагается на их родителей (законных представителей). Родители (законные представители) учащегося по согласию с педагогическим советом могут присутствовать при его аттестации в качестве наблюдателя, однако без права устных высказываний или требований пояснений во время проведения аттестации.

5.6. Сроки повторной промежуточной аттестации устанавливаются, исходя из фактической подготовленности учащегося, и согласовываются с родителями (законными представителями) в письменной форме.

5.7. Не допускается взимание платы с учащихся за прохождение промежуточной аттестации.

5.8. Учащиеся, успешно ликвидировавшие академическую задолженность в установленные сроки, продолжают обучение в данном классе.

Педагогическим советом учреждения принимается решение об окончательном переводе учащегося в класс, в который он был переведен условно.

На основании решения педагогического совета директор учреждения издает приказ о переводе, который в трехдневный срок доводится до сведения учащегося и его родителей (законных представителей). В классный журнал вносится соответствующая запись рядом с записью об условном переводе.

5.9. Итоговая отметка по предмету по окончании срока ликвидации задолженности выставляется через дробь в классный журнал предыдущего года учителем-предметником, в личное дело - классным руководителем.

Весь материал, отражающий работу с учащимся, переведенным условно, хранится в учреждении до окончания учебного года.

5.10. Учащиеся, осваивающие программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по усмотрению их родителей (законных представителей)

- оставляются на повторное обучение;
- переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии;
- переводятся на обучение по индивидуальному учебному плану (часть 6 п. 20 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015, с изменениями).

5.11. Учреждение информирует родителей учащегося о необходимости принятия решения об организации дальнейшего обучения учащегося в письменной форме.

5.12. Согласно части 5 ст. 66 Федерального закона учащиеся, не освоившие основной образовательной программы основного общего образования, не допускаются к обучению на следующих уровнях общего образования. Требование обязательности среднего общего образования применительно к конкретному учащемуся сохраняет силу до достижения им возраста восемнадцати лет, если соответствующее образование не было получено учащимся ранее.

5.13. Учащийся, достигший возраста пятнадцати лет, может оставить учреждение до получения им основного общего образования по согласию родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее – Комиссия) и органа местного самоуправления, осуществляющего управление в сфере образования, (далее – Министерство).

Комиссия совместно с родителями несовершеннолетнего, оставившего учреждение до получения основного общего образования, и Министерство не позднее чем в месячный срок принимают меры по продолжению освоения несовершеннолетним образовательной программы основного общего образования в иной форме обучения и с его согласия по трудоустройству.

Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблицы 1, 2, 3 настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2-4-х уроках в середине учебной недели. Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день. При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1-3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах. Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы. При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Таблица 1

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5-9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-	13	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8

Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10	9	7
Экономика	-	-	-	-	11
Черчение	-	-	-	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	-	-	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	-
Природоведение	7	8	-	-	-
География	-	7	6	6	5
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	-	-	-
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	-
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10-11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика, Экономика	6
Геометрия, Химия	11	История, Обществознание, МХК	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, Экология	3
Литература, Иностранный язык	8	ОБЖ, Краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

Приложение 2

**Рекомендуемый комплекс упражнений
физкультурных минуток (ФМ).**

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее – ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

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.

Приложение 3

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

Примерная форма планирования работы с учащимися, по ликвидации академической задолженности (план - задание для учащегося).

Задание учащемуся (йся) класса,

Ф.И. имеющему академическую задолженность по по результатам (предмет)

_____ 20... – 20... учебного года. (четверть, полугодие, год)

Тема учебной программы

Перечень заданий для выполнения (указываются конкретные параграфы учебника, что выучить, подготовить для пересказа, какие упражнения и номера задач выполнить и т.п.)

Дата проверки выполнения заданий

Оценка за выполненные задания

Подпись учителя

Рекомендация учителя о ликвидации академической задолженности учащегося: _____

Подпись учителя:

Примечание: Данный документ сдается заместителю директора по УВР и хранится в течение учебного года

Уведомление об академической задолженности

Уважаемый (-ая) _____ Доводим до
Вашего сведения, что у _____, ученика(-цы) _____ класса, по
итогам _____ года _____ возможна академическая задолженность
по _____

_____ Класный
руководитель

Дата _____

Ознакомлен с уведомлением _____ / _____

Ф.И.О. родителя (законного представителя)

Уведомление о консультации по предмету и дате ликвидации академической задолженности

Уважаемый (-ая) _____ Доводим до
Вашего сведения, что _____, ученик(-ца) _____ класса,
приглашается _____ на _____ консультацию
по _____

_____. Дата ликвидации
академической задолженности _____ Учитель _____
_____ предмет

Ф.И.О.учителя

Дата _____

Ознакомлен с уведомлением _____ / _____

Ф.И.О. родителя (законного представителя)

Уведомление о консультации по предмету и дате ликвидации академической задолженности

Уважаемый (-ая) _____ Доводим до
Вашего сведения, что _____, ученик(-ца) _____ класса,
приглашается _____ на _____ консультацию
по _____

_____. Дата ликвидации
академической задолженности _____ Учитель _____
_____ предмет

Ф.И.О. учителя

Дата _____

Ознакомлен с уведомлением _____ / _____

Ф.И.О. родителя (законного представителя)