

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 58 «ПОКОЛЕНИЕ БУДУЩЕГО»»**

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Конструктора Грязева д.2; тел. (4872) 77-31-28;

адрес эл.почты: [tula-co58@tularegion.org](mailto:tula-co58@tularegion.org)

---

**Приказ**

от « 26 » августа 2024 г.

№ 228 -осн

«О режиме работы школьного отделения  
МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего»  
в 2024-2025 учебном году»

В целях обеспечения единства образовательного пространства Российской Федерации, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным календарным учебным графиком, на основании Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 «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", Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Устава МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить следующий режим работы образовательного учреждения:
  - 1.1. Начало учебного года - 02.09.2024 г.  
Продолжительность учебного года в 1 классах - 33 учебные недели.  
Продолжительность учебного года во 2-11 классах - 34 учебные недели, без учета государственной итоговой аттестации.  
Продолжительность каникул:  
Осенние каникулы - 28.10.24г. по 03.11.24г. (7 дней)  
Зимние каникулы - 30.12.24г. по 12.01.25г. (14 дней)  
Весенние каникулы - 24.03.25г. по 31.03.25г. (8 дней)  
Дополнительные каникулы для 1-ых классов - 17.02.25г. по 23.02.25г. (7 дней)  
Окончание учебного года - 25.05.2025 г.
  - 1.2. МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего» работает в одну смену.
  - 1.3. **Начало учебных занятий:**  
для 1-3, 5, 9-11-ых классов – 8-30ч.; для 4, 6-8-ых классов – 9-20ч.  
Начало работы группы продленного дня - по окончании занятий соответствующего класса.  
(Режим работы групп продленного дня по каждому классу: приложение № 1, журналы групп продленного дня).  
(Расписание звонков для 2-11 классов, для 1 классов: приложение № 2).
  - 1.4. 1-11 классы - пятидневная учебная неделя;  
Продолжительность учебных занятий:
    - 1 триместр – с 01.09.2024 по 30.11.2024г.

- 2 триместр – с 01.12.2024 по 28.02.2025г.
- 3 триместр – с 01.03.2025 по 25.05.2025г

1.5. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не должно превышать величину недельной образовательной нагрузки. Педагогам запрещается назначать дополнительные занятия сверх учебного расписания.

1.6. Все обучающиеся, посещающие МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего», на входе подлежат утренней термометрии. Данные обучающихся и сотрудников с температурой тела 37,1 °С и выше заносятся в журнал в целях учета при проведении противоэпидемических мероприятий.

1.7. Обучающиеся с признаками инфекционных заболеваний (респираторными, кишечными, повышенной температурой тела) незамедлительно изолируются в блоке медицинского кабинета с момента выявления указанных признаков до приезда бригады скорой (неотложной) медицинской помощи либо прибытия родителей (законных представителей) или самостоятельной самоизоляции в домашних условиях. При этом обучающиеся размещаются отдельно от взрослых.

1.8. Посещение МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего» обучающимися, перенесшими заболевание, и (или) в случае, если ребенок был в контакте с больным COVID-19, допускается при наличии медицинского заключения врача об отсутствии медицинских противопоказаний для пребывания в общеобразовательной организации.

1.9. Ответственным за проведение утренних фильтров обучающихся и сотрудников назначить Никишина В.Г., заместителя директора по безопасности.

2. В целях соблюдения рекомендаций в условиях сохранения рисков распространения инфекции всем педагогам при организации учебных занятий строго выполнять санитарные правила:

2.1. Ответственным за проведение противоэпидемических мероприятий, выполнение плана профилактических мероприятий в условиях коронавирусной инфекции (COVID-19), соблюдение питьевого режима назначить Мальцеву Е.А., заместителя директора по АХР. (План профилактических мероприятий в условиях коронавирусной инфекции (COVID-19): приложение № 3).

2.2. Проводить ежедневно во всех учебных помещениях дезинфекцию воздушной среды с использованием приборов для обеззараживания воздуха.

2.3. Проводить после каждого урока в закрепленных за классами помещениях в отсутствие обучающихся сквозное проветривание.

2.4. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60-80%. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы.

2.5. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

2.6. С целью профилактики переутомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках должны проводиться физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.7. При использовании электронных средств обучения (далее ЭСО) во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет - 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов - 10 минут, для 5-9-х классов - 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1-2 классов - 20 минут, 3-4 классов - 25 минут, 5- 9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

2.8. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен.

2.9. Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (далее физкультминутки).

2.10. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения соблюдать «Положение об организации дистанционного обучения в МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего».

2.11. При реализации образовательных программ использовать верифицированные онлайн-платформы (онлайн-ресурсы, прошедшие государственную верификацию, то есть экспертизу содержащихся в них электронных учебно-методических материалов) и электронные учебники, включенные в федеральный перечень.

2.12. Чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-10 классах 10-15 минут.

2.13. Соблюдать режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники, который должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным компьютерам и организации работы на них.

2.14. Соблюдать режим двигательной активности обучающихся (приложение № 6):

- Физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (ответственный: учитель, ведущий урок);
- Спортивный час в группах продленного дня - ежедневно в режиме работы ГПД. (ответственный: воспитатель ГПД).

2.15. Утвердить режим работы ГПД в соответствии с рекомендациями. (Приложение № 1).

2.16. Кружковую работу в группах продленного дня организовать с учетом возрастных особенностей обучающихся, баланса между двигательными-активными и статическими занятиями, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования.

2.17. Уроки физической культуры проводить на открытом воздухе, сократив проведение занятий в спортивном зале. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (Приложение № 7). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

2.18. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2 классов -не более 1,5 кг, 3-4 классов -не более 2 кг, 5-6 классов - не более 2,5 кг, 7-8 классов – не более 3,5 кг, 9-11 классов – не более 4,0кг. Классным руководителям периодически контролировать данный вопрос.

3. Организация промежуточной и итоговой аттестации.

3.1. Промежуточную аттестацию в переводных 2-4, 5-8,10 классах проводить с 01.04.25 по 16.05.25 г.

По триместрам аттестовать обучающихся 2-11 классов:

- 1 триместр – не позднее 27.11.2024г.  
2 триместр – не позднее 26.02.2025г.  
3 триместр – не позднее 20.05.2025г
- 3.2. Сроки проведения итоговых работ для обучающихся:
- 1–х классов - 21.04.2025 - 28.04.2025 г.
  - 2-4 классов - 01.04.2025 - 16.05.2025 г.
  - 5-8,10 классов - 03.04.2024 - 20.05.2024 г.
4. Утвердить режим работы педагогического коллектива:
- 4.1. Дежурство педагогических работников по учреждению должно начинаться не ранее чем за 20 минут до начала занятий и продолжаться не более 20 минут после их окончания, дежурство на переменах организуется согласно графику, утвержденному отдельным приказом по МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего».
- 4.2. Ответственность за жизнь и здоровье детей на перемене несет учитель, чей урок был проведен до данной перемены.
- 4.3. Каждый учитель открывает кабинет не позднее 10 минут до начала занятий.
- 4.4. Каждый учитель, чей урок в данном кабинете является последним по расписанию в этот день, организует уборку класса (подоконник, парты, классная доска, поливка цветов, переворачивание стульев сиденьем на парту).
- 4.5. Общим выходными днями являются суббота, воскресенье, методический день согласно расписанию занятий является рабочим днем, в этот день педагогические работники могут привлекаться работодателем к педагогической и организационной работе.
- 4.6. Учитель, ведущий последний урок в 1-9 классах, выводит детей этого класса в раздевалку и присутствует там до ухода из здания всех учеников.
- 4.7. Всем учителям обеспечить прием и сдачу учебного кабинета между уроками в течение всего учебного года. За сохранность учебного кабинета и имеющегося в нем имущества несет полную ответственность (в том числе и материальную) учитель, работающий в этом помещении.
- 4.8. Утвердить режим работы столовой (График работы столовой: приложение № 4). Учителя после своего урока по графику работы столовой сопровождают детей, присутствуют при приеме пищи детьми и обеспечивают порядок.
- 4.9. Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми в кино, театры, посещение выставок разрешается только после издания приказа директора МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего».
- 4.10. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет тот учитель, воспитатель или любой другой сотрудник МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего», назначенный приказом директора.
- 4.11. Возложить ответственность на учителей, классных руководителей, воспитателей ГПД за охрану и здоровье детей во время их пребывания в здании МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего», на ее территории во время прогулок, при проведении внеклассных мероприятий.
- 4.12. Утвердить график дежурства администрации МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего»: с 8.00 до 17-00 (Приложение № 5)
5. Контроль за исполнение данного приказа возлагаю на заместителей директора согласно их функциональным обязанностям.

Директор

МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего»

Н.В. Гришина

**ГРАФИК  
работы группы продленного дня**

<b>Режим работы группы продленного дня МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего» на 2024 - 2025 учебный год (1-е классы 1 полугодие)</b>	
11.45 - 12.15	Обед.
12.15 - 13.15	Прогулка.
13.15 - 15.00	Внеурочная деятельность.

<b>Режим работы группы продленного дня МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего» на 2024 - 2025 учебный год (1-е классы 2 полугодие)</b>	
12.00 - 12.30	Обед.
12.30 - 13.30	Прогулка.
13.30 - 15.00	Внеурочная деятельность.

<b>Режим работы группы продленного дня МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего» на 2024 - 2025 учебный год (2 классы)</b>	
12.50 - 13.20	Обед.
13.20 - 14.20	Прогулка. Подвижные и спортивные игры.
14.20 - 15.40	Внеурочная деятельность.

<b>Режим работы группы продленного дня МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего» на 2024 – 2025 учебный год (3 – 4 классы)</b>	
12.50 - 13.50	Прогулка. Подвижные и спортивные игры.
13.50 - 14.20	Обед.
14.20 - 15.40	Внеурочная деятельность.

## **Рекомендации к организации и режиму работы групп продленного дня**

### **Общие положения.**

Начало работы группы продленного дня - по окончании занятий соответствующего класса. Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одной параллели.

Пребывание обучающихся в группе продленного дня, одновременно с образовательным процессом, может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении с 8.00-8.30 до 15.00-15.30 часов.

Помещения групп продленного дня для обучающихся 1-4 классов размещать в пределах соответствующих учебных помещений.

### **Режим дня.**

Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательное учреждение, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если он предусмотрен образовательной программой), а после внеурочная деятельность.

**Отдых на свежем воздухе.** После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении для восстановления работоспособности обучающихся, организуется отдых на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки длительностью не менее 1 часа.

Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений.

В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения.

Местом для отдыха на свежем воздухе и проведение спортивного часа может быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки. Кроме того, для этих целей могут быть использованы прилегающие скверы, парки, лес, стадионы.

### **Внеурочная деятельность.**

Внеурочная деятельность реализуется в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п. и составляет не более 10 часов в неделю в 1-4 классах в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

### **Питание.**

Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении предусмотрен завтрак - на второй или третьей перемене во время учебных занятия; обед - в период пребывания на продленном дне в 13—14 часов.

Приложение № 2

**Расписание звонков (общее и для первоклассников)**

Уроки	1 класс	
	сентябрь-декабрь	январь-май
1 урок	8.30 - 9.05	8.30 - 9.10
2 урок	9.15 - 9.50	9.20 -10.00
динамическая пауза	9.50 - 10.30	10.00 -10.40
3 урок	10.30 -11.05	10.40 -11.20
4 урок	11.15 -11.50	11.30 -12.10
5 урок	12.00 -12.35	12.20 -13.00

Уроки	2 – 3, 5, 9 - 11 классы	4, 6 - 8 классы
1 урок	8.30 - 9.10	9.20 -10.00
2 урок	9.20 -10.00	10.20 -11.00
3 урок	10.20 -11.00	11.20 -12.00
4 урок	11.20 -12.00	12.10 -12.50
5 урок	12.10 -12.50	13.00 -13.40
6 урок	13.00 -13.40	13.45 -14.25
7 урок	13.45 -14.25	14.30 – 15.10

Приложение № 3

**План профилактических мероприятий в условиях коронавирусной инфекции (COVID-19)**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Проведение уборки помещений с применением дезинфицирующих средств.	ежедневно	заместитель директора по АХР, завхоз
2.	Проведение «утренних фильтров» обучающихся, сотрудников.	ежедневно	заместитель директора по безопасности, медицинская сестра
3.	Проведение гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков при входе и в помещении для приема пищи.	ежедневно	заместитель директора по АХР, завхоз
4.	Проведение генеральной уборки всех помещений.	ежедневно	заместитель директора по АХР, завхоз
5.	Обеспечение постоянного наличия в санитарных узлах для детей и сотрудников мыла, а также кожных антисептиков для обработки рук.	постоянно	заместитель директора по АХР, завхоз
6.	Обеззараживание воздуха с использованием оборудования по обеззараживанию воздуха и проветривание помещений в соответствии с графиком учебного, тренировочного, иных организационных процессов и режима работы учреждения.	постоянно, по графику	зав. кабинетами
7.	Организация работы сотрудников, участвующих в приготовлении и раздаче пищи, обслуживающего персонала с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания (одноразовых масок или многоразовых масок со сменными фильтрами), а также перчаток.	смена одноразовых масок должна производиться не реже 1 раза в 3 часа, фильтров - в соответствии с инструкцией по их применению	заведующая производством ООО «Вектор»
8.	Мытье посуды и столовых приборов в посудомоечных машинах при максимальных температурных режимах. При осуществлении ручным способом с обработкой столовой посуды и приборов дезинфицирующими средствами в соответствии с инструкциями по их применению.	постоянно	заведующая производством ООО «Вектор»
9.	Организация питьевого режима с использованием одноразовой	постоянно	заместитель директора по АХР



	посуды.		
10.	Влажная уборка музыкального кабинета и спортивного зала после каждого посещения с применением дезинфицирующих средств.	постоянно	заместитель директора по АХР, завхоз
11.	Проветривание рекреаций и коридоров помещений общеобразовательных организаций должно проводиться во время уроков, а учебных кабинетов - во время перемен	постоянно	Зав. Кабинетами, завхоз

**ГРАФИК**  
**посещения столовой обучающимися**  
**МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего»**

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>			
<b>9-00</b>	<b>10-00</b>	<b>10-50</b>	<b>11-40</b>
<b>1А</b>	<b>2В</b>	<b>5А</b>	<b>4А</b>
<b>1Б</b>	<b>2Г</b>	<b>5Б</b>	<b>4Б</b>
<b>1В</b>	<b>3А</b>	<b>5В</b>	<b>4В</b>
<b>1Г</b>	<b>3Б</b>	<b>5Г</b>	<b>4Г</b>
<b>2А</b>	<b>3В</b>	<b>5Д</b>	<b>4Д</b>
<b>2Б</b>	<b>3Г</b>		

<b><u>ОБЕД</u></b>				
<b>12-30</b>	<b>12-45</b>	<b>13-25</b>	<b>13-50</b>	<b>14-10</b>
<b>6-11 классы</b>	<b>1А</b>	<b>2А</b>	<b>3А</b>	<b>4А</b>
	<b>1Б</b>	<b>2Б</b>	<b>3Б</b>	<b>4Б</b>
	<b>1В</b>	<b>2В</b>	<b>3В</b>	<b>4В</b>
	<b>1Г</b>	<b>2Г</b>	<b>3Г</b>	<b>4Г</b>
			<b>5</b> <b>классы</b>	<b>4Д</b>

## График дежурства администрации МБОУ ЦО № 58 «Поколение будущего»

<i>№ п/п</i>	<i>ФИО</i>	<i>Должность</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
<b>1.</b>	<b>Гришина Н.В.</b>	<i>Директор</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i> <i>День приема</i> <i>14.00-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>
<b>2.</b>	<b>Голубева Н.А.</b>	<i>Зам.директора по УВР</i>	<i>08.30-17.00</i>	<b><i>08.00-17.00</i></b>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>
<b>3.</b>	<b>Шуртухина Е.А.</b>	<i>Зам.директора по УВР</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<b><i>08.00-17.00</i></b>	<i>08.30-17.00</i>
<b>4.</b>	<b>Симонова О.И.</b>	<i>Зам.директора по ВР</i>	<b><i>08.00-17.00</i></b>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>
<b>5.</b>	<b>Никишин В.Г.</b>	<i>Зам.директора по безопасности</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<b><i>08.00-17.00</i></b>
<b>6.</b>	<b>Мальцева Е.А.</b>	<i>Зам.директора по АХР</i>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>	<b><i>08.00-17.00</i></b>	<i>08.30-17.00</i>	<i>08.30-17.00</i>

### 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.

### **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.

Таблица 1

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой,  
в зависимости от температуры и скорость ветра, в некоторых  
климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе  
в зимний период года.**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10-11 <sup>0</sup> С	- 6-7 <sup>0</sup> С	- 3-4 <sup>0</sup> С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	- 5 <sup>0</sup> С	
	14-15 лет	- 15 <sup>0</sup> С	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	
	16-17 лет	- 16 <sup>0</sup> С	- 15 <sup>0</sup> С	- 10 <sup>0</sup> С	
В условиях заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	- 11-13 <sup>0</sup> С	- 7-9 <sup>0</sup> С	-4-5 <sup>0</sup> С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 15 <sup>0</sup> С	- 11 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	
	14-15 лет	- 18 <sup>0</sup> С	- 15 <sup>0</sup> С	- 11 <sup>0</sup> С	
	16-17 лет	- 21 <sup>0</sup> С	- 18 <sup>0</sup> С	- 13 <sup>0</sup> С	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	- 9 <sup>0</sup> С	- 6 <sup>0</sup> С	- 3 <sup>0</sup> С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	- 5 <sup>0</sup> С	
	14-15 лет	- 15 <sup>0</sup> С	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	
	16-17 лет	- 16 <sup>0</sup> С	- 15 <sup>0</sup> С	- 10 <sup>0</sup> С	