

Рекомендации по организации образовательного процесса в дистанционной форме в соответствии с нормативными требованиями.

Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся.

Количество учебных часов в форме дистанционного обучения определяется исходя из учебного плана школы, требований к организации образовательного процесса в дистанционной форме, особенностей организации обучения детей-инвалидов (по медицинским показаниям дети-инвалиды имеют укороченную учебную неделю. Объем учебной нагрузки обучающихся определяется состоянием их здоровья).

Согласно СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 установлены санитарно-гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ для обучающихся школьного возраста, в соответствии с которыми рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране, не должна превышать:

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

5 – 6 часов за компьютером – недопустимая нагрузка для ребенка!

Родителям необходимо наладить контроль и оказывать помощь своим детям, осваивающим учебные предметы в формате дистанционного обучения, предварительно ознакомившись на школьном сайте с Положением о дистанционном обучении, расписанием занятий, графиком и формами текущего и итогового контроля.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления (приложения к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место обучающегося мебелью в соответствии с его ростом. Дети должны сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол таким образом, чтобы при опоре на спинку стула между грудью ребёнка и столом помещалась его ладонь.

Необходимо проводить проветривание помещений, где занимаются дети до начала процесса обучения и после его окончания, а также проводить влажную уборку.

Полезные ссылки для организации дистанционного обучения

Для организации образовательного процесса в режиме дистанционного обучения могут быть использованы различные электронные образовательные платформы, доступ к которым открыт для каждого ученика, учителя и родителя бесплатно. В Тульской области такой платформой является «Виртуальная школа» Тульской области: <https://eclass.ipk-tula.ru>.

Телефон горячей линии по вопросам организации дистанционного обучения в Тульской области: **+7 (950) 908-69-47**.

В помощь руководителям образовательных организаций, педагогам, обучающимся и их родителям на официальном сайте Министерства просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>) размещены:

1. Методические рекомендации по обеспечению дистанционного обучения:

Наименование рекомендаций	Ссылка на рекомендации
Методические рекомендации по реализации программ начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.	https://docs.edu.gov.ru/id1792
Методические рекомендации о проведении в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования и присмотр и уход за детьми, любой формы собственности, а также индивидуальными предпринимателями необходимых мероприятий, направленных на снижение рисков распространения новой коронавирусной инфекции, в том числе об организации медицинского осмотра детей при функционировании указанных образовательных организаций в режиме свободного посещения	https://docs.edu.gov.ru/id1808

2. Рекомендуемые к использованию для организации дистанционного обучения федеральные образовательные онлайн-платформы (бесплатные):

Наименование Ресурса	Ссылка на ресурс	Краткая аннотация
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ		
Российская электронная школа	https://resh.edu.ru/	На данном ресурсе собран полный курс и полная линейка по всем предметам и по всем темам, которые заявлены в Федеральном

		государственном образовательном стандарте и примерной основной образовательной программе. Исключены любые пробелы в каких-либо темах. Кроме того, на портале собраны дополнительные ресурсы, рекомендованные Министерством культуры, и другие образовательные проекты. Они будут полезны обучающемуся в том числе и в части духовно-нравственного воспитания. Сейчас, когда на детей ложится большая доля самоорганизации, это также очень актуально.
Цифровые ресурсы для обучения	https://www.vse.онлайн/situations/proydi-shkolnyu-programmu-na-domu	Онлайн–сервисы, представленные на данной платформе, помогут не отстать от школьной программы, подтянуть проблемные предметы и подготовиться к выпускным экзаменам. Кроме этого на платформе представлено 273 сервиса для комфортной жизни в условиях самоизоляции.
Маркетплейс образовательных услуг	https://elducation.ru/	Система «Маркетплейс образовательных услуг» предоставляет открытый бесплатный доступ к каталогу интерактивных образовательных материалов, учебной литературе, электронным книгам, обучающим видео и курсам. В наполнение ресурса вовлечены ведущие российские компании разного профиля, среди которых – «Яндекс», «1С», «Учи.ру», «Скайенг», «Кодвардс», издательство «Просвещение» и другие.
Всероссийский проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»	https://proektoria.online/lessons	На платформе представлены профориентационные онлайн – мероприятия (Всероссийские открытые уроки). Приглашённые спикеры рассказывают о новых технологиях, знакомят с современными профессиями.
Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»	https://урокцифры.рф/	Всероссийский образовательный проект «Урок цифры» позволяет школьникам, не выходя из дома, знакомиться с основами цифровой экономики, цифровых технологий и программирования. Для формирования уроков, доступных на сайте проекта, используются образовательные программы в области цифровых технологий от таких компаний, как «Яндекс»,

		Mail.ru, «Лаборатория Касперского», «Сбербанк», «1С». Занятия на тематических тренажёрах проекта реализованы в виде увлекательных онлайн-игр и адаптированы для трёх возрастных групп – учащихся младшей, средней и старшей школы. Вместе с «Уроком цифры» школьники могут узнать о принципах искусственного интеллекта и машинном обучении, больших данных, правилах безопасного поведения в интернете и др.
Молодые профессионалы (WorldskillsRussia)	https://worldskills.ru/	В бесплатном доступе на платформе представлены все возможности ресурса Союза «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» – официального оператора международного движения WorldSkills International, миссия которого – повышение стандартов подготовки кадров.
Профориентационный портал «Билет в будущее»	https://site.bilet.worldskills.ru/	Функционал платформы для школьников - индивидуальная диагностика, возможность выбора площадок для прохождения профориентационных мероприятий, знакомство с рекомендациями по составлению индивидуального учебного плана и построению профессиональной траектории. Здесь представлены видеоуроки для средней и старшей школы, а также имеется возможность погружения в различные специальности и направления подготовки уже на базе школьного образования.
Онлайн-школа развития таланта Центра «Сириус»	https://edu.sirius.online/	Платформа предоставляет обучающимся возможность дополнительного образования от преподавателей ведущих школ и вузов страны, действующие педагогов очных программ Центра «Сириус». Обучающийся самостоятельно определяет для себя темп и учебную траекторию. Представленные курсы состоят из учебных модулей: лекционные модули, видеолекции с конспектами, упражнения, задачи для самостоятельного решения вопросы/ответы. По окончании курса выдаётся электронный сертификат. Сертификаты могут учитываться при отборе на очные образовательные программы Центра «Сириус».

<p>Центры цифрового образования «IT-куб»</p>	<p>http://айтикуб.рф/</p>	<p>«IT-куб» – инновационная площадка дополнительного образования детей, направленная на развитие знаний и навыков в области программирования.</p> <p>Для ребенка это центр притяжения, место куда хочется вернуться и продолжить развиваться дальше. Этот эффект создается за счет качественно новой инфраструктуры и высокого уровня материально-технического оснащения, а также интересных образовательных программ, разработанных вместе с партнерами – лидерами рынка.</p> <p>По каждой из предложенных программ разрабатываются учебно-методические комплексы и методические материалы: планы занятий, сценарии мастер-классов, каникулярные программы и др.</p>
<p>Навигатор кружкового движения НТИ</p>	<p>https://kruzhok.org/</p>	<p>На данной платформе публикуется информация об онлайн-лекциях, вебинарах и стримах от ведущих экспертов в области технических и естественных наук. Имеются Цифровые кружки и бесплатные курсы по школьным предметам и новым технологиям, для подготовки к ЕГЭ/ОГЭ и олимпиадам; wiki-библиотека образовательных, обучающих и просто интересных материалов на темы, касающиеся новых технологий.</p>
<p>ДЛЯ ПЕДАГОГОВ</p>		
<p>РОСОБРСОЮЗ.РФ</p>	<p>http://study-home.online/</p>	<p>Данная платформа представляет собой образовательный ресурс для педагогов о дистанционном обучении. Цель дистанционного бесплатного курса – научить пользоваться дистанционными форматами обучения, рассказать про создание образовательного контента, показать лучшие бесплатные ресурсы, которые можно использовать для работы с обучающимися. Курс состоит из 3-х модулей: «Образовательные ресурсы для педагога: сайты, приложения, видеолекции, курсы и интерактивные приложения», «Технологии проведения дистанционного образования», «Как создать свой</p>

		контент для дистанционного образования: методики и векторы развития онлайн образования». В банке размещены полезные ресурсы и курсы, которые педагоги могут использовать в образовательном процессе.
Учим из дома	https://teachfromhome.google/intl/ru/	Платформа представляет собой Центр помощи учителям в период организации дистанционного обучения: информация и полезные инструменты. Используя ресурс платформы, педагог узнает: «Как проводить занятия в формате видеовстреч?» «Как проводить занятия без видеовстреч?», «Как сделать уроки доступными для всех?», «Как мотивировать учащихся при дистанционном обучении?», «Как оставаться на связи с другими учителями?».
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/	Портал создан для формирования единого образовательного пространства и развития цифровой образовательной среды дополнительного профессионального образования. Он консолидирует образовательные возможности участников системы дополнительного профессионального образования, унифицирует подходы к обучению педагогических работников и развитию их профессиональных компетенций. На портале размещена методическая, организационная и нормативно-правовая информация для педагогических работников.
Академия наставников (онлайн – обучение)	https://sk.ru/academy/p/online.aspx	Академия наставников – совместный проект Фонда «Сколково», рабочей группы НТИ «Кружковое движение» и Агентства стратегических инициатив по массовой подготовке наставников проектной деятельности. Миссия Академии - развитие технического творчества и технологического предпринимательства в России в приоритетных направлениях развития технологий. Цель - обучение и подготовка специалистов проектной деятельности для системы образования.

<p>Московская электронная школа</p>	<p>https://uchebnik.mos.ru/catalogue</p>	<p>Это широкий набор электронных учебников и тестов, интерактивных сценариев уроков. Проверка ошибок, общение с учителями, домашние задания, материалы для подготовки к уроку, варианты контрольных и тестов - всё это доступно родителям, учителям и школьникам с любых устройств. В библиотеку МЭШ загружено в открытом доступе более 769 тыс. аудио-, видео- и текстовых файлов, свыше 41 тыс. сценариев уроков, более 1 тыс. учебных пособий и 348 учебников издательств, более 95 тыс. образовательных приложений.</p>
<p>Якласс</p>	<p>https://www.yaklass.ru/</p>	<p>Сервис для проверки учителем усвоения материала учащимися. Сервис довольно прост в использовании: учитель задаёт школьнику проверочную работу, ребёнок заходит на сайт и выполняет задание педагога; если ученик допускает ошибку, ему объясняют ход решения задания и предлагают выполнить другой вариант. Учитель получает отчёт о том, как ученики справляются с заданиями.</p>
<p>Учи.ру</p>	<p>https://uchi.ru/</p>	<p>Легкий переход на дистанционный формат обучения обеспечит эта образовательная платформа. Школьникам предлагаются интерактивные курсы по основным предметам и подготовке к проверочным работам, а учителям и родителям – тематические вебинары по дистанционному обучению. Методика платформы помогает отрабатывать ошибки учеников, выстраивает их индивидуальную образовательную траекторию, отображает прогресс учеников в личном кабинете. Также в личных кабинетах пользователей создан внутренний чат, где учителя, ученики и родители могут обсуждать задания, свои успехи и прогресс.</p>
<p>Платформа новой школы</p>	<p>http://www.pcbl.ru/</p>	<p>Выстроить эффективно дистанционно учебный процесс возможно с помощью «Платформы новой школы», созданной Сбербанком. Цель программы – формирование персонифицированной</p>

		образовательной траектории в школе, создание для каждого ребёнка возможностей для успешной учёбы.
Сайт издательства «Просвещение»	https://media.prosv.ru/	Бесплатный доступ к электронным версиям учебно-методических комплексов, входящих в Федеральный перечень, предоставляет издательство «Просвещение». Доступ будет распространяться как на учебник, так и специальные тренажёры для отработки и закрепления полученных знаний. При этом для работы с учебниками не потребуется подключения к интернету.

3. Методические рекомендации по вопросам организации дистанционного обучения детей с ОВЗ, разработанные ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»*:

Наименование рекомендаций	Ссылка на рекомендации
СПЕЦИАЛИСТАМ	
Рекомендации для педагогов по организации дистанционного обучения детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями)	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Zakrepina-Metod-rekomend-25.3.20.pdf
Особенности реализации коррекционно-развивающей области для обучающихся с ЗПР в условиях перехода на обучение в дистанционном режиме	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Osobennosti-realizacii-korr.-razvivajushhej-oblasti-dlya-detej-s-ZPR.pdf
Памятка для педагогов-психологов по организации сопровождения обучающихся с расстройствами аутистического спектра в условиях перехода на обучение в дистанционном режиме	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Pamyatka-dlya-pedagogov-psihologov-distant.doc
РОДИТЕЛЯМ	
Рекомендации родителям по организации развивающих занятий	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Osobennosti-organizacii-distancionnoj-raboty-detej-s-ZPR_red-NV_.docx
Особенности организации дистанционной работы детей с ЗПР	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Osobennosti-organizacii-distancionnoj-raboty-detej-s-ZPR_red-NV_.docx
Рекомендации по организации домашнего режима в условиях дистанционного обучения ребенка с РАС	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/RAS_Rekomendacii-roditelyam_-distant.docx

Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения ребёнка с тяжелым нарушением речи	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/Rekomendacii-dlya-roditelej-po-organizacii-distancionnogo-obucheniya-TNR.docx
Особенности реализации образовательной программы для обучающихся с ТНР в дистанционной форме (вариант обучения 5.2)	https://ikp-rao.ru/wp-content/uploads/2020/03/osobennosti-realizacii.docx

***Примечание:**

в соответствующем разделе сайта Института (<https://ikprao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/>) будут размещаться методические и информационные материалы, в том числе обучающие видеоматериалы, для педагогов и родителей по организации дистанционного образования различных категорий обучающихся с особыми образовательными потребностями; лучшие практики использования дистанционных технологий в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья. Данный ресурс предоставляет возможность специалистам и родителям задать интересующие их вопросы и получить ответы от ведущих специалистов в области коррекционной педагогики и психологии.

****Примечание:**

возможности образовательных порталов «Виртуальная школа Тульской области» (<https://eclass.ipk-tula.ru>) и «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/>) подходят для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями здоровья.

Интернет-ресурсы для подготовки обучающихся 9, 11-х классов к ГИА

В период интенсивной подготовки обучающихся 9, 11-х классов к государственной итоговой аттестации (ОГЭ, ЕГЭ) педагоги могут воспользоваться интернет-ресурсами, организуя данный процесс в дистанционном формате:

Наименование ресурса	Ссылка на ресурс	Краткая аннотация
РЕШУ ЕГЭ, РЕШУ ОГЭ	ЕГЭ: http://reshuege.ru (http://reshuege.ru) ОГЭ: https://sdamgia.ru/	Дистанционная обучающая система для подготовки к экзаменам «РЕШУ ЕГЭ», «РЕШУ ОГЭ» предлагает следующие возможности: - последовательно повторять те или иные небольшие темы и сразу же проверять свои знания по ним за счёт наличия классификатора экзаменационных заданий; - включать в тренировочные варианты работ произвольное количество заданий каждого экзаменационного типа; - проходить тестирование в формате ОГЭ, ЕГЭ по одному из

		<p>предоставленных в системе вариантов или по индивидуальному случайно сгенерированному варианту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести статистику изученных тем и решённых задач; - прогнозировать тестовый экзаменационный балл по стобальной шкале.
Мультуроки	<p>https://videouroki.net/blog/</p> <p>https://videouroki.net/tests/</p>	<p>Образовательный сайт «Мультуроки» содержит учебные видео и различные образовательные продукты, позволяющие помочь учителям, ученикам и родителям организовать не только полноценное дистанционное обучение бесплатно, но и с помощью сервисов сайта осуществлять подготовку обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ. В разделе «Тесты» доступны готовые тесты-онлайн по различным предметам и классам. Имеется доступ к 6500 качественным видеоурокам и конспектам.</p>
Российская электронная школа	<p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>На образовательном портале «Российская электронная школа» (РЕШ) представлены уроки с 1 по 11 класс по всем предметам общего образования. Программа «Российской электронной школы» соответствует федеральным государственным образовательным стандартам, поэтому материалы уроков могут использоваться для подготовки экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ. РЕШ предоставляет доступ к банку заданий, которые использовались на экзаменах прошлых лет. Предусмотрена роль ученика и учителя.</p>
ЯКласс	<p>https://www.yaklass.ru/</p>	<p>Образовательный портал «ЯКласс» содержит онлайн-тренажёры по школьной программе и автоматическую проверку домашних заданий. На сайте компании «ЯКласс» размещена база из 1,6 трлн. заданий и видеоуроков по 13 предметам школьной программы, а также ЕГЭ и ОГЭ.</p>

<p>Учи.ру</p>	<p>https://lp.uchi.ru/oge-2020</p> <p>https://distant.uchi.ru/check-knowledge</p>	<p>Образовательная онлайн-платформа Учи.ру предлагает экспресс-подготовку к ОГЭ по математике. Ученик заходит на страницу с расписанием до начала занятия и нажимает ссылку с уроком, чтобы принять участие. Ограничений по числу участников нет.</p> <p>Сервис «Проверка знаний» на Учи.ру - это удобный инструмент создания нескольких вариантов проверочных заданий (контрольные, самостоятельные работы) из банка заданий по русскому языку и математике. Учителя найдут удобным возможность подбирать задания по критериям соответствия ОГЭ и ЕГЭ.</p>
<p>Яндекс.Репетитор</p>	<p>https://yandex.ru/tutor/</p>	<p>Яндекс.Репетитор - это сервис для подготовки к ЕГЭ и ОГЭ. Данный сервис поможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получить представление о содержании и формулировках вопросов на экзаменах; - оценить свои знания и уровень подготовки; - подготовиться к экзаменам с помощью видеоуроков.
<p>Фоксфорд</p> <p>InternetUrok.ru</p> <p>Онлайн-школа Skyeng</p>	<p>https://foxford.ru/onboarding</p> <p>(https://interneturok.ru/</p> <p>(https://skyeng.ru/).</p>	<p>Бесплатный доступ к своим ресурсам открыт следующими образовательными онлайн – платформами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Фоксфорд» - InternetUrok.ru - онлайн-школа Skyeng (цифровая образовательная среда для изучения английского языка) <p>С помощью данных ресурсов школьники 1-11-х классов смогут продолжить изучать общеобразовательные предметы и готовиться к выпускным экзаменам и олимпиадам. Занятия на платформах ведут преподаватели МГУ, МФТИ, ВШЭ и других ведущих вузов страны.</p>
<p>Myskills</p>	<p>https://myskills.ru/</p>	<p>Myskills - онлайн платформа, где можно подготовиться к ЕГЭ и ОГЭ. Здесь представлены</p>

		актуальные версии работ по ЕГЭ и ОГЭ, тренажёры по заполнению экзаменационных бланков.
ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»	http://fipi.ru	На сайте ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» имеются полезные ресурсы для подготовки выпускников 9, 11-х классов к государственной итоговой аттестации - открытые банки заданий ОГЭ и ЕГЭ.

Союзом охраны психического здоровья в связи с распространением новой коронавирусной инфекции разработаны рекомендации для подростков, их родителей и педагогов. Ссылка на документ: <https://docs.edu.gov.ru/id1803> .

Горячие линии Министерства просвещения РФ

по вопросам работы в формате дистанционного обучения для директоров школ, методической поддержке учителей и родителей, для людей с ограниченными возможностями здоровья:

- горячая линия

по координации и поддержке региональных и муниципальных органов управления образованием и руководителей образовательных организаций по организации дистанционного обучения:

+7 (495) 984-89-19;

- горячая линия

методической поддержки учителей и родителей по организации дистанционного обучения:

+7 (800) 200-91-85;

- горячая линия

для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также по вопросам движения «Абилимпикс»:

+7 (985) 457-67-15;

- телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

+7 (800) 200-01-22.