

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий учащихся муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Прокопьевская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Прокопьевская СОШ»)

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Прокопьевская средняя общеобразовательная школа» (МБОУ «Прокопьевская СОШ») (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Постановлением главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПин 3.1/2.4.3598-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 с последующими изменениями и дополнениями, уставом школы.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами

1.3. Положение принимается на педагогическом совете, утверждается приказом директора Школы с учетом мнения учащихся.

1.4. Положение регламентирует режим занятий учащихся 1-11 классов МБОУ «Прокопьевская СОШ» (далее – Школа).

1.5. Режим занятий учащихся Школы действует в течение всего учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказов по Школе.

1.6. Целью настоящего Положения является охрана здоровья учащихся при осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию в общеобразовательном учреждении:

1.6.1. регламентация учебно-воспитательного процесса в соответствии с действующим законодательством;

1.6.2. обеспечение прав учащихся на образование.

1.7. Настоящее Положение подлежит опубликованию на официальном сайте Школы в сети Интернет.

2. Режим занятий учащихся

2.1. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком Школы на учебный год. Если этот день выпадает на выходной день, то в этом случае учебный год начинается на следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года для учащихся уровней начального, основного общего образования составляет 34 недели во 2-8, классах; 33 недели без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, в 1-х классах – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти (1-9 классы), полугодия (10-11 классы). Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2. После окончания каждой четверти следуют каникулы. В первых классах в феврале устанавливаются дополнительные каникулы. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, даты начала и окончания четвертей, полугодий, продолжительность четвертей, полугодий, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года устанавливаются в календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

2.4. Учебный план рассчитан на 6- дневную учебную неделю для 5-11-х классов, для 1-4-х классов – 5-дневную учебную неделю.

2.5. Обучение в Школе ведется в одну смену, начало занятий- 9.00.

2.6. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

2.6.1. для учащихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю- не более 5 уроков, за счет уроков физкультуры;

2.6.2. для учащихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;

2.6.3. для учащихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков;

2.6.4. для учащихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий.

Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

2.7. Расписание учебных занятий составляется в строгом соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН».

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для учащихся I уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для учащихся II и III уровня образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для учащихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов - на 2 - 4 уроках.

2.8. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.9. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

2.10. Продолжительность урока во 2–11-х классах составляет 45 минут.

Расписание звонков

2-4 классы

№ урока	Начало урока	Окончание урока	Перемена
1 урок	9:00	9:45	10 минут
2 урок	9:55	10:40	20 минут
3 урок	11:00	11:45	10 минут
4 урок	11:55	12:40	10 минут
5 урок	12:50	13:35	

5-6 классы

№ урока	Начало урока	Окончание урока	Перемена
1 урок	9:00	9:45	10 минут
2 урок	9:55	10:40	10 минут
3 урок	10:50	11:35	20 минут
4 урок	11:55	12:40	10 минут
5 урок	12:50	13:35	10 минут
6 урок	13:45	14:30	

7-11 классы

№ урока	Начало урока	Окончание урока	Перемена
1 урок	9:00	9:45	10 минут
2 урок	9:55	10:40	10 минут
3 урок	10:50	11:35	10 минут
4 урок	11:45	12:30	20 минут
5 урок	12:50	13:35	10 минут
6 урок	13:45	14:30	

2.11. Для учащихся 1-х классов устанавливается следующий ежедневный режим занятий:

- 1) 3 урока по 35 минут и 1 день в неделю 4 урока по 35 минут за счет уроков физкультуры (1 четверть);
- 2) 4 урока по 35 минут и 1 день в неделю 5 уроков по 35 минут за счет уроков физкультуры (2 четверть);
- 3) 4 урока по 45 минут и 1 день в неделю 5 уроков по 45 минут за счет уроков физкультуры (3, 4 четверть).

2.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го уроков) -20 -30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать 2 перемены по 20 минут каждая. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут. Продолжительность перемен предусматривает организацию питания учащихся по утвержденному директором школы графику на учебный год.

2.13. Учащиеся должны приходить в Школу не позднее 8 часов 50 минут. Опоздание на уроки недопустимо.

2.14. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана Школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должна превышать в совокупности величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей:

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка	
	6 – дневная учебная неделя	5 – дневная учебная неделя
1	-	21
2-4		23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

2.15. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели учащиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

2.16. Обучение в 1-ом классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- 1) рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- 2) обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий;
- 3) дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

2.17. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

- 1) во 2-3 классах – 1,5 часа;
- 2) в 4-5 классах -2 часа;
- 3) в 6-8 классах – 2,5 часа;
- 4) в 9-11 классах – до 3,5 часов.

2.18. Освоение образовательных программ основного общего, среднего общего образования завершается обязательной государственной итоговой аттестацией.

2.19. Горячее питание учащихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период директором Школы.

2.20. Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна превышать к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения должна предшествовать профориентационная работа.

2.21. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 настоящих санитарных правил).

2.22. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

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

Одновременное использование детьми на занятиях **более** двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

2.23. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

2.24. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

2.25. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

1) физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;

- 2) организованных подвижных игр на переменах;
- 3) внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- 4) самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.26. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение учащихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. 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.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

2.27. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах учащихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

2.28. Педагогические работники обеспечивают 60–80 процентов плотности учебной работы учащихся на уроках по основным предметам, Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2–3-х классах – 1,5 ч, в 4–5-х классах – 2 ч, в 6–8-х классах – 2,5 ч, в 9-х классах – 3,5 ч. Домашние задания в 1-м классе не задаются.

2.29. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

3. Режим внеурочной деятельности

3.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным приказом директора.

3.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с учащимися на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с утвержденным календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

3.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности

3.4. Выход за пределы Школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье учащихся при проведении данных мероприятий несет педагог, назначенный приказом директора.