

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протокол от 31.08.18г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Останнинская СОШ»

А.Ю. Покорытова /Покорытова О.Ю./

Приказ от 31.08.18г. № 81/3

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) МОУ «Останнинская СОШ» (далее – Учреждение) разработано на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПин 2.4.2.2821-10 (далее – СанПин), нормативно-правовых актов в сфере образования, санитарных требований и условий, Свердловской области, муниципального образования «Алапаевское», Устава Учреждения, настоящего Положения.

1.2. Положение определяет занятость обучающихся в Учреждении в период освоения образовательных программ (далее – образовательная программа).

1.3. Организация образовательной деятельности в Учреждении осуществляется в соответствии с образовательной программой и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются Учреждением самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и федерального компонента государственного образовательного стандарта.

1.4. Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми образовательной программой.

1.5. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утверждёнными на текущий учебный год учебным планом, календарным учебным графиком, в соответствии с которыми образовательная организация составляет расписание занятий.

2. Режим учебного года

2.1. Учебный год для обучающихся по очной форме начинается с 01 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком.

2.2. Учебный год в школьном отделении составляют учебные периоды: с 1 по 9 классы-четверти, с 10 по 11 классы – полугодия.

2.3. Обучающимся предоставляются каникулы продолжительностью в течение учебного года – не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

3. Режим учебных занятий

3.1. В образовательной организации устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, лекции, семинары, практические занятия, лабораторные занятия, консультации, самостоятельные работы, практика, выполнение контрольных работ и другие.

3.2. Учебные занятия начинаются с 8 часов 30 минут. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут. Продолжительность перемены - 10-15 мин. Занятия могут проводиться в форме двух объединённых академических часов с перерывом между ними 10 минут согласно санитарных правил и норм.

3.3. Продолжительность учебной недели - 5 дней. Занятия проходят в первую смену.

3.4. Общая продолжительность занятий в неделю:

- для 1 классов - 21 академических часов;
- 2-4 классов - 23 академических часа;
- 5 классов - 29 академических часов;

- 6 классов - 30 академических часов;
- 7 классов - 32 академических часа;
- 8-9 классов – 33 академических часа;
- 10-11 классов - 34 академических часа.

3.5. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по пятидневной учебной неделе и только в первую смену;
- используется «Ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по три урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре-по четыре урока по 35 минут каждый; январе-мае - по четыре урока по 40 минут каждый);
- организовывает в середине учебного дня динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
- устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

3.6. Занятия по программам дополнительного образования организуются с 15 часов 00 минут.

3.7. Продолжительность занятий по программам дополнительного образования зависит от модели организации занятий и определяется образовательной программой.

4. Требования к режиму образовательной деятельности

4.1. Количество учащихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдения требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению.

4.2. При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

4.3. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, проводится в общеобразовательной организации с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.

4.4. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторных часов нагрузки на обучающихся:

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)* - при 5-ти дневной неделе, не более	Максимально допустимый объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)** -независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2-4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8-9	33	10
10-11	34	10

*- Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

** - Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность

организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

4.5. Часы, отведённые на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

4.6. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

5. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объём максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня составляет:

- 5.1. Для обучающихся 1-х классов – не должен превышать 4 уроков;
- 5.2. Для обучающихся 2-4-х классов – не более 4 уроков;
- 5.3. Для обучающихся 5-6-х классов – не более 6 уроков;
- 5.4. Для обучающихся 7-11-х классов – не более 7 уроков.

6. 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 45 минут. Общий объём нагрузки в течение дня не должен превышать:

- Для обучающихся 1-х классов – 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счёт урока физической культуры;
- Для обучающихся 2-4-х классов – 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры;
- Для обучающихся 5-7-х классов – не более 7 уроков;
- Для обучающихся 8-11-х классов – не более 8 уроков.

6.1. Расписание уроков составляют с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

6.2. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

6.3. Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2-4-х классов – на 2-3-м уроке; 5-6-х классов – на 2-4-м уроке. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физ.культуры.

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

7. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60-80 %.

8. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегчённый учебный день в четверг или пятницу.

9. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режим обучения возможно при отсутствии из неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

10. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

11. Необходимо чередовать во время урока 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 1-5 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.

12. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности тех. средств обучения устанавливается:

Классы	Непрерывная длительность (мин), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отражённого свечения	Работа на компьютере	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

13. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение СанПин), а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПин).

14. Продолжительность непрерывного использования ПК с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: в 1-2 классах – не более 20 минут, 3-4 – не более 25 минут, 5-6 – не более 30 минут, 7-11 – 35 минут.

15. Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1-4 классах не должна превышать 5 минут, в 5-11 – 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1-2 классах составляет не более 25 минут, 3-4 классах и старше – не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60-80 %, физкультминутки, офтальмотренаж). С целью профилактики утомления обучающихся допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным ЭВМ и организации работы на них.

16. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объёме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

17. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в рабочие программы для обучающихся включать предметы двигательного характера (обучение различным спортивным играм).

18. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счёт:

- Физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- Организованных подвижных игр на переменах;

- Спортивного часа для детей, посещающих группу по присмотру и уходу;
- Внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- Самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

19. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся (если они организованы на открытом воздухе).

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

21. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группами, 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 проводят в зале.

Проведение занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра:

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
до 12 лет	-9 °С	-6 °С	-3 °С	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С	
14-15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С	
16-17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С	

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

23. Активированный день – день, в который по погодным условиям возможно непосещение учебных занятий в организации учащимися по усмотрению родителей (законных представителей). Для признания активированными днями устанавливаются следующие температурные режимы:

Классы	Температура, при которой учащиеся могут не посещать организацию		
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра более 5 м/сек
1-2 классы	-26 °С	-25 °С	-25 °С
1-4 классы	-27 °С	-26 °С	-25 °С
1-7 классы	-28 °С	-27 °С	-26 °С
1-9 классы	-30 °С	-29 °С	-27 °С
1-11 классы	-32 °С	-30 °С	-28 °С

Температурные режимы определяются на основании данных, озвученных в средствах массовой информации (телевидение, радио).

24. 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.

25. Все работы в кабинетах труда обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работы, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

26. При организации практики и занятий общественно полезным трудом обучающихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой, необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другими аналогичным работам.

27. Объём домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 ч, в 4-5 – 2,5 ч, в 9-11 – до 3,5 ч.

28. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2 классов – более 1,5 кг, в 3-4 – более 2 кг, 5-6 – более 2,5 кг, 7-8 – более 3,5 кг, 9-11 – более 4 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один – для использования на уроках, второй – для приготовления домашних заданий.

29. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с графиком, утверждённым директором Учреждения. Учителя сопровождают обучающихся в столовую, присутствуют при приёме пищи обучающихся и обеспечивают порядок в столовой.

30. Государственная итоговая аттестация (ГИА) в выпускных 9 и 11 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами РФ. Сроки проведения ГИА обучающихся устанавливаются приказами Министерства образования и науки РФ.

31. Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяется соответствующими локальными актами Учреждения.

Рассмотрено на
Совете родителей 31.08.18г.

Совете обучающихся 31.08.18г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845846

Владелец Подкорытова Ольга Юрьевна

Действителен с 01.12.2022 по 01.12.2023