

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9
от «21» мая 2018г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ СОШ №6
Г.Е. Окулова
Приказ №172/1 от 22.05. 2018 г.

Положение о режиме занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее - Положение) устанавливает режим занятий во время организации образовательной деятельности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школе №6 (далее - организация):

1.2. Положение разработано на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), СанПин 2.4.2.2821-10 (далее - СанПин), нормативных правовых актов в сфере образования, санитарных требований и условий Свердловской области, Устава организации, настоящего Положения.

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

1.4. Организация образовательной деятельности в школе осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта и федерального компонента государственного образовательного стандарта.

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

1.6. 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.

I. РЕЖИМ УЧЕБНОГО ГОДА

2. 1. Учебный год для обучающихся начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком. Если первое сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. 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.

II. 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. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

3.3. Обучение ведется в одну смену. Начало занятий - 08.00 ч.

3.4. Для обучающихся предусматриваются консультации в объеме не менее 40 минут на каждую учебную неделю, в том числе для лиц, обучающихся по индивидуальному учебному плану.

3.5. Обучающиеся могут пользоваться учебными кабинетами для самостоятельных занятий во внеурочное время с 8: 00 до 17.00 ч. При подготовке к конкурсу, при ликвидации академической задолженности в индивидуальном порядке, с разрешения администрации, время занятий может быть продлено до 18.00 ч.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

4.2. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся:

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, не более	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

Примечание:

*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, та и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

4.3. 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.

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

4.5. Расписание занятий элективных курсов составляется отдельно от уроков и занятий внеурочной деятельности. Элективные курсы следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом элективных курсов и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 40 минут. А между последним уроком и занятий внеурочной деятельности следует организовать динамическую паузу продолжительностью 40 минут.

Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

1) для обучающихся 1 - х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счёт урока физической культуры;

2) для обучающихся 2 - 4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры;

3) для обучающихся 5 - 7 классов - не более 7 уроков;

4) для обучающихся 8 - 11 классов - не более 8 уроков.

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

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

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

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах).

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

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

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

1) учебные занятия проводятся по 5 -дневной учебной неделе и только в первую смену;

2) использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь - май - 4 дня – по 4 урока, 1 день – 5 уроков за счет урока физической культуры по 40 минут каждый).

3) организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

4) обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;

5) дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

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

4.11. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2, 3 и 4 уроков) - 15 - 20 минут.

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

4.13. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 СанПиН).

4.14. Необходимо 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 5-11 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.

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается:

классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статистических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	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

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН).

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 - 2х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не должна превышать 5 минут, в 5 - 11 классах - 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 не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

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

4.16. 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.

4.17. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в рабочие программы для обучающихся включать предметы двигательного характера (обучение традиционным и национальным играм)

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

1) физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4 СанПиН);

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.

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

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит фельдшер 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.

Обучающиеся, отнесённые 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 (приложение 7 СанПиН).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой 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	-10-11°C	-6-7°C	-3-4°C	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12°C	-8°C	-5°C	
14-15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
16-17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

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

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника.

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

4.22. При организации практики и занятий общественно полезным трудом обучающихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), 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 другим аналогичным работам.

4.23. Объем 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 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

4.24. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

4.25. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

IV. АКТИРОВАННЫЕ ДНИ

5.1. 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 не менее 4 м/сек
1-4 классы	- 28°C	- 25°C
5-9 классы	- 30°C	- 28°C
10-11 классы	- 32°C	- 30°C

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022