

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 21
Леонова Пономарева Л.Ю.
приказ № 76/1 от 28.06.2017г

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 школы № 21 (далее — ОУ).

1.2. Положение разработано на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.2.2821-10, нормативных правовых актов в сфере образования, санитарных требований и условий, Свердловской области, Устава организации, настоящего Положения.

1.3. Положение определяет занятость обучающихся в ОУ в период освоения образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее - образовательная организация, образовательные программы).

1.4. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с расписаниями учебных занятий и образовательными программами, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС).

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.

1.7. Активированные дни

- для учащихся 1-4 классов при температуре воздуха -28°С без ветра, -25°С с ветром (при скорости ветра не менее 4м/сек);
- для учащихся 5-9 классов при температуре воздуха -30°С без ветра, -28°С с ветром;
- для учащихся 10-11 классов при температуре воздуха -32°С без ветра, -30°С с ветром.

2. Режим учебного года

- 2.1. Учебный год для обучающихся по очной форме начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком.
- 2.2. Начало учебного года может переноситься при реализации образовательных программ не более чем на 1 месяц.
- 2.3. Обучающимся предоставляются каникулы. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом — не менее 8 недель.

3. Режим учебных занятий

- 3.1. Максимальный объем аудиторной учебной нагрузки при очной форме обучения составляет не более: 1 класс - 21 ч, 2 — 4 класс - 23 ч., 5 — 9 класс— 33 ч., 10 — 11 класс — 34 академических часов в неделю.
- 3.2. Продолжительность учебной недели составляет 5 рабочих дней.
- 3.3. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся в форме уроков с перерывом между ними 10-20 минут.
- 3.4. Занятия обучающихся по очной форме обучения начинаются в 8.30., заканчиваются в 17.30.

4. Требования к режиму образовательной деятельности

- 4.1. Количество учащихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному оснащению
- 4.2. 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.
- 4.3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.
- 4.4. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.
- 4.5. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать требований, установленных в 1.

Таблица 1

Требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
--------	---	---

	при 5-ти дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2 - 4	23	
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, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

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

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

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

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков;
- для обучающихся 2-4-х классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6-х классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11-х 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 45 минут.

4.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (приложение 3 настоящих санитарных правил).

4.8. При составлении расписания уроков следует чередовать 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.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 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, занятия в бассейне).

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы.

Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

4.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 40 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом

4.10 к СанПиН 2.4.2.2821-10, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 35 минут.

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

4.11. Обучение в 1—М классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- 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 — по 4 урока в день по 40 минут каждый).
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей.

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

4.13. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая. Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

4.14. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерывы увеличивают до 60 минут.

4.15. 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.

4.16. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на

уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

4.17. 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 согласно таблице 3.

Таблица 3

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических 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 к СанПиН 2.4.2.2821-10), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 — 2-х 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.

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

4.20. 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 объеме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

4.21. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного-активного характера (хореография, ритмика, современные и балльные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

4.22. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

— физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10);

- организованных подвижных игр на переменах;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.23. 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 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 врач с учетом 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 учетом заключения врача.

Обучающиеся, 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 (приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

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

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до	при скорости ветра 6 -	при скорости ветра более 10 м/сек

		5 м/сек	10 м/сек	Занятия не проводятся
до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	
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	

4.24. 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. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

4.25. 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.

4.26. Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

4.27. 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.

4.28. При организации групп продленного дня необходимо руководствоваться рекомендациями, изложенными в приложении 6 к СанПиН 2.4.2.2821-10

4.29. 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.

4.30. 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.

4.31. 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.

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