

ПРИНЯТО

Совет Учреждения

протокол от 13.05.2015 г. № 1



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

от 13.05.2015 г. № 181/1-А

## Положение о режиме занятий обучающихся МОБУ СОШ №4

### 1. Общие положения.

Настоящее Положение составлено на основе Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), Федерального государственного образовательного стандарта, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ от 30.08.2013 № 1015), Основной образовательной программы начального общего, основного общего образования, СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 № 189), Устава школы, локальных актов, регламентирующих организацию образовательной деятельности и устанавливает режим занятий обучающихся МОБУ СОШ №4 (далее – Школа).

### 2. Режим образовательного процесса

- 2.1. Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев. 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 освещению (**рекомендуемое** количество учащихся в классе – **25 человек**).
- 2.2. Образовательный процесс в Школе осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемой Школой самостоятельно в соответствии с ФГОС, примерной основной образовательной программой, календарного учебного графика, расписания занятий.
- 2.3. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, дату начала и продолжительности каникул, сроки проведения промежуточной аттестации.
- 2.4. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.
- 2.5. Продолжительность учебного года для обучающихся начального общего образования – составляет 34 учебных недели, в первом классе – 33 недели. В 5 – 8, 10 классах - 35 недель, в 9, 11 – 34 недели (без учета экзаменационного периода),
- 2.6. Учебный год делится на учебные периоды: в 1-9 классах - на четыре четверти, в 10-11 классах - на два полугодия.
- 2.7. После каждого учебного периода следуют каникулы.
- 2.8. Календарный учебный график, определяющий конкретные сроки начала и окончания учебных четвертей и каникул, разрабатывается и утверждается Школой ежегодно.
- 2.9. Обучение в Школе ведется по **5-ти дневной учебной неделе**.
- 2.10. Учебные занятия начинаются в **8 часов 30 минут**. Начало и конец урока оповещает звонок. Дежурство начинается за 20 минут до начала занятий и осуществляется в соответствии с графиком дежурств, утвержденным приказом директора.
- 2.11. Продолжительность урока во 2–11-х классах составляет 45 минут. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.
- 2.12. В 1-х классах в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:
  - в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый,
  - в ноябре, декабре по 4 урока по 35 минут каждый.



Урок	Начало	Окончание	Перемена
1	8:30	9:05	0:10
2	9:15	9:50	
Динамическая пауза	9:50	10:50	
3	10:50	11:25	0:10
4	11:35	12:10	0:10

- в январе-мае по 4 урока по 40 минут.

Урок	Начало	Окончание	Перемена
1	8:30	9:10	0:10
2	9:20	10:00	
Динамическая пауза	10:00	11:00	
3	11:00	11:40	0:10
4	11:50	12:30	0:10
5	12:40	13:20	0:10

2.13. Продолжительность перемен между уроками установлена в соответствии с правилами СанПиН 2.4.2.2821-10, п.10.12.

После каждого урока устанавливается перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся предусмотрены 2 перемены продолжительностью не менее 20 минут.

2.14. Расписание звонков:

Урок	Начало	Окончание	Перемена
1	8:30	9:15	0:10
2	9:25	10:10	0:20
3	10:30	11:15	0:20
4	11:35	12:20	0:10
5	12:30	13:15	0:10
6	13:25	14:10	0:10
7	14:20	15:10	0:10

2.15. 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 СанПиН 2.4.2.2821-10 и примерной образовательной программой:

Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах:

Классы	При 5-дневной учебной неделе, не более	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах), 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.



2.16. В Школе для обучающихся уровня среднего общего образования возможно формирование профильных классов. Профиль (направленность) определяется на основании анализа запроса родителей (законных представителей) и обучающихся.

2.17. Расписание уроков составляется в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10, с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. 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.

Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

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

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, окружающий мир, 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. График контрольных работ составляется заместителем директора по УВР и утверждается директором.

2.18. При проведении занятий по иностранному языку, информатике, трудовому обучению на 2 и 3 ступени обучения, физической культуре на 3 ступени обучения, элективных курсов производится деление класса на группы.

2.19. Во время урока необходимо чередовать 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:



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, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

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).

- 2.20. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.
- 2.21. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечиваться за счет:
- физкультминуток;
  - организованных подвижных игр на переменах;
  - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
  - самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.
- 2.22. 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).
- 2.23. 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. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. 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 **обязательно**.

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

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.

- 2.25. 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.
- 2.26. 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
- 2.27. Организацию образовательного процесса осуществляют администрация и педагогические работники в соответствии с должностной инструкцией.
- 2.28. Учителям категорически запрещается впускать в класс посторонних лиц без предварительного разрешения директора школы, а в случае его отсутствия - дежурного администратора.
- 2.29. Педагогическим работникам категорически запрещается вести прием родителей во время учебных занятий.
- 2.30. Прием директором по личным вопросам ведется по понедельникам с 16.00 до 18.00 по предварительной записи. Заместителями директора - по мере необходимости, при предварительной записи с 15.00 до 18.00.
- 2.31. Участие обучающихся во внеклассных мероприятиях с освобождением от уроков осуществляется только на основании приказа директора, при наличии подтверждающего документа.
- 2.32. Запрещается удаление обучающихся из класса, моральное или физическое воздействие на обучающихся.
- 2.33. По окончании занятий, учитель, ведущий последний урок (классный руководитель 1-4 класса), сопровождает детей в раздевалку, контролирует организованный уход детей из школы.
- 2.34. В Школе организовано медицинское обслуживание обучающихся. Медицинские осмотры обучающихся организуются и проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.
- 2.35. Учащиеся допускают к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача - педиатра.

### 3. Режим каникулярного времени

- 3.1. В течение каникул планируется организованный отдых обучающихся, составляется план работы (программа), утвержденный директором школы.
- 3.2. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.
- 3.3. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.



- 3.4. Для обучающихся в первом классе устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

#### **4. Режим внеурочной деятельности**

- 4.1. Работа по программам дополнительного образования (кружки, секции и т.п.) должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.
- 4.2. Режим внеурочной деятельности (программы дополнительного образования) регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений.
- 4.3. 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.
- 4.4. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с образовательной программой и планом воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после проведения соответствующего инструктажа и на основании приказа директора.
- 4.5. 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 крыши и другим аналогичным работам.

- 4.6. К биологической практике, предусмотренной образовательной программой, привлекаются учащиеся 5-8 классов. Практика проводится в весенне-летний и летне-осенний период в первую половину дня. Сельскохозяйственный инвентарь, используемый для работы, должен соответствовать росту и возрасту обучающихся. Допустимая продолжительность работ для обучающихся 12 - 13 лет составляет 2 часа; для подростков 14 лет и старше - 3 часа. Через каждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные 15-минутные перерывы для отдыха. Работа на участках и в помещениях, обработанных пестицидами и агрохимикатами, допускается в сроки, установленные Государственным Каталогом пестицидов и агрохимикатов.