


СОГЛАСОВАНО

Председатель Управляющего совета  
МБОУ «СШ № 40»

 Г.А. Путилина  
Протокол № 5 от 14.05.2015

Коллекционер


Лариса

Викторовна

Подписано цифровой  
подпись: Коллекционер  
Лариса Викторовна  
Дата: 2021.11.10 17:11:21  
+08'00'

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ № 40»

 Л.В. Коллекционер  
Приказ № 01-15/271 от 01.09.2015

## ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 40»

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189, Постановлением Главного санитарного врача РФ от 24.11.2015г. №81 «О внесении изменений в СанПиН 2.4.2.2821 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в ОО», календарным учебным графиком, Уставом школы.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №40».

1.3. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми обучающимися Школы и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования.

1.4. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность МБОУ «СШ № 40».

1.5. Настоящее Положение принимается на неопределённый срок. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу.

1.6. Настоящее Положение подлежит обязательному размещению на сайте Школы.

### 2. Режим образовательного процесса

2.1. 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.

2.2. Продолжительность учебного года устанавливается в 1 классе - 33 учебные недели, во 2-8,10 классах - 34 учебные недели, в 9, 11 классах - 34 учебные недели без учета государственной итоговой аттестации.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти (в 1-9 классах), полугодия (в 10-11 классах). Количество четвертей – 4, полугодий – 2.

2.4. После каждого учебного периода следуют каникулы (четверти чередуются с каникулами).

2.5. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается годовым календарным учебным графиком, утверждаемым директором школы на текущий учебный год.

2.6. Обучение в Школе ведется по 5-ти дневной и 6-ти дневной учебной неделе (в соответствии с Календарным учебным графиком на текущий учебный год).

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



2.8. 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.

2.9. Учебные занятия в школе начинаются в 09 часов 00 минут.

2.10. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 минут и две перемены по 20 минут после второго и третьего урока.

2.11. Расписание звонков:

1 урок: 09.00 – 09.45;

2 урок: 09.55 – 10.40;

3 урок: 11.00 – 11.45;

4 урок: 12.05 – 12.50;

5 урок: 13.00 – 13.45;

6 урок: 13.55 – 14.40;

7 урок: 14.50 – 15.35;

8 урок: 15.45 – 16.30.

2.12. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период директором школы.

2.13. Величина недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемая через урочную деятельность, определяется в соответствии с таблицей:

Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах:

классы	Максимально допустимая нагрузка в академических часах		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности
	6-дневная учебная неделя, не более	5-дневная учебная неделя, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1		21	10
2 - 4	26	23	10
5	32	29	10
6	33	30	10
7	35	32	10
8 - 9	36	33	10
10 - 11	37	34	10

2.14. 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 планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Общий объем нагрузки в течение дня не превышает:

- 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.

2.15. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом умственной работоспособности обучающихся в течение дня и недели.

2.16. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.

2.17. 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.

2.18. 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.

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

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

2.21. 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, проводится 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, офтальмотренаж).

С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

2.22. 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.

2.23. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.24. 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).

2.25. 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.

### **3. Режим каникулярного времени**

3.1. После каждой учебной четверти следуют каникулы, продолжительность и сроки которых утверждаются календарным учебным графиком на текущий учебный год. Для обучающихся первого класса устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале.



#### 4. Режим работы группы продленного дня

4.1. При организации групп продленного дня комплектование групп проводится из обучающихся одного класса либо параллельных классов.

4.2. Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, режим дня рационально организован, начиная с момента прихода в общеобразовательную организацию, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4.3. В группе продленного дня сочетаются разные виды деятельности обучающихся: двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение различных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

4.4. В режиме дня предусмотрены: питание, прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4.5. После окончания учебных занятий для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых. Основная часть этого времени отводится на прогулки на свежем воздухе, которые сопровождаются спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

4.6. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

4.7. При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводить в закреплённом учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;
- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;
- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на 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.

4.8. Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.

Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должны составлять не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов. На музыкальных занятиях рекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотры телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для обучающихся 1 - 3 классов и 1,5 - для обучающихся 4 - 8 классов.

Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотеку, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы.



4.8. Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. При организации продленного дня предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак, обед и полдник.

#### **5. Ответственность педагогических работников школы**

5.1. Педагогическим работникам запрещено изменять по своему усмотрению расписание уроков, заменять друг друга без ведома администрации; отменять учебные занятия, удлинять или сокращать продолжительность уроков и перемен; удалять обучающихся с уроков и не допускать на урок опоздавших; отпускать с уроков физической культуры освобождённых от занятий по состоянию здоровья; оставлять обучающихся одних на переменах в кабинетах, кабинеты должны быть закрыты на проветривание; освобождать обучающихся от учебных занятий для выполнения общественных поручений, участия в спортивных и других мероприятиях, не предусмотренных планом работы, без разрешения администрации и заявления родителей обучающихся или лиц их заменяющих; отвлекать педагогических работников в учебное время от их непосредственной работы для проведения разного рода мероприятий, не связанных с педагогической деятельностью.