

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Утверждаю:
и. о. директора МБОУ
СОШ № 3
Шевченко М. В.
Приказ № 30
от «18» марта 2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(новая редакция)

п. Алтынай, 2020 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее - Положение) устанавливает режим занятий во время организации образовательной деятельности в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 3» (далее - Учреждения).

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

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

1.4. Организация образовательной деятельности в организации осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются Учреждением самостоятельно на основе федерального 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.

II. 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 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.

III. 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. Занятия могут проводиться в форме пары - двух объединённых академических часов с перерывом между ними согласно СанПиН.

3.3. Занятия обучающихся по очной форме обучения начинаются не ранее 8:30, заканчиваются не позднее 19:00.

3.4. Для обучающихся очной формы обучения предусматриваются консультации в объёме 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 8:30 до 19:00. При подготовке к конкурсу, при ликвидации академической задолженности в индивидуальном порядке, с разрешения администрации, время занятий может быть продлено до 20.00.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*	Максимально допустимый недельный объём 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	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, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

4.4. 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.

4.5. 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:

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

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и внеурочных занятий.

Между началом внеурочных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 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.

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

4.8. 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, окружающий мир, информатика) 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 - 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 уроках.

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

4.10. 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 - по 4 урока в день по 40 минут каждый);
- 3) обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- 4) дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

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

4.12. Устанавливается следующая продолжительность уроков и перемен:

1 классы (1 полугодие)		
1 урок	09.00. – 09.35	перемена 25 минут
2 урок	10.00. – 10.35	перемена 15 минут
3 урок	10.50. – 11.25	перемена 25 минут
4 урок	11.50. – 12.25	перемена 25 минут
5 урок	12.50 – 13.30	
1 классы (2 полугодие)		
1 урок	09.00. – 09.40	перемена 20 минут
2 урок	10.00. – 10.40	перемена 10 минут
3 урок	10.50. – 11.30	перемена 20 минут
4 урок	11.50. – 12.30	перемена 20 минут
5 урок	12.50 – 13.30	
2 - 4 классы		
1 урок	09.00. – 09.40	перемена 20 минут
2 урок	10.00. – 10.40	перемена 10 минут
3 урок	10.50. – 11.30	перемена 20 минут
4 урок	11.50. – 12.30	перемена 20 минут
5 урок	12.50 – 13.30	
5-6 классы		
1 урок	09.00. – 09.40	перемена 20 минут
2 урок	10.00. – 10.40	перемена 10 минут
3 урок	10.50. – 11.30	перемена 20 минут
4 урок	11.50. – 12.30	перемена 20 минут
5 урок	12.50 – 13.30	перемена 10 минут
6 урок	13.40. – 14.20	
7-11 классы		
1 урок	09.00. – 09.40	перемена 20 минут
2 урок	10.00. – 10.40	перемена 10 минут
3 урок	10.50. – 11.30	перемена 20 минут

4 урок	11.50. – 12.30	перемена 20 минут
5 урок	12.50 – 13.30	перемена 10 минут
6 урок	13.40. – 14.20	перемена 10 минут
7 урок	14.30. – 15.10	перемена 10 минут

4.13. Перерыв между урочной и внеурочной деятельности не менее 40 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

4.14. 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.

4.15. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 1, 4, 5 СанПиН).

4.18. 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 статических изображений на учебных досках и экранах от-раженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр дина-мических изоб-ражений на экранах отра-женного свече-ния	Работа с изоб-ражением на индивидуальном мониторе ком-пьютера и кла-виатурой	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 утомле-ния глаз (приложение 5 СанПиН), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН).

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокри-сталлическим 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, офтальмотренажер).

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

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

4.22. 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) спортивного часа для детей, посещающих группу по присмотру и уходу;
- 4) внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- 5) самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.23. 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 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. 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 климати-

ческим зонам (приложение 7 СанПиН). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. Проведению 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°C	-6°C	-3°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	

4.24. 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 обязательно.

4.25. 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.

4.26. Все практические работы в кабинете технологии обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении практических 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 санитарноэпидемиологическими 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. Кружковая работа в группах 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.

4.29. 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.

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.

4.33. График питания обучающихся утверждается директором Учреждения.

4.34. Окончание занятий в объединениях дополнительного образования в Учреждении должно быть не позднее 19 часов.

4.35. Занятия в объединениях дополнительного образования в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Максимальная продолжительность занятий в объединениях дополнительного образования в учебные дни составляет 1,5 часа, в выходные и каникулярные дни – 3 часа. После 30–45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

4.36. Режим занятий объединений дополнительного образования устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

4.37. Организация индивидуального обучения учащихся на дому проводится на основании заключения медицинского учреждения в соответствии с Положением Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» об организации обучения обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях.

4.38. Иные особенности режима занятий обучающихся в Учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами

4.39. Регламентация внеурочной деятельности в Учреждении:

1. Организация внеурочной деятельности регламентируется расписанием внеурочной деятельности.

2. Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия за пределы Учреждения разрешается только после издания соответствующего приказа директора.

4.40. Изменения в расписании уроков и занятий внеурочной деятельности, дополнительного образования допускается по производственной необходимости (больничный лист, курсовая подготовка, участие учителей в семинарах и мероприятиях и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора Учреждения.

V. АКТИРОВАННЫЕ ДНИ

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°C	- 25°C	- 25°C
1 -4 классы	- 27°C	- 26°C	- 25°C
1-7 классы	- 28°C	- 27°C	- 26°C
1-9 классы	- 30°C	- 29°C	- 27°C
1-11 классы	- 32°C	-30°C	- 28°C

С обучающимися, пришедшими в Учреждение, занятия проводятся.

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Данное Положение вступает в силу с момента его утверждения. При принятии Положения в соответствии с частью 3 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» учитывается мнение Педагогического коллектива, Совета обучающихся. Дополнения и изменения к Положению утверждаются приказом директора Учреждения после обсуждения с педагогами, обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся.

ПРИНЯТО

с учётом мнения коллегиального органа управления
(протокол от 17.03.2020 № 6)