

Подписано электронной
подписью: Шевелева
Любовь Михайловна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сельцовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол №9 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказ по основной
деятельности №208 от
31.08.2023

Принят с учетом мнения
совета родителей(законных
представителей)
(протокол №1 от 28 августа 2023)

Принят с учетом мнения
совета обучающихся)
(протокол №1 от 28 августа 2023)

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся
МОУ «Сельцовская СОШ»

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения «Сельцовская средняя общеобразовательная школа».

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" с дополнениями и изменениями, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

1.3. Положение регламентирует режим работы МОУ «Сельцовская СОШ».

II. Режим функционирования образовательной организации

2.1. МОУ Сельцовская СОШ работает по 5-дневной рабочей неделе для обучающихся 1– 11 классов.

2.2. В воскресенье и праздничные дни образовательная организация не работает.

2.3. Учебный год в ОО начинается с 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в таком случае учебный год начинается в следующий за ним рабочий день.

2.4. Образовательная организация проводит учебные занятия в одну смену.

2.5. Занятия для обучающихся начинаются в 08.30 ч.

2.6. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с общими образовательными программами МОУ «Сельцовская СОШ».

2.7. Учебные занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и возрастом обучающихся, учебным планом МОУ «Сельцовская СОШ» и расписанием уроков, кружков, спортивных секций, утверждёнными директором образовательного учреждения.

2.8. Календарный учебный график является частью образовательной программы, в который ежегодно вносятся изменения, и принимается Педагогическим советом.

2.9. Продолжительность учебного года в первом классе - 33 недели, в последующих классах - не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации.

2.10. Между началом дополнительных занятий и последним уроком обязательных занятий устраивается перерыв.

2.11. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, после 3-го и 4-го уроков большие перемены.

2.12. Расписание уроков ежегодно утверждается директором школы, при этом учебная нагрузка обучающихся не должна превышать норм предельно допустимых нагрузок, определенных санитарно-эпидемиологическими требованиями.

2.13. Календарным учебным графиком предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул, для обучающихся 1 классов в течение года устанавливаются дополнительные недельные каникулы.

2.14. Наполняемость классов и групп продленного дня пристра и ухода не должна превышать 25 обучающихся.

III. Режим занятий и учебной нагрузки обучающихся

3.1. 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 период с сентября по декабрь организуется адаптационный период с продолжительностью урока 35 минут (сентябрь, октябрь по 3 урока), в январе - мае – 4 урока по 40 минут каждый, один день в неделю 5 уроков за счет третьего часа физической культуры).

организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут.

обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

дополнительные недельные каникулы в феврале при традиционном режиме обучения.

3.2. Для обучающихся 2-4 классов – 34 учебных недели (продолжительность урока – 40 мин).

3.3. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

3.4. Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

3.5. Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки.

3.6. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели.

3.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного и среднего уровней образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

IV. Организация образовательной деятельности

4.1. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

4.2. 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.

4.3. При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен.

4.4. Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (далее физкультминутки).

- При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной

информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5 - 7 лет - 5 - 7 минут, для учащихся 1 - 4-х классов - 10 минут, для 5 - 9-х классов - 15 минут. Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1 - 2 классов - 20 минут, 3 - 4 классов - 25 минут, 5 - 9 классов - 30 минут, 10 - 11 классов - 35 минут. 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.

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

4.6. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится 2- 3 урока физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки.

4.7. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться 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, кружках или клубах.

4.8. 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).

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

4.10. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

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

4.12. При проведении учебных занятий по «Иностранному языку» во 2-11 классах, «Труд» в 5-8 классах, «Физической культуре» в 10-11 классах, по «Информатике и ИКТ», «Физике» и «Химии» (во время практических занятий), классы могут делиться на две группы при наполняемости 20 и более человек.

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

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

4.15. 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.

4.16. Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

4.17. Внеурочная деятельность, кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

4.18. 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.

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.

4.19. 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.

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

V. Организация образовательной деятельности в группах продленного дня присмотра и ухода за детьми

5.1. Комплектование группы продленного дня присмотра и ухода за детьми рекомендуется из обучающихся одного класса либо из других классов НОО. Пребывание обучающихся в группе продленного дня, одновременно с образовательной деятельностью, может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении до 19.00 часов.

5.2. Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательное учреждение, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

5.3. Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

5.4. В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд, внеурочная деятельность, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

5.5. После окончания учебных занятий в ОО для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью до 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки:

- до обеда, длительностью не менее 1 часа, после окончания учебных занятий в школе;
- перед самоподготовкой, в течение часа.

5.6. Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений.

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

5.8. 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.;
- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;
- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы;
- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1 - 2 минуты;
- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньшевсей группы, чтобы предоставить возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке).

5.9. 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 классов.

Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: актовый и спортивный залы, библиотека, а также помещения близко расположенных учреждений культуры и спорта.

5.10. При организации продленного дня в образовательной организации предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак; обед, полдник.