

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
Протокол № 7 от «24» февраля 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Поломошинская СОШ»

Е.Г. Плохотная  
приказ № 24 от «24» февраля 2021 г.

**Положение  
о режиме занятий в  
муниципальном бюджетном общеобразовательном  
учреждении «Поломошинская средняя общеобразовательная  
школа Яшкинского муниципального округа»**

## 1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с
- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании и в Российской Федерации» (ч.2, ст. 30);
  - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
  - Уставом МБОУ «Поломошинская СОШ»
- 1.2. Положение определяет гигиенические требования к режиму образовательной деятельности.

## 2. Гигиенические требования к режиму 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.

Наполняемость классов не должна превышать 18 человек.

- 2.2. МБОУ «Поломошинская СОШ» самостоятельно разрабатывает и утверждает приказом директора календарный учебный график на учебный год.

2.3. Учебный год в школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной (нерабочий день), то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2.4. Учебные занятия начинаются в 8.30. В школе обучение проводят только в первую смену.

2.5. МБОУ «Поломошинская СОШ» устанавливает пятидневную учебную неделю для 1- 4 классов. Шестидневную учебную неделю обучающихся с учетом действующих санитарно-гигиенических норм и правил для 5-11 классов.

Продолжительность учебного года в 1-4 классах -33 недели, во 5-8,10 классах – не менее 35 недель, в 9,11 классе – не менее 34 недель.

Продолжительность каникул и сроки их проведения определены в календарном учебном графике.

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

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 1.

**Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки**

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка
	академических часах
	при 6-дневной неделе, не более
1	при 5-дневной неделе, не более - 21
2-4	при 5-дневной неделе, не более - 23
5	32
6	33
7	35
8-9	36
10-11	37

2.6. Образовательную недельную нагрузку распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов - не превышает 4 уроков и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-9 классов - не более 7 уроков
- для обучающихся 10-11 классов - не более 7 уроков.

2.7. Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

2.8. 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) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры;

- для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно - математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы проводится на 2 уроке; 2- 4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-9-х классов на 2-4 уроках.

В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводится на 2-4 уроках.

2.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах - 45 минут, за исключением 1 класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.10. СанПиН 2.4.2.2821-10 (пункт 2.10.

настоящего Положения), продолжительность урока которого не должна превышать 40 минут.

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

2.10. 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 по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока по 40 минут каждый; 1 день в неделю +1 урок за счет урока физической культуры);

-рекомендуется 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 середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

2.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в четверг или пятницу.

2.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, больших перемен (после 1-3 уроков) – 20 минут.

2.13. 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.

2.14. Независимо от продолжительности учебной недели число уроков в день не более 5 в начальных классах (кроме первого класса) и более 7 уроков - в 5-9 классах.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организован облегченный учебный день – четверг или пятница.

2.15. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.16. 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 5-9 классах – 10-15 минут.

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.

2.17. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники соответствует гигиеническим требованиям к Персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

2.18. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

2.19. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.20. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля соответствуют 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-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

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

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.

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

2.21. Моторная плотность занятий физической культурой составляет не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника.

2.22. Не допускается привлечение 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.

2.23. Внеурочная деятельность учитывает возрастные особенности обучающихся, обеспечивает баланс между двигательными-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

2.24. 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.

2.25. 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.

### **III. Заключительные положения**

3.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом директора МБОУ «Поломошинская СОШ» и действует до его отмены в установленном порядке.