

**Рассмотрено**  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 31.08.2020 № 1

**Согласовано**  
Протокол  
Управляющего совета  
от 28.08.2020 № 1

**Утверждено**  
приказом МБОУ «СОШ № 6  
им. Сирина Н.И.»  
от 31.08.2020 № 506-ОД  
С.О. Москвина



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся**  
**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**  
**«Средняя общеобразовательная школа №6 имени Сирина Николая Ивановича»**

## **1. Общие положения**

1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);

Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 03 марта 2011 года) (в действующей редакции);

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказа от 31.12.2015 года №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа от 31.12.2015 №1577);

Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в редакции от 07 июня 2017 г);

Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ № 6 имени Сирина Николая Ивановича» (далее ОУ).

1.2 Положение регламентирует режим занятий обучающихся ОУ в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.

1.3 Организация образовательной деятельности в ОУ регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми ОУ самостоятельно.

1.4 Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми работниками ОУ, учащимися и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение учащимися общего образования.

1.5 Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте ОУ в сети Интернет.

## **2. Режим занятий учащихся**

2.1 Первый и последний день учебного года в ОУ для учащихся 1–11 классов определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график утверждается в части образовательной программы соответствующего уровня приказом директора по согласованию с Управляющим советом, Педагогическим советом ОУ.



2.2 С целью обеспечения оптимального качества образовательной подготовки обучающихся учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти. Между четвертями - каникулы. Этим достигается равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся (здоровьесберегающий подход).

2.3 Недельная образовательная нагрузка (количество учебных занятий) учащихся, реализуемая через урочную и внеурочную деятельность, составляет: при пятидневной учебной недели:

- 1 классы – 21 час;
- 2-4 классы – 23 часов;
- 5 классы – 29 часов;
- 6 классы – 30 часов;
- 7 классы – 32 час;
- 8-9 классы – 33 часа;
- 10-11 классы – 34 часа.

Организация профильного обучения в 10-11х классах не приводит к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения предшествует профориентационная работа.

Учебная нагрузка закрепляется расписанием учебных занятий на учебный год, которое утверждается приказом по ОУ.

Учебный год в ОУ начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

В ОУ установлена пятидневная учебная неделя с 1 по 11 класс, с двумя выходными днями (суббота и воскресенье).

В субботу возможно проведение занятий в рамках внеурочной деятельности, дополнительных консультативных занятий по запросам учащихся и их родителей (законных представителей), на основании расписания занятий, утвержденного приказом директора ОУ.

Продолжительность каникул в течение учебного года (суммарно) составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель.

Для учащихся первых классов устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы (7 календарных дней).

Начало летних каникул определяется в соответствии с календарным учебным графиком ОУ и расписанием государственной итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация в переводных 1 – 4, 5 – 8, 10-х классах проводится в сроки, определенные календарным учебным графиком ОУ, без прекращения образовательного процесса, в соответствии с Уставом и решением педагогического совета.

Сроки проведения государственной итоговой аттестации обучающихся устанавливаются приказами Министерства просвещения Российской Федерации.

Сроки проведения торжественных мероприятий устанавливаются в соответствии с нормативными актами, принятыми в сфере образования. Выпускной вечер не проводится в День памяти и скорби 22 июня.

Неработающими праздничными днями являются:

7 января – Рождество Христово, 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день, 1 мая -



Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 12 июня – День России, 4 ноября – День народного единства.

Обучение учащихся 1-х, 5-х, 9-х, 11-х классов, а также классов, обучающихся по АООП, осуществляется в первую смену по пятидневной учебной неделе с выходными днями - суббота, воскресенье. Параллели классов первой и второй смены определяются решением управляющего совета, педагогического совета на начало учебного года.

Учебные занятия проводятся в две смены:

1 смена - с 08.00 до 13.10 часов;

2 смена – с 14.00 до 19.10 часов.

Во вторую смену проводятся занятия в кружках и секциях.

Для учащихся 1 классов количество уроков в день составляет не более 4 и один день в неделю не более 5 уроков за счёт урока физической культуры, для учащихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры, для учащихся 5-6 классов - не более 6 уроков в день, для учащихся 7-11 классов - не более 7 уроков в день. Проведение нулевых уроков не допускается. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

Продолжительность урока во всех классах - 40 минут, за исключением 1 класса, в котором используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 4 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре - по 4 урока по 35 минут каждый); январь-май - по 4 урока по 45 минут каждый.

### 3. Режим здоровьесбережения

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся в течение недели устанавливается облегчённый учебный день (четверг или пятница).

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после второго и третьего уроков) – 20-30 минут каждая. Вместо одной большой перемены допускается после второго и третьего уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Динамическая пауза в 1 классе в середине учебного дня - 40 минут.

Перерыв между сменами составляет не менее 40 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания.

Элективные учебные предметы, курсы по выбору, консультации проводятся в дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом консультаций, элективных учебных предметов, курсов по выбору и последним уроком устанавливается перерыв в 45 минут.

Занятия внеурочной деятельностью проводятся согласно утвержденному расписанию.

Длительность занятий внеурочной деятельности зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, составляют не более 50 минут в день для учащихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов.

Объём 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 часа, в 4-5 классах - 2 часа, в 6-8 классах - 2,5 часа, в 9-11 классах - до 3,5 часов.

В 1 классе обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся в 1 – 5 классах на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.



Во время уроков осуществляется чередование различных видов 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 превышает 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги составляет не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см – учащихся 5-11 классов.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на учебных досках и 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.

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

При проведении административных контрольных работ не допускается проведение более двух административных контрольных работ в учебный день.

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 учащихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в Учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.

В ОУ организовано медицинское обслуживание учащихся.

Медицинские осмотры учащихся проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

Учащиеся допускаются к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра.

В электронном журнале оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

Все помещения ОУ подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств.

Туалеты, столовые, вестибюли, рекреации подлежат влажной уборке после каждой перемены.

Уборку учебных и вспомогательных помещений проводят после окончания



уроков каждой смены, в отсутствие обучающихся, при открытых окнах или фрамугах.

Дезинфицирующие растворы для мытья полов готовят перед непосредственным применением в туалетных комнатах в отсутствие учащихся.

Дезинфицирующие и моющие средства хранят в упаковке производителя, в соответствии с инструкцией, и в местах, недоступных для учащихся.

С целью предупреждения распространения инфекции при неблагоприятной эпидемиологической ситуации в Учреждении проводят дополнительные противоэпидемические мероприятия, по предписаниям органов, уполномоченных осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Не реже одного раза в месяц во всех видах помещений ОУ проводится генеральная уборка.

При выходе обучающихся за пределы здания Школы (экскурсии, соревнования, городские мероприятия и другое) проводится инструктаж о правилах безопасного поведения.

Факт проведения инструктажа фиксируется в специальном журнале.

На уроках физической культуры, технологии, информатики и ИКТ, химии, физики проводятся инструктажи по охране труда. Факт проведения инструктажа фиксируется в журнале установленной формы.

#### **4. Режим двигательной активности учащихся**

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводится 2-3 урока физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается. При проведении 2 уроков физической культуры в неделю, вводится 1 занятие в рамках внеурочной деятельности.

Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- занятий внеурочной деятельности;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение учащихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник ОУ с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

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

При благоприятных метеоусловиях уроки физической культуры могут проводиться на открытом воздухе.

В дождливые, ветреные и морозные дни (температура воздуха -19 градусов С и



ниже) занятия уроков физической культуры проводят в зале.

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий:

- 1–4 классов:

без ветра – 9 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек – 6 град. С,

при скорости ветра от 6 до 10 м/сек – 3 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 5–7 классов:

без ветра – 12 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек – 8 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек – 5 град. С, при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 8–9 классов:

без ветра – 15 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек – 12 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек – 8 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 10–11 классов:

без ветра – 16 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек – 15 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек – 10 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся.

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

Все работы в мастерских и кабинетах технологии учащиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, используются защитные очки.

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

Для организации занятий на дому на основании приказа ОУ определяется расписание занятий и персональный состав педагогических работников, которые будут заниматься с учащимся.

О графике занятий классный руководитель своевременно уведомляет родителей (законных представителей) учащегося. Информация о проведенных занятиях регистрируется в электронном журнале. Родители (законные представители) обязаны создать условия для проведения занятий с учащимся на дому.

### **5. Режим внеурочной деятельности**

Учебный год в объединениях дополнительного образования для учащихся первого года обучения начинается 15 сентября и заканчивается - 31 мая текущего года, для учащихся второго и последующих годов обучения начинается 1 сентября и заканчивается - 31 мая текущего года, включая каникулярное время.

Режим функционирования объединений дополнительного образования детей – с 08.00 до 20.00 часов.

В воскресные и праздничные дни объединения дополнительного образования детей работают в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий ОУ.

Расписание занятий объединения составляется администрацией ОУ по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-

гигиенических норм.

Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

Продолжительность занятий зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируется Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

В соответствии с ФГОС общего образования реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности с соблюдением СанПиН 2.4.2.2821-10. Время, отведённое на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой нагрузки на учащихся. Между началом занятий внеурочной деятельности и последним уроком I смены или первым уроком II смены организуется перерыв:

1-4 классы – продолжительностью 60 минут;

с 5 класса – 45 минут.

Допускается чередование урочной и внеурочной деятельности. При чередовании урочной и внеурочной деятельности устанавливается перерыв после 5-го часа учебных занятий перед продолжением образовательной деятельности учащихся.

Продолжительность занятия внеурочной деятельности составляет:

для учащихся 1 классов – 35 минут;

для учащихся 2-4 классов – 35-45 минут (зависит от возраста и вида деятельности);

для учащихся 5-11 классов – 45 минут.

Между занятиями внеурочной деятельности предусмотрены перемены продолжительностью 10 минут.

#### **6.Режим питания**

В ОУ организуется горячее питание учащихся.

Для учащихся льготных категорий организуется 2-х разовое питание (завтрак и обед), для остальных учащихся один раз в день (завтрак).

Питание в школьной столовой осуществляется в соответствии с графиком посещения столовой, утвержденным приказом директора ОУ.

Для организации питания, для хранения и приготовления пищи выделяется специальное помещение.

Питание обучающихся в активированные дни организуется в соответствии с расписанием.

6.6.Питание учащихся во время карантина осуществляется согласно нормам СанПиН 2.4.2.2821-10.

Москвина  
Светлана  
Олеговна

Подписано  
цифровой  
подписью: Москвина  
Светлана Олеговна  
Дата: 2021.07.13  
14:50:26 +05'00'



