

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 49**

**Принято:**

решением Педагогического совета  
протокол № 3  
от «25» декабря 2020 г.

**Согласованно:**

с Советом родителей  
протокол № 2  
от «25» декабря 2020 г.  
с Советом обучающихся  
протокол № 4  
от «25» декабря 2020 г.

**Утверждаю:**

Директор МБОУ СОШ № 49  
Каримова Е.Ю.  
приказ № 540 от «25» декабря 2020 г.



**Положение о режиме занятий обучающихся**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ст.30 п.2);
- Приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442 (ред. от 20.11.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

– СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г.;

- Письма Минпросвещения России N ГД-1192/03 от 12.08.2020 "Об организации работы общеобразовательных организаций",

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- Уставом школы.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся МБОУ СОШ № 49

1.3.Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми ФГОС, ФКГОС, образовательными программами образовательной организации.

1.4. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утверждёнными учебными планами, календарным учебным графиком, в соответствии с которыми образовательная организация составляет расписание учебных занятий по каждому учебному предмету.

## **2. Режим учебного года**

2.1. Учебный год в образовательной организации начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы.

2.2. В процессе освоения общеобразовательных программ обучающимся предоставляются каникулы. Сроки начала и окончания каникул определяются образовательной организацией самостоятельно.

## **3. Режим учебных занятий**

3.1. В образовательной организации устанавливаются основные виды учебных занятий - лекции, семинары, практические занятия, лабораторные занятия, консультации, самостоятельные работы, выполнение проекта, выполнение контрольных работ (письменных, устных, комбинированных, комплексных).

3.2. Продолжительность учебной недели:

1. Режим работы МБОУ СОШ № 49

Начальная школа:

Пятидневная рабочая неделя с 8.00 до 20.00

Выходные: суббота, воскресенье

Занятия в две смены.

Основная и средняя школы:

Шестидневная рабочая неделя с 8.00 до 20.00

Выходной день: воскресенье. Занятия в две смены

3.3. Учебные занятия начинаются в 8.00 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

3.3.1. Время между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком 20 минут

3.4. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, 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
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.**

3.5. 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. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

3.6. 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) обучение осуществляется с использованием «ступенчатого» режима (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый); во втором полугодии (январь - май) - по 4 урока по 40 минут каждый, один раз в неделю - 5 уроков (за счет одного часа физической культуры).
- 3) обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- 4) дополнительные недельные каникулы в третьей четверти (в соответствии с календарным учебным графиком).

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

3.8. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, после 1-го, после 2-го, 5-го уроков – 10 минут, 3-го, 4 -го уроков - 20 минут.

3.9. 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.

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

3.11. Во время урока чередуются 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 отражённого свечения	Просмотр телепередач	Демонстрация обучающих фильмов	Общая продолжительность использования ЭСО	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 – 2	10	15	5-7	20	20	10
3 – 4	15	20	10	25	20	15
5 – 7	20	25	15	30	25	20
8 - 11	25	30	30	35	25	25

3.13. 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. 3.14. 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. 3.15. 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). 3.16. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

3.17. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится 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.

3.18. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечивается за счёт:

- 1) физкультминуток;
- 2) организованных подвижных игр на переменах; 3) спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- 4) внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- 5) самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

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

3.20. 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 учетом заключения врача.

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

3.22. Уроки физической культуры проводятся в соответствии с расписанием занятий. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

3.23. 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.

3.24. На занятиях технологией, предусмотренных образовательной программой, следует

чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

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

3.26. 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. 3.27. Внеурочная деятельность 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.

3.29. Объём домашних заданий (по всем учебным 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.

3.30. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

3.32. 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022