

Положение
о режиме занятий учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 54»
(МБОУ «Школа № 54»)

1. Общие положения

- 1.1.** Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими документами:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011г.);
 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
 - Уставом МБОУ «Школа № 54»;
 - Учебного плана МБОУ «Школа № 54».

1.2. Положение регламентирует режим занятий учащихся 1-11 классов МБОУ «Школа № 54» (далее – Школа).

1.3. Режим занятий учащихся Школы действует в течение всего учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказов по Школе.

1.4. Целью настоящего Положения является:

1. Регламентация учебно-воспитательного процесса в соответствии с действующим законодательством.

2. Обеспечение прав учащихся на образование.

1.5. Настоящее Положение подлежит опубликованию на официальном сайте Школы.

2. Режим занятий учащихся

2.1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день выпадает на выходной день, то в этом случае учебный год начинается на следующий за ним рабочий день. Для профилактики переутомления учащихся в календарном учебном графике рекомендуется равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

2.2. В Школе используется четвертная организация образовательного процесса. Продолжительность учебного года в Школе со 2-11 класс составляет не менее 34 недель (без учета государственной итоговой аттестации в 9, 11 классах), в 1 классе – 33 недели.

2.3. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом не менее 8 недель. Для учащихся в первом классе устанавливаются в течение учебного года дополнительные недельные каникулы.

2.4. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается приказом директора Школы.

2.5. Учебный план рассчитан на 6- дневную учебную неделю для 2-11 классов, для 1-х классов – 5-дневную учебную неделю.

2.6. Учебные занятия начинаются: I смена – в 8 часов 00 минут, II смена – в 14 часов 00 минут.

2.7. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

-для учащихся 1-х классов- не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю- не более 5 уроков, за счет уроков физкультуры;

- для учащихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;

- для обучающихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков;

- для обучающихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Расписание учебных занятий составляется в строгом соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189.

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

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов - на 2 - 4 уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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

2.9. Продолжительность урока во 2–11-х классах составляет 45 минут.

Расписание звонков:

№ урока п/п	1 смена			2 смена		
	уроки		перемены	уроки		перемены
1 урок	8-00	8-45	10	14-00	14-45	10
2 урок	8-55	9-40	20	14-55	15-40	20
3 урок	10-00	10-45	20	16-00	16-45	10
4 урок	11-05	11-50	10	16-55	17-40	10
5 урок	12-00	12-45	10	17-50	18-35	10
6 урок	12-55	13-40		18-45	19-30	

2.10. Для учащихся 1-х классов устанавливается следующий ежедневный режим занятий:

- 3 урока по 35 минут и 1 день в неделю 4 урока по 35 минут за счет уроков физкультуры (1 четверть);
- 4 урока по 35 минут и 1 день в неделю 5 уроков по 35 минут за счет уроков физкультуры (2 четверть);

4 урока по 45 минут и 1 день в неделю 5 уроков по 45 минут за счет уроков физкультуры (3, 4 четверть).

2.11. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го уроков) -20 -30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать 2 перемены по 20 минут каждая. Продолжительность перемен предусматривает организацию питания учащихся по утвержденному директором школы графику на учебный год

2.12. Учащиеся должны приходить в Школу не позднее 7 часов 50 минут. Опоздание на уроки недопустимо. 1,5, 9-11 классы обучаются в первую смену в течение всего учебного года.

2.13. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана Школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должна превышать в совокупности величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей:

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка	
	6 – дневная учебная неделя	5 – дневная учебная неделя
1	-	21
2-4	26	
5	32	
6	33	
7	35	
8-9	36	
10-11	37	

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

2.15 Обучение в 1-ом классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

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

2.17 Освоение образовательных программ основного общего, среднего общего образования завершается обязательной государственной итоговой аттестацией.

2.18. Горячее питание учащихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период директором Школы.

2.19. В школе организовано медицинское обслуживание учащихся. Медицинские осмотры учащихся в Школе организуются и проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

2.20 Учащиеся допускаются к занятиям в Школе после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

2.21. Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна превышать к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения должна предшествовать профориентационная работа.

2.22. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 настоящих санитарных правил).

2.23. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (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 применения технических средств обучения на уроках:

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, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

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

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

2.26. Для увеличения двигательной активности учащихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

2.27. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- 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 и клубах.

2.28. 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 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 врач 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-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Учащиеся, отнесенные 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 климатическим зонам.

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

2.29. 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 и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

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

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

2.32. При организации практики и занятий общественно полезным трудом учащихся, 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.

Не допускается привлекать учащихся 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.

2.33. Кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности учащихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

2.34. При проведении государственной итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней.