

Приложение к приказу № 507 от 18.09.2023 года

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие положения

1.1. Режим занятий учащихся (далее – Режим) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 21 «Кадетская школа» (далее - Учреждения) устанавливается на основе требований: Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральными государственными образовательными стандартами, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. № 2821-10), утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 (с изменениями и дополнениями); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования” (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115), Устава Учреждения.

1.2. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком на учебный год и расписанием занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Учреждением.

2.1. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет: для обучающихся 1-х классов - не превышает 4 уроков и один раз в неделю – 5 уроков, за счет урока физической культуры; для обучающихся 2 - 4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований: учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену, обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый; в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут; предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей.

Занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 19 часов. Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организован перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки учащихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти.

Продолжительность каникул в течение учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком, утверждаемым на учебный год.

2.3. Распределение периодов учебного времени (четвертей) и каникул устанавливается календарным учебным графиком Учреждения на конкретный учебный год. Для учащихся первых классов в течение учебного года устанавливаются дополнительные недельные каникулы.

2.4. Для учащихся 1-х классов устанавливается пятидневная учебная неделя, для учащихся 2-11-х классов - шестидневная.

2.5. Обучение организовано в одну смену. Начало занятий - в 8.45, окончание занятий – в 14.50. Проведение нулевых уроков не допускается.

2.6. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на учащихся не должен превышать требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

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.

Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

Часы, отведенные 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.

2.7. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня устанавливается в соответствии с требованиями СанПиН.

2.8. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов.

В расписании уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для учащихся уровня начального общего образования основные предметы чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, физической культуры; для учащихся уровней основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

2.9. Для учащихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2-м уроке; 2 - 4-х классов – 2 - 3-м уроках; для учащихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

2.10. В начальных классах как правило сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

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

2.12. Плотность учебной работы учащихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

2.13. Продолжительность урока (академический час) во всех классах установлена 40 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется п. 2.14. Режима.

2.14. Обучение в 1-х классах осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии;
- в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий учащихся и домашних заданий;
- устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

2.15. Продолжительность перемен между уроками составляет: после первого урока – 20 минут, после второго урока – 20 минут, после третьего урока – 15 минут, после 4 урока – 15 минут, после пятого урока – 10 минут.

Динамическую паузу рекомендуется отводить на организацию двигательного-активных видов деятельности учащихся на спортплощадке Учреждения, в спортивном зале, в рекреациях.

2.16. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье учащихся. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.17. Во время урока чередуются 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 учащихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у учащихся 5 - 11 классов.

2.18. При организации занятий соблюдается продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

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 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.

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.

Непрерывная продолжительность работы учащихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не превышает 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).

2.19. С целью профилактики утомления учащихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

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

2.21. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводится не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю,

предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Замена учебных занятий физической культурой другими предметами не допускается.

Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;

- организованных подвижных игр на переменах;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.22. 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).

2.23. 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 работа проводится с учетом заключения врача.

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

2.24. Возможность и целесообразность 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.

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

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

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

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

2.29. 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.

2.30. 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.

2.31. Организация питания учащихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора.

Принято с учетом мнения Совета Учреждения (протокол № 3 от 15.09.2023 г.)

Рассмотрено Педагогическим советом МБОУ СОШ № 21 (протокол № 8 от 15 сентября 2023 г.)