Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ № 23
Золотова А.Е.
Приказ № 208 от «30» августа 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МАОУ СОШ №23

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Уставом МАОУ СОШ № 23.
1.2. Настоящее Положение определяет занятость обучающихся в МАОУ СОШ № 23 в период освоения образовательных программ начального, основного и среднего общего образования (далее – Учреждение).
1.3. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с расписаниями учебных занятий и образовательными программами.
1.4. Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми ФГОС, ФКГОС, образовательными программами образовательной организации.
1.5. 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.
1.6. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

2. Режим учебного года

2.1. Учебный год для обучающихся начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком на текущий учебный год, с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы.
2.2. Начало учебного года может переноситься образовательной организацией при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца.
2.3. В процессе освоения общеобразовательных программ обучающимся предоставляются каникулы. Сроки начала и окончания каникул определяются образовательной организацией самостоятельно. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для учащихся в первом классе в середине третьей четверти устанавливаются дополнительные недельные каникулы.

3. Режим учебных занятий

3.1. Режим занятий учащихся устанавливается следующий:
- продолжительность учебной недели для обучающихся 1,2,3,4,5,6 классов -5 дней;
- в 1-х, 5-х, 9-х, 11-х классах занятия проходят в первую смену;
- во 2 - 4-х, 6 - 8-х, 10-х классах занятия проводятся в две смены;
- в 1 - 4 классах начало занятий первой смены в 08.00, окончание – в 12.45; начало занятий второй смены в 13.00, окончание – не позднее 17.35;

- в 5 - 11-х классах начало занятий первой смены в 08.00, окончание – в 13.45; начало занятий второй смены в 14.00, окончание – не позднее 19.35;

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-и дневной неделе, не более	при 5-и дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	-	21	10
2-4	-	23	10
5	-	29	10
6	-	31	10
7	35	-	10
8-9	36	-	10
10-11	37	-	10

Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:
- для обучающихся 1-х классов – 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счёт урока физической культуры;
- для обучающихся 2 - 4 классов – 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры;
- для обучающихся 5 - 7 классов – не более 7 уроков;
- для обучающихся 8 - 11 классов – не более 8 уроков.
- В начальной школе сдвоенных уроков не проводится. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах).

3.2. Дополнительные требования при организации обучения в 1 классах.
Обучение в первых классах 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; в январе, мае – по 4 урока по 40 минут каждый);
– организуются динамические паузы продолжительностью не менее 15 минут;
– обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.
– группы кратковременного пребывания организуются для учащихся 1-х классов, с двухразовым питанием и прогулками.

3.3. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.
3.4. Продолжительность перемен устанавливается с учетом времени, необходимого для активного отдыха (не менее 10 минут) и питания (не менее 20 минут).
3.5.Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагополучной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.
3.6. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагопри-

ятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

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

3.8. 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 - 1 0 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 - 1 1 классов.

3.9. Непрерывная длительность при использовании технических средств обучения:

Классы	Непрерывная длительность (мин), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отражённого свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
2-3	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.

3.10. 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 - 1 1 классов - 35 минут.

3.11. 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).

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

3.13. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объёме общей недель-

ной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

3.14. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счёт;

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу по присмотру и уходу;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

3.15. 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).

3.16. 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.

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

3.18. 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.

3.19. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%. К тестированию физической подготовленности. Участию в соревнованиях и туристических походах обучающиеся допускаются с разрешения медицинского работника

3.20. 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.

3.21. Все работы в кабинетах обслуживающего труда и кулинарии обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

3.22. При организации практики и занятий общественно полезным трудом обучающихся, 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.

3.23. 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.

3.24. Кружковая работа должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательно-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

3.25. 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.

3.26. 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.