

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Горловская средняя общеобразовательная школа»  
Скопинского муниципального района Рязанской области

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 15 от 29.08.2015 года

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 97 от 31.08.2015 года  
Директор МБОУ «Горловская СОШ»  
Н.Т. Орехова



***Положение  
о режиме занятий учащихся  
МБОУ «Горловская СОШ»***

Принято с учётом мнения Совета Школы,  
протокол № 7 от 29 августа 2015 года.

## 1. Общие положения

1.1. Режим занятий учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Горловская средняя общеобразовательная школа» Скопинского муниципального района Рязанской области (далее по тексту Школа) устанавливается на основе требований:

1.1.1. Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1.1.2. Закона Рязанской области от 29 августа 2013 г. № 42-03 «Об образовании в Рязанской области» (Принят Постановлением Рязанской областной Думы от 28 августа 2013 г.)

1.1.3. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.№2821-10), утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189;

1.1.4. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

1.1.5. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

1.1.6. Федерального компонента 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».

1.1.7. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ»;

1.1.8. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2011 года № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»;

1.1.9. Регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Рязанской области, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерством образования Рязанской области;

1.1.10. Устава Школы;

1.1.11. Учебного плана Школы;

1.1.12. Правил внутреннего распорядка учащихся Школы;

1.1.13. Рекомендаций Министерства образования Рязанской области.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий учащихся Школы в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности,

двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации и работы в активированные дни.

1.3. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется учебным планом (разбивкой содержания образовательной программы по учебным курсам, по дисциплинам и по годам обучения), годовым календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Школой самостоятельно.

## **2. Режим учебной деятельности учащихся**

2.1. Первый и последний день учебного года в Школе для учащихся 1–11 классов определяется годовым календарным учебным графиком, который утверждается приказом директора с учетом мнения Педагогического совета Школы и по согласованию с Советом Школы.

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

2.3. В соответствии с федеральным базисным учебным планом и в целях оптимизации учебной нагрузки продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком и составляет:

в 1 классе — 33 учебные недели,

во 2–4 классах — не менее 34 учебных недель,

в 9 и 11 классах — не менее 34 учебных недель (без учета государственной итоговой аттестации),

в 5 – 8, 10 классах — не менее 35 учебных недель («по решению органов управления образованием в образовательных организациях продолжительность учебного года может быть изменена в пределах 34–37 учебных недель»).

2.4. Продолжительность учебного года при заочной форме обучения составляет 36 недель. Учащиеся заочной формы обучения, не имеющие возможности посещать занятия в общеобразовательном учреждении (организации), получают консультации и представляют зачетные работы в письменном виде с обязательной сдачей экзаменов по всем учебным предметам за курс класса.

2.5. Учебный год для учащихся заочной формы обучения делится на сессии. В соответствии с календарно-тематическим планированием во всех классах отведено время для проведения консультаций, зачетов в межсессионный период, практических и лабораторных работ, а также, проверки письменных работ учащихся.

2.6. В школе устанавливается пятидневная рабочая неделя в 1 – 4 классах с двумя выходными днями (суббота и воскресенье), исходя из интересов учащихся и по согласованию с Советом школы. В субботу возможно проведение занятий в кружках и секциях по запросам учащихся и их родителей (законных представителей) и по приказу директора Школы; для учащихся 5-11 классов устанавливается шестидневная рабочая неделя.

2.7. Продолжительность каникул в течение учебного года не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 календарных недель. Для обучающихся первых классов в течение года устанавливаются дополнительные недельные каникулы в третьей

четверти. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями Школа может организовывать работу пришкольного лагеря по согласованию с управлением образования МО – Скопинский муниципальный район Рязанской области.

2.8. В учебное время первая половина дня отводится непосредственно образовательной деятельности, требующей повышенной умственной нагрузки.

2.9. Вторая половина дня отводится внеклассной и внеурочной деятельности, направленной на физическое, художественно-эстетическое, интеллектуальное развитие учащихся.

2.10. Учебные занятия начинаются в 9.00. Проведение нулевых уроков не допускается.

2.11. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется 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 урока физической культуры;

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

- для учащихся 5–6-х классов — не более 6 уроков;

- для учащихся 7–11-х классов — не более 7 уроков.

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

2.12. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

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

При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) необходимо чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного и среднего общего 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.

2.14. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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

2.16. Продолжительность урока (академический час) во 2–11 классах составляет не менее 45 минут (как прописано в уставе)

2.17. Обучение в 1-м классе 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; январь–май — по 4 урока по 45 минут каждый);
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- для посещающих группу продленного дня необходима организация 2-разового питания и прогулок;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

2.18. Продолжительность перемен между уроками составляет 10 минут, большая перемена – 40 минут, после 2 урока.

### **3. Режим питания учащихся**

- 3.1. Организацию питания учащихся в Школе осуществляет сама Школа.
- 3.2. Для организации питания выделяется специальное помещение, а также для хранения и приготовления пищи.
- 3.3. Питание учащихся проводится в соответствии с установленным графиком.
- 3.4. При организации продленного дня в Школе должно быть предусмотрено двухразовое питание учащихся: завтрак — на второй перемене во время учебных занятий; обед — в период пребывания на продленном дне в 13–14 часов (1-3 класс), 14-15 часов (4-6 класс).

### **4. Режим внеклассной деятельности**

- 4.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа по предмету и кружковая работа организуется во второй половине дня и должна учитывать возрастные особенности учащихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.
- 4.2. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.
- 4.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности, и регулируются Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами: СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993) (раздел X); Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. N 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594) (раздел VIII).

4.4. В режиме дня групп продлённого дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4.5. После окончания учебных занятий в группе продлённого дня для восстановления работоспособности учащихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 45 минут. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе.

Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения.

## 5. Режим двигательной активности учащихся

5.1. Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток на уроках;
- с целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 СанПиН 2.4.2.2821-10).
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья.

5.2. В МБОУ «Горловская СОШ» в зависимости от конкретных условий, числа учащихся, их возрастных особенностей допускается формирование классов-комплектов из учащихся на II уровне образования. Оптимальным, при этом, является раздельное обучение учащихся разного возраста II уровня образования.

При объединении учащихся II уровня образования в класс-комплект оптимальным является создание его из двух классов: 1 и 3 классов (1 + 3), 2 и 3 классов (2 + 3), 2 и 4 классов (2 + 4). Для предупреждения утомления обучающихся необходимо сокращать продолжительность совмещенных (особенно 4-х и 5-х) уроков на 5 - 10 мин. (кроме урока физической культуры). Наполняемость классов-комплектов должна соответствовать следующей таблице:

*наполняемость классов-комплектов*

Классы, объединяемые в класс-комплект	Количество учащихся в классе-комплекте
1+3	8-10
1+2	8-10
1+4	8-10
2+3	10-12
2+4	10-15
3+4	10-15

5.3. 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 25-35см у учащихся 1-4 классов и не менее 30-45 см - у учащихся 5-11 классов.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблицы:

*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 (приложение 5 СанПиН 2.4.2.2821-10), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН 2.4.2.2821-10).

5.4. 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).

5.5. 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.

5.6. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся 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.

5.7. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах учащихся допускают с разрешения медицинского работника.

Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

5.8. 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.

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

5.10. При организации практики и занятий общественно-полезным трудом учащихся, предусмотренными образовательной программой, связанными 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.

Сельскохозяйственный инвентарь, используемый для работы, должен соответствовать росту и возрасту учащихся. Допустимая продолжительность работ для учащихся 12-13 лет составляет – 2 часа; для подростков 14 лет и старше - 3 часа. Через каждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные 15-минутные перерывы для отдыха. Работа на участках и в помещениях, обработанных пестицидами и агрохимикатами, допускается в сроки, установленные Государственным Каталогом пестицидов и агрохимикатов.

5.11. 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.

5.12. В целях профилактики нарушения осанки учащихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в школе, второй – для приготовления домашних заданий.

## **6. Режим трудовых занятий учащихся**

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

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

6.3. 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

6.4. Не допускается привлекать учащихся 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.

6.5. Допустимая продолжительность работ для учащихся 12–13 лет составляет 2 часа; для подростков 14 лет и старше — 3 часа. Через каждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные 15-минутные перерывы для отдыха.

## **7. Режим выполнения домашних заданий**

7.1. 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.

7.2. Организация и режим работы групп продлённого дня:

7.2.1. Для воспитанников группы продленного дня организовано двухразовое горячее питание – завтрак и обед;

7.2.2. Продолжительность прогулки на свежем воздухе для учащихся II уровня составляет не менее двух часов (в том числе, перед самоподготовкой, в течение часа), для учащихся III уровня – не менее 1,5 часов;

7.2.3. Самоподготовка начинается с 15 часов, продолжительность которой составляет:

- в 1-м классе со второго полугодия - до 1 часа;
- во 2-м - до 1,5 часа;
- в 3 - 4-м классах - до 2 часов;
- в 5 - 6-м классах - до 2,5 часа;
- в 7 - 8-м классах - до 3 часов.

После самоподготовки возможно участие детей во внеклассных мероприятиях: занятиях в кружках, играх, в подготовке и проведении концертов самодеятельности, викторинах и т.п.

## **8. Режим проведения промежуточной и итоговой аттестации**

8.1. Промежуточная аттестация в переводных 2–4, 5–8, 10 классах проводится в мае текущего года без прекращения образовательного процесса в соответствии с Уставом и решением педагогического совета Школы.

8.2. При проведении промежуточной и итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день.

8.3. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней.

8.4. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания учащихся.

8.5. Сроки проведения государственной (итоговой) аттестации учащихся устанавливаются приказами Министерства образования и науки Российской Федерации (11(12) классы) и Министерства образования Рязанской области (9 классы).

## 9. Режим работы в активированные дни

9.1. Во избежание несчастных случаев, связанных с пребыванием учащихся на открытом воздухе при низких температурах воздуха считать активированным учебный день при температуре воздуха:

**1–4 классов:**

ниже –20 градусов С,

**5–8 классов:**

ниже –25 градусов С,

**9–11 классов:**

ниже –30 градусов С.

9.2. В активированный день деятельность Школы осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников — в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

9.3. В период установления затяжных морозов администрация Школы имеет право изменить режим работы (например: начало занятий с 11.00 ч.).

9.4. Питание учащихся в активированные дни организуется в соответствии с расписанием.

9.5. Решение о возможности непосещения учащихся Школы в активированный день принимают родители (законные представители).

9.6. В случае прихода учащихся в Школу в активированный день учебные занятия посещаются им согласно расписанию.

9.7. В случае отсутствия учащихся на учебных занятиях в активированный день, он самостоятельно выполняет задания, получая их от классного руководителя (учителя-предметника) в различной форме (СМС-сообщения, электронная почта), через дистанционное обучение.