

Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23»

УТВЕРЖДЕНО
приказом от «11» марта 2021 г.
№ 32-а
Директор БМАОУ СОШ №23
_____ Н.А.Якорнова

**Положение о режиме занятий обучающихся
(в новой редакции)**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол от «11»марта2021 г. № 6

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 8 от «11»марта 2021г.
С учетом мнения Совета обучающихся
Протокол № 11 от «11»марта 2021г.

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся Березовского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №23» (далее по тексту Школа) разработан на основе требований:

Части 11 статьи 13 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 года №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся Школы в части режима учебной деятельности, питания, внеурочной деятельности. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Организация образовательной деятельности в Школе регламентируется календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Школой самостоятельно. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

2. Режим учебной деятельности обучающихся

2.1. Первый и последний день учебного года в Школе для обучающихся 1–11 классов определяется календарным учебным графиком, который утверждается приказом директора Школы.

2.2. Учебный год начинается 1 сентября, если этот день приходится на выходной, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком и составляет:

в 1 классе — 33 учебные недели,

во 2–4 классах – 34 недели;

5-8,10 классах - 35 учебных недель;

9,11 классах – 35 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации

2.3. Учебный год делится на триместры и полугодия (для обучающихся на уровне среднего общего образования). Количество триместров -3, полугодий - 2. Равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся достигается каникулярным временем (здоровьесберегающий подход).

2.4. В школе устанавливается пятидневная рабочая неделя в 1 классе. Во 2-8 классах – пятидневная рабочая неделя, 9-11 классах- шестидневная рабочая неделя.

2.5. С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном графике предусмотрено чередование периодов учебного времени каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней. Продолжительность каникул в течение учебного года устанавливается календарным учебным графиком. Для обучающихся первых классов в течение года устанавливаются дополнительные недельные каникулы во втором триместре. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями Школа может организовывать работу пришкольных лагерей.

2.6. Школа организует деятельность в две смены.

2.7. Первый урок начинается в 8.30. Проведение нулевых уроков и обучение в три смены не допускается. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19 часов.

2.8. Продолжительность урока составляет не более 45 минут. 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,

рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут,

предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при четвертном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в среду или в четверг.

2.9. Продолжительность перемен между уроками составляет:

После 1 урока 20 минут,

После 2,3,4 и 6 урока – 20 минут

После 5,7,8,9,10 урока- 10 минут

Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

2.10. Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

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 должен превышать 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,

для обучающихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков, для обучающихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

2.11. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

2.12. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

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

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

2.14. Кабинеты информатики и работа с ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам.

При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен.

Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (далее физкультминутки).

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5 - 7 лет - 5 - 7 минут, для учащихся 1 - 4-х классов - 10 минут, для 5 - 9-х классов - 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1 - 2 классов - 20 минут, 3 - 4 классов - 25 минут, 5 - 9 классов - 30 минут, 10 - 11 классов - 35 минут.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

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

2.16. Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 40 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

2.17. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

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.

2.18. При организации образовательной деятельности учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья обучающихся с ОВЗ. Учебные занятия для обучающихся с ОВЗ организуются в первую смену по 5-ти дневной учебной неделе. Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов.

Для слабовидящих обучающихся 1-4 классах при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не должно превышать 10 минут, для слабовидящих обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования- не более 15 минут.

Для обучающихся с остаточным зрением для усвоения учебной информации по рельефной системе Брайля должны чередоваться тактильное восприятие информации – не менее 2 раз за урок с непрерывной зрительной работой – по 5 минут.

2.19. В общеобразовательной организации может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий.

После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки:

- до обеда, длительностью не менее 1 часа, после окончания учебных занятий в школе;
- перед самоподготовкой, в течение часа.

При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводить в закреплённом учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;
- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;
- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на 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;
- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;
- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы;
- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1 - 2 минуты;
- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, чтобы предоставить возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальном зале).

3. Особенности организации образовательного процесса

3.1. При проведении занятий по иностранному языку, трудовому обучению, информатике и ИКТ, практических занятий по физике, химии осуществляется деление класса на группы. В случае необходимости при наличии необходимых условий и средств заместитель директора принимает решение о делении на группы классов для проведения учебных занятий по другим предметам.

3.2. При использовании электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры, компьютерной мыши необходимо ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.3. В помещении, где организовано рабочее место обучающегося с компьютером (ноутбуком) или планшетом, необходимо предусмотреть естественное освещение и искусственное общее и местное на рабочем столе. Источник местного освещения на рабочем месте обучающегося должен располагаться сбоку от экрана персонального компьютера (ноутбука) или планшета, освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

3.4. Продолжительность использования ЭСО

Электронные средства обучения	Классы	на уроке, мин, не более	суммарно в день в школе, мин, не более	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
1	2	3	4	5
Интерактивная доска	5 - 7 лет	7	20	-
	1 - 3 классы	20	80	-
	4 классы	30	90	-
	5 - 9 классы	30	100	-
	10 - 11 классы	30	120	-
Интерактивная панель	5 - 7 лет	5	10	-
	1 - 3 классы	10	30	-
	4 классы	15	45	-
	5 - 6 классы	20	80	-
	7 - 11 классы	25	100	-
Персональный компьютер	6 - 7 лет	15	20	-
	1 - 2 классы	20	40	80
	3 - 4 классы	25	50	90

	5 - 9 классы	30	60	120
	10 - 11 классы	35	70	170
Ноутбук	6 - 7 лет	15	20	-
	1 - 2 классы	20	40	80
	3 - 4 классы	25	50	90
	5 - 9 классы	30	60	120
	10 - 11 классы	35	70	170
Планшет	6 - 7 лет	10	10	-
	1 - 2 классы	10	30	80
	3 - 4 классы	15	45	90
	5 - 9 классы	20	60	120
	10 - 11 классы	20	80	150

3.5. Учебная нагрузка, не более

Показатель	Организация, возраст	Норматив
1	2	3
Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	1 класс	21 ч
	2 - 4 класс	23 ч
	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8 - 9 класс	33 ч
	10 - 11 класс	34 ч
Учебная нагрузка при 6-дневной учебной неделе, не более	2 - 4 класс	26 ч
	5 класс	32 ч
	6 класс	33 ч
	7 класс	35 ч
	8 - 9 класс	36 ч
	10 - 11 класс	37 ч
Недельный объем внеурочной	1 - 11 класс	10 ч

деятельности, не более		
------------------------	--	--

3.6. Продолжительность выполнения домашних заданий, не более

Показатель	Организация, возраст	Норматив
Продолжительность выполнения домашних заданий, не более	1 класс	1,0 ч
	2 - 3 классы	1,5 ч
	4 - 5 классы	2,0 ч
	6 - 8 классы	2,5 ч
	9 - 11 классы	3,5 ч

4. Режим питания учащихся

4.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утвержденным на каждый учебный год директором Школы, на условиях, определенных управлением образования Березовского городского округа.

4.2. Питание обучающихся проводится согласно установленного графика.

4.3. В БМАОУ СОШ №23 осуществляется присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий, включающих организацию горячего обеда (за средства родителей) и прогулок для всех обучающихся.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа по предмету и кружковая работа организуется во второй половине дня и должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями.

5.2. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

5.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности.

5.4. Работа по внеурочной деятельности начинается через 20 минут после последнего урока и заканчивается в 18.00.

5. Режим работы в активированные дни

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

1–4 классов:

при температуре воздуха -28°C без ветра,

-25°C с ветром (при скорости ветра не менее 4 м/сек);

5–9 классов:

при температуре воздуха -30°C без ветра,

-28°C с ветром;

10-11 классов:

при температуре -32°C без ветра,

-30°C с ветром.

5.2. В активированный день деятельность Школы осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников

— в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

5.3. Питание обучающихся в активированные дни организуется в соответствии с расписанием.

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

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

9.7. В случае отсутствия обучающегося на учебных занятиях в активированный день, образовательная деятельность осуществляется с применением дистанционных технологий.