

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 4 г. Ставрополя
протокол № 6 от 07.07.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 370 от 07.07. 2023 г.
директор МБОУ СОШ № 4
г. Ставрополя

_____ М.А. Суркова

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ № 4 г. СТАВРОПОЛЯ

1. Общие положения

1.1. Настоящий Режим занятий обучающихся разработан в соответствии:

- с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115.

1.2. Режим занятий (далее- Режим) обучающихся МБОУ СОШ № 4 г. Ставрополя (далее – Школа) определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

1.3. Настоящий Режим обязателен для исполнения всеми работниками, учащимися Школы и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение учащимися общего образования.

1.4. Текст настоящего Режима размещается на официальном сайте Школы в сети Интернет.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Образовательный процесс в Школе осуществляется на основе учебного плана, календарного учебного графика и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора Школы.

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

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального,

основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: 4 четверти - в 1-9 классах, 2 полугодия — в 10-11 классах.

2.5. Обучение в Школе ведется в одну смену.

2.6. Продолжительность учебной недели в 1-11 классах — 5 дней. Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

2.7. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов - не более 4 уроков;
- для обучающихся 2-4-х классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6-х классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11-х классов - не более 7 уроков.

Максимальная нагрузка в день для учащихся с ОВЗ в 2-4 классах не должна превышать 5 уроков, а в 5-11 классах - 6 уроков.

2.8. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в 8.30. В целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, до начала учебных занятий во вторник-четверг с 8.15 до 8.25 проводится утренняя зарядка, в понедельник — в 8.15 церемония подъема государственного флага, в пятницу в 8.15-беседы по духовно-нравственному воспитанию детей «Гимнастика для души».

2.9. Продолжительность одного учебного занятия во 2-11 классах (академического часа) - 40 минут; в 1-ом классе - «ступенчатый» режим обучения (сентябрь - октябрь — по 3 урока в день по 35 минут каждый; ноябрь-декабрь — по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май — 4 урока по 40 минут каждый).

2.10. После каждого учебного занятия обучающимся предоставляется перерыв (перемена). Продолжительность перемен: минимальная - 10 минут (после 1 и 5 уроков); после 2,3,4 уроков-15 минут; максимальная -25 минут (после 6 урока);

В первых классах в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

Расписание звонков:

1-е классы

1 полугодие

1 урок 8.30- 9.05

2 урок 9.20-9.55

3 урок 10.05-10.40

4 урок 10.50-11.25

5 урок 11.50-12.25

2-11 классы

1-ый урок: 8.30-9.10

2-ой урок: 9.20-10.00

3-ий урок: 10.15-10.55

4-ый урок: 11.10-11.50

5-ый урок: 12.05-12.45

6-ой урок: 12.55-13.35

7-ой урок: 14.00-14.40

Окончание занятий по основным программам завершается до 19.00; по дополнительным образовательным программам - для детей 7–10 лет не позднее 20.00, для детей 10 –18 лет не позднее 21.00.

2.11. Горячее питание обучающихся осуществляется во время перемен, продолжительностью не менее 15 минут в соответствии с расписанием, утвержденным на каждый учебный период приказом директора Школы.

2.12. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать следующих требований:

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 5-ти дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2-4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8-9	33	10
10-11	34	10

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

2.13. Расписание уроков составляют в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

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

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) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуют с гуманитарными предметами.

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

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

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

2.15. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ): для 1-4 классов 3-7 различных видов деятельности, для 5-11 классов — 5-7 видов деятельности.

Средняя непрерывная продолжительность вида учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 5-7 минут, в 5 - 11 классах - 7-10 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.

2.16. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз (не менее 2 минут), обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО).

2.17. При проведении учебных занятий по технологии, иностранному языку, других курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

2.18. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в спортивном зале.

2.19. Медицинское обслуживание обучающихся, воспитанников обеспечивают орган здравоохранения, который наряду с администрацией, педагогическими работниками несёт ответственность за проведением лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режим и качество питания обучающихся. Школа обязана предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников. Медицинские осмотры учащихся в Школе организуются и проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

2.20. Учащихся допускают к занятиям в Школе после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

2.21. В Школе организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

2.22. В классных журналах оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой, рекомендуемом размере учебной мебели.

2.23. До занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья» (Федеральный закон от 13 июня

2023г. №256-ФЗ - внесены изменения в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

2.24. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3-х классах – 1,5 ч, в 4-5-х классах – 2 ч, в 6-8-х классах – 2,5 ч, в 9-11-х классах – 3,5 ч. Домашние задания в 1-м классе не задаются.

3. Режим каникулярного времени

3.1. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

3.2. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.

3.3. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

3.4. Для обучающихся первого класса устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы в середине 3-ей четверти.

4. Особенности режима занятий при электронном обучении с применением дистанционных технологий

4.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

4.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

4.3. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

4.4. Продолжительность непрерывного использования электронных средств для обучения на уроках:

а) экрана с одновременной фиксацией информации в тетрадях:

- дети 5 -7 лет 57 минут;
- учащиеся 1-4 классов — 10 минут;
- учащиеся 5-9 классов -15 минут.

б) интерактивной доски:

- дети до 10 лет — 20 минут;
- дети старше 10 лет — 30 минут.

в) компьютера:

- учащиеся 1-2-х классов — 20 минут;
- учащиеся 3-4 классов — 25 минут;
- учащиеся 5-9 классов — 30 минут;
- учащиеся 10-11 классов — 35 минут.

4.5. При использовании на занятии ЭСО 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.

4.6. Расписание занятий электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских объединений дополнительного образования. 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.

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.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные и внеурочные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет учитель, воспитатель, который назначен приказом директора.

5.3. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

5.4. Часы внеурочных групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой учебной нагрузки.

5.5. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

5.6. В Школе по желанию и запросам родителей (законных представителей) могут открываться группы продленного дня обучающихся, которые начинают свою работу после окончания уроков. Режим работы каждой группы утверждается приказом директора школы.

6. Режим трудовых занятий обучающихся

6.1. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой Школы, следует чередовать различные по характеру задания.

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

6.3. При организации трудовой практики и занятий общественно-полезным трудом обучающихся (по согласию родителей (законных представителей), 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 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.

6.5. Допустимая продолжительность работ для обучающихся 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.