

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
от 28.08.2019 года  
протокол №1



## **ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **I. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее Положение) МКВСОУ «ВСОШ №4» (далее – Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 (в редакции от 22.05.2019) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» (далее – СанПиН), нормативных правовых актов в сфере образования, санитарных требований и условий Свердловской области, Устава Учреждения, настоящего Положения.

1.2. Настоящее Положение определяет занятость обучающихся в Учреждении в период освоения образовательных программ (далее – образовательная программа).

1.3. Организация образовательной деятельности в учреждении осуществляется в соответствии с основными общеобразовательными программами и расписаниями занятий, которые разрабатываются и утверждаются Учреждением самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта и федерального компонента государственного образовательного стандарта.

1.4. Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми образовательной программой.

1.5. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утвержденными на текущих учебный год учебным планом, календарным учебным графиком, в соответствии с которыми Учреждение составляет расписание занятий.

### **2. Режим учебного года**

2.1. Учебный год для обучающихся начинается 01 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком. Продолжительность учебного года в 9-12-х классах не менее 36 недель (в 9, 12-х классах без учета государственной итоговой аттестации). Учебный год в Учреждении делится в 9-12-х классах на два полугодия.

2.2. Обучающимся предоставляются зимние каникулы продолжительностью 20 дней.

### **3. Режим учебных занятий**

3.1. В образовательной организации устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, лекции, практические занятия, лабораторные занятия, консультации, самостоятельные работы, выполнение контрольных работ и другие.

3.2. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут. Занятия могут проводиться в форме пары – двух

объединенных академических часов с перерывом между ними 10 минут согласно санитарным правилам и нормам.

3.3. Обучающиеся 9-12-х классов обучаются в режиме 5-дневной учебной недели в первую смену и во вторую.

3.4. Режим занятий обучающихся устанавливается следующий:

- начало занятий 8.30, окончание занятий не позднее 13.55.

- начало занятий 16-00, окончание не позднее 19-00.

3.5. При наличии медицинских документов и заявлений родителей (законных представителей) для обучающихся организуются занятия по индивидуальному учебному плану.

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

3.7. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий, элективных курсов входят в объем максимально допустимой нагрузки.

3.8. Обучающиеся имеют право на посещение по своему выбору мероприятий, которые проводятся в Учреждении и не предусмотрены учебным планом.

3.9. Привлечение обучающихся к труду без согласия их родителей (законных представителей), не предусмотренному образовательной программой, запрещается.

3.10. Объем домашних заданий по всем предметам должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах) в 9-12-х классах – до 3,5 часов.

3.11. Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяются соответствующими локальными актами школы.

3.12. Освоение образовательных программ основного общего и среднего общего образования завершается государственной итоговой аттестацией обучающихся.

#### **4. Требования к режиму образовательной деятельности**

4.1. Количество учащихся в классе определяется исходя из расчёта соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдения требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удалённости мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению.

4.2. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной деятельности. Общий объём нагрузки и максимальный объём аудиторной нагрузки на обучающихся:

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)* При 5-дневной неделе, не более
Очное обучение	24
очно-заочное обучение	27
заочное обучение	14

**Примечание:**

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

4.3. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня составляет для обучающихся 9-12 классов - не более 6 уроков.

4.4. Расписание уроков составляют с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

4.5. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели:

- для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического цикла чередовать с гуманитарными предметами.
- Для обучающихся 9-12-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-4-м уроках. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры.

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

4.7. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

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

4.9. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 минут.

4.5. Перерыв между сменами составляет не менее 2-х часов для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки.

4.6. 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.

4.7. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

4.8. Необходимо чередовать во время урока 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 9-12 классах не должна превышать 10-15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 30 - 45 см - у обучающихся 9-12 классов.

4.9. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					Прослушивание аудиозаписи в наушниках
	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	
9- 12	25	30	30	25	25	25

4.10. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН).

4.11. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 9-12 классов - 35 минут.

4.12. Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 9-12 классах - 10 минут. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

4.13. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счёт:

физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений, 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.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

4.14. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность 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 проводят в зале. Проведение занятий физической культуры в зависимости от температуры и скорости ветра:

Возраст обучающегося	а воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
15 лет	-15°C	- 12°C	-8°C	Занятия не проводятся
16 - 17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

4.15. Активированный день - день, в который по погодным условиям возможно непосещение учебных занятий в организации учащимися по усмотрению родителей (законных представителей). Для признания активированными днями устанавливаются следующие температурные режимы:

Классы	Температура, при которой учащиеся могут не посещать организацию		
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра более 5 м/сек
9	30	29	27
10-12	32	30	28

Температурные режимы определяются на основании данных, озвученных в средствах массовой информации (телевидение, радио).

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

4.17. 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.

4.18. 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.

4.19. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 9 - 12-х - более 4,0 кг.

4.20. Государственная итоговая аттестация в выпускных 9 и 12 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами Российской Федерации. Сроки проведения государственной итоговой аттестации обучающихся устанавливаются приказами Министерства образования и науки Российской Федерации.

4.21. Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяется соответствующими локальными актами Учреждения.