

Обсуждено и принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«31» августа 20 15 г.



Режим занятий учащихся
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Павелецкая средняя общеобразовательная школа №1»
Скопинского муниципального района Рязанской области

I. Общие положения

- 1.1. Положение о режиме занятий учащихся в МБОУ «Павелецкая СОШ №1» разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Приказом МОиН РФ от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Основной образовательной программой начального общего образования, Основной образовательной программой основного общего образования, Учебным планом школы, Календарным учебным графиком школы.
- 1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Павелецкая средняя общеобразовательная школа №1» Скопинского муниципального района Рязанской области (далее – Школы).
- 1.3. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми учащимися Школы и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение учащимися общего образования.
- 1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Школы в сети Интернет.
- 1.5. Положение утверждается директором Школы.

II. Режим образовательного процесса

- 2.1. Учебный год в МБОУ «Павелецкая СОШ №1» начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то, в таком случае, учебный год начинается в следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года на начальном общем уровне образования (2 – 4 классы) составляет 34 учебные недели, в первом классе - 33 учебные недели; на основном общем и среднем общем уровнях образования составляет 35 учебных недель (2 – 8, 10 классы), 34 учебные недели (9 – 11 классы, без учёта государственной итоговой аттестации). Учебный год составляют учебные периоды - четверти. Количество четвертей -4.

2.3. Для профилактики переутомления учащихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

Каникулы - плановые перерывы при получении образования для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель. Для учащихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы. 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.

2.4. Учебные занятия начинаются в 8 часов 30 минут. Проведение нулевых уроков в школе не допускается.

Школа проводит учебные занятия в одну смену.

В случае необходимости введения второй смены в школе обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов должно быть организовано в первую смену.

Обучение в 3 смены в МБОУ «Павелецкая СОШ №1» не допускается.

2.5. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана Школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

2.6. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять 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;
- для учащихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;
- для учащихся 7 - 11-х классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством

обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

2.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов.

2.8. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для учащихся начального общего уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для учащихся основного общего и среднего общего уровней образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

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

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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

2.9. Продолжительность урока (академический час) во 2-11 классах не должна превышать 45 минут.

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

2.10. 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;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

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

2.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 3-го и 4-го уроков) - 20 минут.

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

2.14. 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 - 35 см у учащихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у учащихся 5 - 11 классов.

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

2.16. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводится 3 урока физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

2.17. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья.

2.18. 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).

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.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

2.19. 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.

2.20. 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.

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

2.22. 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.

2.23. 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.

III. 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 3-4 перемене во время учебных занятий; обед — в период пребывания на продленном дне в 14.20 часов.

IV. 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. Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.

4.3. Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должна составлять не более 50 минут в день для учащихся 1 - 2 классов, и не более полутора часа в день - для остальных классов. На музыкальных занятиях рекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотры

телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для учащихся 1 - 3 классов и 1,5 - для учащихся 4 - 8 классов.

V. Режим дня групп продлённого дня

5.1. Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности учащихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в школу, и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

5.2. Наилучшим сочетанием видов деятельности учащихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно-полезный труд на участке школы, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

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

5.4. Отдых на свежем воздухе.

5.4.1. 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.

5.4.2. Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

5.4.3. Одежда учащихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений.

5.4.4. В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения.

VI. Режим выполнения домашних заданий

6.1. При выполнении учащимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

6.1.1. 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.

6.1.2. Начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;

6.1.3. Предоставлять по усмотрению учащихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного учащегося;

6.1.4. Предоставлять учащимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы;

6.1.5. Проводить "физкультурные минутки" длительностью 1-2 минуты;

VII. Режим проведения промежуточной и итоговой аттестации

7.1. 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.

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

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

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

VIII. Режим работы в активированные дни

8.1. 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 град. С,

5—8 классов:

ниже -25 град. С,

9-11 классов:

ниже -30 град. С

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

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

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

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

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

8.7. 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.