

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Зимитицкая основная общеобразовательная школа»

Принято педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 30.08.2024 года

Согласовано Советом школы от 28.08.2024 г.,
протокол № 1

Согласовано Советом обучающихся от 30.08.2024 г.,
протокол № 1

Утверждено
Приказом № 171 от 30.08. 2024 г.

Положение
о режиме занятий обучающихся МОУ
«Зимитицкая основная общеобразовательная школа»

1. Общие положения

Режим функционирования муниципального общеобразовательного учреждения «Зимитицкая основная общеобразовательная школа» устанавливается на основе требования санитарных норм СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Правил внутреннего распорядка для обучающихся МОУ «Зимитицкая основная общеобразовательная школа» (далее Школа).

2. Режим функционирования образовательного учреждения

Школа работает по 5-дневной рабочей неделе для учащихся 1-9 классов.

В субботу, в воскресенье и праздничные дни образовательное учреждение не работает.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в таком случае учебный год начинается в следующий за ним рабочий день.

Учреждение проводит учебные занятия в одну смену.

Занятия для учащихся начинаются в 09.00.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с Образовательными программами Школы.

Учебные занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и возрастом обучающихся, расписанием уроков, кружков, спортивных секций, утверждёнными распорядительными актами Школы.

Расписание учебных занятий составляется в начале учебного года, при этом учебная нагрузка обучающихся не должна превышать норм предельно допустимых нагрузок, определенных санитарно-эпидемиологическими правилами, корректируется во втором полугодии.

Продолжительность учебного года в первом классе - 33 недели, в последующих классах - не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации.

Расписание составляется отдельно для уроков и кружковых (секционных) занятий.

Расписание занятий предусматривает перемены (10, 15, 20 минут) для организации питания и отдыха обучающихся.

2.12 Продолжительность каникул определяется Календарным учебным графиком, утверждаемым ежегодно.

2.13. Наполняемость групп продленного дня не должна превышать 25 обучающихся.

3. Режим занятий и учебной нагрузки обучающихся

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,

- в середине учебного дня организуется динамическая пауза 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),

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

Для учащихся 2-4 классов – 34 учебных недели (продолжительность урока – 45мин).

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

Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования должен составлять 80%, образовательной программы основного общего - 70% и образовательной программы среднего общего образования - 60%. Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема недельной образовательной нагрузки.

Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для 1-х классов — 4 урока, и один раз в неделю 5 уроков с учетом урока физкультуры;
- для 2-4 классов — не более 5 уроков в день и один раз в неделю — 6 уроков с учетом физкультуры;
- для 5-6 классов — не более 6 уроков;
- для 7-11 классов — не более 7 уроков.

- Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

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.

4. Организация образовательной деятельности

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения должны соблюдаться следующие требования:

Использование ЭСО должно осуществляться при наличии документов об оценке (подтверждении) соответствия. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательных организациях не допускается.

Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

Линейные размеры (диагональ) экрана ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам. Диагональ интерактивной доски должна составлять не менее 165,1 см. На интерактивной доске не должно быть зон, недоступных для работы.

Организация рабочих мест пользователей персональных ЭСО должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°.

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.

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 1 – 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 9 классах - 10 - 15 минут.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.

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.

Классным руководителем оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносят сведения о его антропометрических данных, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, номере необходимой учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

4.12 При проведении учебных занятий по «Иностранному языку» во 2-9 классах, «Технологии» в 5-8 классах, по «Информатике», «Физике» и «Химии» (вовремя практических занятий), классы делятся на две группы при наполняемости 20 и более человек, в том числе деление в 9 классе при организации предпрофильной подготовки.

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

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

4.15. При организации занятий общественно полезным трудом обучающихся, предусмотренных образовательной программой, необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

4.16. 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 классе - до 3,5 ч.

5. Организация образовательной деятельности в группе продленного дня

Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одного уровня образования.

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

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группе продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, самоподготовка, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

После окончания учебных занятий в Школе 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:

- после окончания учебных занятий в школе;
- перед самоподготовкой, в течение часа.

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

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой.

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, согласно п. 4.16.
- 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 («тихие игры»).

При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении должно быть предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак – на первой перемене во время учебных занятий; обед — на третьей перемене во время учебных занятий, полдник - в 15 часов.

Кружковая работа в группе продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

6. Внеурочная деятельность

Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и других мероприятий.

Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным распорядительным актом школы.

Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.

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.

Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: спортивный зал, библиотека, а также помещения близко расположенных учреждений культуры и спорта.

6. Заключительные положения

Действие Положения распространяется на всех участников образовательных отношений.

При изменении законодательства об образовании в Положение вносятся изменения и (или) дополнения в соответствии с порядком, установленном Уставом Школы.