

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 85
(МАОУ СОШ № 85)**

**620149, Российская Федерация, г. Екатеринбург,
ул. Серафимы Дерябиной, 49а Тел./факс 240-50-24**

Принято с учетом
мотивированного мнения
Совета родителей
МАОУ СОШ № 85
Протокол № 3
от 20» августа 2021 г.

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 85
Протокол № 1
от 23» августа 2021 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 85
Н.А. Ващук
Приказ № 15
от 20» августа 2021 г.
Ввести в действие с 01.09.2021

Положение о режиме занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

• Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ст.30 п.2);

• Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";

• СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г.;

• Письма Минпросвещения России N ГД-1192/03 от 12.08.2020 "Об организации работы общеобразовательных организаций";

• Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

• Уставом школы.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школой № 85 (7далее- Школа)

1.3. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии утвержденным расписанием занятий.

1.4. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течении установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

2. Режим учебного года

2.1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной образовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день учебный год начинается в первый за ним рабочий день

2.2. 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.

2.3. Учебный год составляет учебные периоды: четверти или полугодия. В 1-9 классах – четверти, в 10-11 классах – полугодия. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Дополнительные каникулы предоставляются учеником 1-го класса в середине третьей четверти.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (полугодий), сроки и продолжительность каникул, устанавливаются в календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

3. Режим занятий

3.1. Обучение в Школе ведется по пятидневной учебной неделе.

3.2. Продолжительность урока (академический час) составляет 40 мин.

3.3. Учебные занятия в Школе организованы в две смены. Начало уроков в первую смену – 08 ч 30 мин, во вторую – 13 ч 30 мин. Проведение нулевых уроков не допускается. Начало уроков для каждой параллели устанавливается по специально разработанному расписанию (графику) уроков, перемен, составленному с целью минимизации контактов обучающихся (в том числе сокращения их количества во время проведения термометрии, приема пищи в столовой).

3.4. После каждого урока ученикам предоставляется перерыв 10 минут и 20 минут для приема пищи

3.5. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся

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

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

** 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.

3.6 Часы, отведённые на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

3.7 Расписание звонков

	1 смена	2 смена
1 урок	08.30 - 09.10	13.30 - 14.10
2 урок	09.20 - 10.10	14.30 - 15.10
3 урок	10.30 - 11.10	15.20 - 16.00
4 урок	11.30 - 12.10	16.10 - 16.50
5 урок	12.30 - 13.10	17.00-17.40
6 урок	13.30 - 14.10	17.50-18.30
7 урок	14.30 - 15.10	
8 урок	15.20 - 16.00	

3.8 Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся только в первую смену;
- обучение осуществляется с использованием «ступенчатого» режима (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый); во втором полугодии (январь - май) - по 4 урока по 40 минут каждый, один раз в неделю - 5 уроков (за счет одного часа физической культуры);
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в третьей четверти (в соответствии с календарным учебным графиком).

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

3.10 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.

3.11 С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастики для глаз.

3.12 Во время урока чередуются 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 - 11 классах - 10 - 15 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.

3.13 Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических Изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	Просмотр телепередач	Демонстрация обучающих фильмов	Общая продолжительность использования ЭСО	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 – 2	10	15	5-7	20	20	10
3 – 4	15	20	10	25	20	15
5 – 7	20	25	15	30	25	20
8 - 11	25	30	30	35	25	

3.14 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.

3.15 Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

3.16 Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не должна

превышать 5 минут, в 5 - 11 классах - 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1 - 2 классах составляет не более 25 минут, 3 - 4 классах и старше - не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60 - 80%, физкультминутки).

3.17 Температура воздуха, при которой в школах отменяют занятия, варьируется от -25°C до -40°C градусов. Кроме того, значение имеет и скорость ветра. Если она меньше двух метров в секунду, то отменяются учебные занятия при следующем температурном режиме:

- -30° градусов для учащихся 1-4 классов;
- -35° градусов для учащихся 1-9 классов;
- -40° градусов для учащихся 1-11 классов;

При более высокой скорости ветра условия отмены занятий следующие:

- -25° градусов для учащихся 1-4 классов;
- -30° градусов для учащихся 1-9 классов;
- -35° градусов для учащихся 1-11 классов;

3.18 Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронновычислительным машинам и организации работы на них.

3.19 Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводятся занятия физической культурой (в урочной и внеурочной форме) количество часов в неделю, предусмотренных в объёме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

3.20 Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечивается за счёт: физкультминуток; организованных подвижных игр на переменах; внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья; самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

3.21 Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

3.22 Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учётом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной

физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

3.23 Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

3.24 Уроки физической культуры проводятся в соответствии с расписанием занятий. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

3.25 В осенне-весенний период занятия физической культурой проводятся на открытом воздухе при условии отсутствия осадков и скорости ветра более 10м/сек.

3.26 Условия проведения занятий физической культурой на открытом воздухе в зимний период регламентируется Санитарноэпидемиологическими правилами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		Без ветра	При скорости ветра до 5 м/с	При скорости ветра до 6 – 10 м/с	При скорости ветра более 10 м/с
Средняя полоса Российской Федерации	До 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
	12 – 13 лет	-12°C	-8°C	-5°C	
	14 – 15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
	16 – 17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

3.27 Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника.

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

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

3.30 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.

3.31 Внеурочная деятельность должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

3.32 Объём домашних заданий (по всем учебным 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.

3.33 Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

4. Особенности организации образовательного процесса в дистанционном формате

4.1. Школа вправе проводить учебные занятия и другие мероприятия в дистанционном формате в соответствии с основными образовательными программами и программами дополнительного образования.

4.2. Продолжительность уроков в дистанционном формате определяется учителем в соответствии с требованиями СП 3.1/2.4.3598-20, СП 2.4.3648-20 и составляет не более 30 минут.

4.3. Перемены между уроками в дистанционном формате составляют 20 минут, а большая перемена (для перерыва на обед) – 40 минут.

4.4. Учебные занятия в дистанционном формате оканчиваются не позднее 18 часов.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором школы.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими

программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы.

5.3. Формат занятий внеурочной деятельности определяется рабочими программами курсов внеурочной деятельности, которые могут предусматривать в том числе дистанционные мероприятия.

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

5.5. Перерыв между занятиями урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022