

**Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа с. Павловка Марковского района
Саратовской области**

Согласовано
Председатель Управляющего
Совета
МОУ-СОШ с. Павловка
А. С. Байзульдинов
« 27 » 08 20 21 г.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
« 27 » 08 20 21 г.

Утверждено
Директор МОУ-СОШ с.
Приказ № 140 от
01.09.21 г. Павловка
Е. В. Обручева
« 01 » 09 20 21 г.



**Положение о
режиме учебных занятий учащихся**

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме учебных занятий, учащихся в муниципальном общеобразовательном учреждении – средней общеобразовательной школе с. Павловка Марковского района Саратовской области (далее образовательная организация) разработано в соответствии со ст. 30, 41 Федерального закона от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года N 16 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20, Уставом образовательной организации.

1.2. Настоящее положение регламентирует функционирование образовательной организации в период организации образовательного процесса.

2. Цели и задачи

2.1. Цели: упорядочение учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами; обеспечение конституционных прав учащихся на образование и здоровьесбережение.

2.2. Задачи: четкая и продуманная организация деятельности учащихся в процессе овладения научными знаниями, приобретения новых навыков; постоянное стимулирование познавательной и учебной деятельности учащихся; работа над развитием памяти мышления, творческих способностей; формирование научного взгляда на мир, нравственного и эстетического воспитания.

3. Режим занятий

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

3.2. В образовательной организации используется модульная организация образовательного процесса, согласно которому учебные модули и каникулы чередуются следующим образом:

- ✓ 1-й учебный модуль – 5 недель, каникулы – 1 неделя;
- ✓ 2-й учебный модуль – 5 недель, каникулы – 1 неделя;
- ✓ 3-й учебный модуль – 5,5 недель, каникулы – 1 неделя;
- ✓ 4-й учебный модуль – 6,5 недель, каникулы – 1 неделя;
- ✓ 5-й учебный модуль – 6 недель, каникулы – 1 неделя

✓ 6-й учебный модуль — 6 недель, летние каникулы — 3 месяца.

3.3. Учебные занятия начинаются в 8 часов 30 минут.

3.4. В образовательной организации обучение проводится в первую смену. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана образовательной организации, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки:

| Классы | Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах | |
|---------|--|-----------------------------------|
| | при 6-дневной неделе, не более | при 5-дневной неделе, не более |
| 1 | - | 21 |
| 2 - 4 | 26 | 23 |
| 5 | 32 | 29 |
| 6 | 33 | 30 |
| 7 | 35 | 32 |
| 8 - 9 | 36 | 33 |
| 10 - 11 | 37 | 34 |

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

- 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 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;
- для учащихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков;
- для учащихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

4. Требования к составлению расписания учебных занятий

4.1. 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.

4.2. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов (Приложение 1).

4.3. В начальных классах двойные уроки не проводятся.

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

4.5. Продолжительность урока (академический час) во всех классах составляет 45 минут, за исключением 1 класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 4.7.

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

4.7. 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 40 минут каждый);

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

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

- дополнительные недельные каникулы.

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

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

5. Внесение изменений в расписание учебных занятий

5.1. В расписание могут вноситься изменения, связанные с временным отсутствием отдельных учителей.

5.2. Право вносить изменения в расписание имеет только заместитель директора по учебно-воспитательной работе и директор образовательной организации.

5.3. Срочные замены временно отсутствующих учителей (болезнь, командировки) производятся согласно тарификации.

5.4. Расписание учебных занятий хранится у заместителя директора по учебно – воспитательной работе в течение трех лет.

5.5. Запрещается учителям самовольно, без разрешения заместителя директора по учебно-воспитательной работе переносить время и место учебных занятий.

5.6. Ответственность за соответствие проводимых учебных занятий утвержденным расписанием несет заместитель директора образовательной организации по учебно-воспитательной работе.

6. Гигиена учебных занятий

6.1. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье учащихся.

6.2. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 2 и приложение 3).

6.3. 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.

6.4. 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.

6.5. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице:

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

| Классы | Непрерывная длительность (мин.), не более | | | | | |
|--------|---|----------------------|---|---|---------------------------|---------------------------------------|
| | просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | просмотр телепередач | просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного | работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и | прослушивание аудиозаписи | прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| | | | | | | |

| | | | свечения | клавиатурой | | |
|--------|----|----|----------|-------------|----|----|
| 1 - 2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 |
| 3 - 4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 |
| 5 - 7 | 20 | 25 | 25 | 20 | 25 | 20 |
| 8 - 11 | 25 | 30 | 30 | 25 | 25 | 25 |

6.6. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 3), а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 2).

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

6.8. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводятся три урока физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается.

6.9. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

6.10. 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).

6.11. 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.

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

6.13. 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) (Приложение 4).

6.14. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

6.15. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

6.16. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах учащихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

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

6.18. 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.

6.19. 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.

6.20. Не допускается привлекать учащихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

6.21. Допустимая продолжительность сельскохозяйственных работ для учащихся 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.

6.22. 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.

6.23. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа необходима организация питания учащихся.

6.24. 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.

6.25. В целях профилактики нарушения осанки учащихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в образовательной организации, второй - для приготовления домашних заданий.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РАСПИСАНИЮ УРОКОВ

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в расписании уроков для учащихся I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для учащихся II и III ступени образования - на 2, 3, 4 уроках.

Неодинакова умственная работоспособность учащихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблица 1, 2, 3 настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для учащихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1 - 3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Таблица 1
Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) |
|--|---------------------------------------|
| Математика | 8 |
| Русский (национальный, иностранный язык) | 7 |
| Природоведение, информатика | 6 |
| Русская (национальная) литература | 5 |
| История (4 классов) | 4 |
| Рисование и музыка | 3 |
| Труд | 2 |
| Физическая культура | 1 |

Таблица 2
Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) |
|------------------------------|------------------------------------|
|------------------------------|------------------------------------|

| | 5 класс | 6 класс | 7 Класс | 8 класс | 9 класс |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Химия | - | - | 13 | 10 | 12 |
| Геометрия | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Физика | - | - | 8 | 9 | 13 |
| Алгебра | - | - | 10 | 9 | 7 |
| Экономика | - | - | - | - | 11 |
| Черчение | - | - | - | 5 | 4 |
| Мировая художественная культура (МХК) | - | - | 8 | 5 | 5 |
| Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Математика | 10 | 13 | - | - | - |
| Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 |
| Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| Краеведение | 7 | 9 | 5 | 5 | - |
| Природоведение | 7 | 8 | - | - | - |
| География | - | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Граждановедение | 6 | 9 | 9 | 5 | - |
| История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Ритмика | 4 | 4 | - | - | - |
| Труд | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Литература | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| ИЗО | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| Физическая культура | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Экология | 3 | 3 | 3 | 6 | 1 |
| Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Информатика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 |
| ОБЖ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |

Таблица 3
Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 - 11 классах

| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) | Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) |
|---------------------------------|--|------------------------------------|--|
| Физика | 12 | Информатика, Экономика | 6 |
| Геометрия, химия | 11 | История, Обществознание, МХК | 5 |
| Алгебра | 10 | Астрономия | 4 |
| Русский язык | 9 | География, Экология | 3 |
| Литература, иностранный язык | 8 | ОБЖ, Краеведение | 2 |
| Биология | 7 | Физическая культура | 1 |

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для учащихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Рекомендации по проведению занятий физической культурой на открытом воздухе в зимний период года

| Возраст учащихся | Температура 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 |
| до 12 лет | -9 °С | -6 °С | -3 °С | Занятия не проводятся |
| 12 - 13 лет | -12 °С | -8 °С | -5 °С | |
| 14 - 15 лет | -15 °С | -12 °С | -8 °С | |
| 16 - 17 лет | -16 °С | -15 °С | -10 °С | |