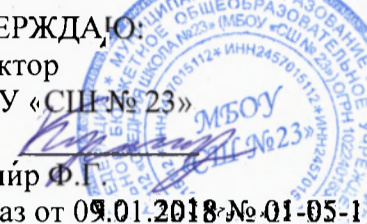


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 23»**  
муниципального образования город Норильск

✉ 663300, Красноярский край, г.Норильск, Центральный район, проезд .Молодежный, дом 19, а/я 1291 тел. (3919) 46-48-12, тел. / факс (3919) 46-40-80 E-mail: moy23@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:  
Управляющим Советом  
МБОУ «СШ № 23»  
Протокол от 11.01.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «СШ № 23»  
Кушнир Ф.Г.  
Приказ от 09.01.2018 № 01-05-1



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся МБОУ «СШ № 23»**

**I. Общие положения**

Режим функционирования муниципальной бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 23» (далее МБОУ «СШ № 23») устанавливается на основе требования санитарных норм СанПиН 2.4.2.2821-10. Изменениями в нормы СанПиН от 24.11.2015 г; Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Устава МБОУ «СШ № 23», Учебного плана образовательного учреждения и Правил внутреннего распорядка обучающихся.

Положение регламентирует режим работы МБОУ «СШ № 23». Режим функционирования согласовывается с Управлением общего и дошкольного образования Администрации г. Норильска. МБОУ «СШ № 23» работает по 6-дневной рабочей неделе. В воскресенье и праздничные дни образовательное учреждение не работает. Учебный год 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 две смены. Занятия для учащихся 1 смены начинаются в 8.30, занятия для учащихся 2 смены – 11.20. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с ООП НОО, ООО, СОО МБОУ «СШ № 23».

Учебные занятия проводятся в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и возрастом обучающихся, учебным планом МБОУ «СШ № 23» и расписанием уроков, кружков, спортивных секций, утвержденных директором образовательного учреждения.

Годовой календарный учебный график утверждается приказом директора с учетом мнения Педагогического совета МБОУ «СШ № 23».

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

Расписание уроков составляется для обязательных занятий и занятий, части формируемой участниками образовательного процесса, отдельно для внеурочных и кружковых занятий. Между началом внеурочных, кружковых занятий и последним уроком обязательных занятий устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Расписание занятий предусматривает два двадцатиминутных перерыва для питания обучающихся, для обучающихся первых классов - организацию в середине учебного дня динамической паузы не менее 40 минут.

**II. Режим функционирования образовательного учреждения**

Режим занятий ежегодно утверждается директором МБОУ «СШ № 23» и регламентируется расписанием занятий. Правилами поведения обучающихся и Правилами внутреннего трудового распорядка обучающихся. 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 урока (академического часа) в 1 классе составляет не более 35 минут в 1 полугодии и не более 40 минут во 2-ом полугодии, в последующих классах - не более 45 минут.

### III. Режим занятий и учебной нагрузки обучающихся

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

согласно СанПиП 2.4.2.2821-10. образовательный процесс в 1-х классах организуется только по пятидневной учебной неделе:

продолжительность учебного года для 1 классов - 33 недели. В соответствии с СанПиН в 1-х классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

в сентябре, октябре - 3 урока по 35 минут;

в ноябре, декабре - 4 урока по 35 минут каждый;

в январе- мае -4 урока по 40 минут;

организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью 40 минут;

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

-дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

Для учащихся 2-4 классов - 34 учебных недели (продолжительность урока - 45 мин), Обучение 1-х, 5-х и выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения проводится в первую смену.

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.

Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать требований, установленных в таблице 1.

Таблица 1

Гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) <*>		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)<*>
	при 6-дневной неделе, не более	при 5-дневной неделе, не более	
1	-	21	10
2-4	26	23	10
5	32	29	10
6	33	30	10
7	35	32	10
8-9	36	33	10
10-11	37	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 не-

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.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки.

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

общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;

для обучающихся 2-4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;

для обучающихся 5-7 классов - не более 7 уроков;

для обучающихся 8-11 классов - не более 8 уроков.

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

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

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

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах).

В МБОУ «СШ № 23» может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий, включающих организацию полдника и прогулок для всех учащихся.

Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

#### IV. Организация образовательного процесса

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

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.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более	
--------	---	--

	Просмотр статических изображений на учебных	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на	работа с изображением на индивидуаль-	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 -2	10	15	15	15	23	10
3-4	15	23	23	15	23	15
5 - 7	23	25	25	23	25	23
8- 11	25	30	30	25	25	25

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.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 23 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.

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, офтальмотренаж).

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.

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет: физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений; организованных подвижных игр на переменах;

спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня; 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, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся 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). 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.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы при проведении учебных занятий по «Иностранному языку» во 2-11 классах, «Технологии» в 5-9 классах, «Физической культуре» в 10-11 классах, по «Информатике и ИКТ», а также по «Естествознанию», «Физике» и «Химии» (во время практических занятий). Возможно деление 9 классов при организации предпрофильной подготовки.

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.

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

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.

Не допускается привлекать обучающихся 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.

Кружковая работа в группах 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.

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.

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 обучающихся.

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.

#### V. Организация образовательного процесса в группах продленного дня:

Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одного класса либо параллельных классов. Пребывание обучающихся в группе продленного дня, одновременно с образовательным процессом, может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении с 8.00 - 8.30 до 18 - 19.00. часов.

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

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательного учреждения, 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).

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

После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении для восстановления работоспособности и обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки: до обеда, длительностью не менее 1 часа,

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 перегрева 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, чтобы затраты времени на 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 - II классах - до 3,5 ч; 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 (в игровой, библиотеке, читальне).

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

Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должны составлять не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полутора часов 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 обучающихся 1 - 3 классов и 1,5 - для обучающихся 4 - 8 классов.

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

При организации продленного дня в общеобразовательном учреждении должно быть предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак - на второй или третьей перемене во время учебных занятий; обед - в период пребывания на продленном дне в 13-14 часов, полдник - в 16 - 17 часов.