

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 148 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Героя Советского Союза Михалева В.П.»  
городского округа Самара

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме занятий обучающихся

#### ПРИНЯТО:

решением педагогического совета  
от «30 августа 2017г.  
№ 40

#### УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора  
от «04 сентября 2017г.  
№ 650/41

Директор школы \_\_\_\_\_

Г.Г. Чернышов

Самара, 2017

## **1. Общие положения**

- 1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка, Декларацией прав ребенка, Конституцией Российской Федерации от 12.12.1993г., Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. №124 – ФЗ (с изменениями от 20.07.2000г. № 103 – ФЗ), Федеральным законом от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Санитарно – эпидемиологическими правилами нормативами СанПИН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (в редакции от 24.11.2015г.) (далее – санитарные правила), Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школы №148 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Михалева В.П.» г.о Самара (далее – Школа).
- 1.2. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся. Режим занятий обучающихся действует в течение учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора Школы.
- 1.3. Настоящее Положение регламентирует функционирование Школы в период организации образовательного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления.

## **2. Цели задачи**

- 2.1. Упорядочение образовательной деятельности в соответствие с нормативно – правовыми документами.
- 2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

## **3. Режим занятий обучающихся во время организации образовательного процесса, гигиенические требования к режиму образовательной деятельности**

Организация образовательной деятельности в Школе строится на основе учебного плана, разработанного Школой самостоятельно и в соответствии с ООП НОО, ООП ООО и ФК ГОС и регламентируется расписанием учебных занятий.

- 3.1. Оптимальный возраст начального обучения – не ранее 7 лет. В 1-е классы принимаются дети 8-го и 7го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.



3.2. Количество обучающихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебном помещении, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению.

3.2.1. Количество классов в Школе определяется в зависимости от числа поданных заявлений граждан и условий, созданных для осуществления образовательного процесса, с учетом санитарных норм и контрольных нормативов.

3.2.2. Школа вправе открыть по желанию и запросам родителей (законных представителей) при наличии соответствующих условий группы продленного дня.

3.2.3. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. Классы одного года обучения образуют учебную параллель и обозначаются в документации Школы номером, отражающим год обучения; за каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников Школы.

3.2.4. Продолжительность учебного года: учебный год в Школы начинается 1 сентября, если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый рабочий день, следующий за выходным днем. Продолжительность учебного года в 1-х классах составляет 33 недели, во 2-х – 11-х классах – 34 недели без учета государственной итоговой аттестации.

3.2.5. Регламентирование образовательного процесса: учебный год делится на четыре четверти, которые отделяются друг от друга каникулами.

3.2.6. Продолжительность каникул в течение учебного года – не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель.

3.2.7. Для обучающихся первых классов в течение учебного года устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

3.2.8. Годовой календарный учебный график, определяющий конкретные сроки начала и окончания учебных четвертей и каникул, разрабатывается и утверждается Школой самостоятельно.

3.3. При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

3.4. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, Школа рекомендует проводить в условиях дошкольной организации, осуществляющей образовательную деятельность

3.5. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане Школой предусматривается равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

3.6. Учебные занятия в Школе начинаются не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.



3.7. Школа работает по графику шестидневной рабочей недели с одним выходным днем в две смены (в начальных классах допускается пятидневная учебная неделя). В классах с углубленным изучением отдельных предметов обучение проводят только в первую смену. В 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классах обучение организовано в первую смену.

3.8. Обучение в 3 смены в Школе не допускается.

3.9. Основная образовательная программа Школы 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-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, не более	
2 - 4	26	23	Независимо от продолжительности учебной недели, не более 10
8 - 9	36	33	10
2 - 4	26	23	10
8 - 9	36	33	10
2 - 4	26	23	10
8 - 9	36	33	10
2 - 4	26	23	10

\* 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.

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.

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

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков;
- для обучающихся 2-4-х классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6-х классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11-х классов - не более 7 уроков.

3.11. 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 устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

3.12. 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.

3.13. Расписание уроков в Школе составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (Таблица 2, 3, 4).

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.

В расписании уроков для обучающихся начального общего образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся основного общего и среднего общего образования - на 2-х, 3-х, 4-х уроках.

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

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-х уроках в середине учебной недели.

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

При составлении расписания уроков для обучающихся 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 2**

**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 3**

**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

**Таблица 4**

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 - 11 классах**

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

3.14. При составлении расписания уроков чередуются 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.

3.15. Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

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

3.17. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором



продолжительность регламентируется пунктом 3.19. настоящего положения.

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

3.19. 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 в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).

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

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

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

В Школе может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий, включающих организацию:

- полдника и прогулок для всех учащихся;

- полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

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

3.21. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

3.22. В Школе, при подходящих погодных условиях, организуются перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы увеличивается продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке Школы, в спортивном зале или в рекреациях.

3.33. Перерыв между сменами составляет 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.

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



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

### **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 обучающихся начального общего 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.

3.39. 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.

3.40. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно Таблице 5.

**Таблица 5**

**Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
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

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.

3.41. 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.



3.42. 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.

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

3.44. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки.

Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

3.45. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

3.46. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности 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.

3.47. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, в неурочных 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).



3.48. 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.

3.49. 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) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра 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/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
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	

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

3.51. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

3.52. 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.

3.54. 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.

3.55. 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 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

**3.56. При организации групп продленного дня необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:**

3.56.1. **Общие положения.** Комплектовать группы продленного дня рекомендуется из обучающихся одного класса либо параллельных классов. Пребывание обучающихся в группе продленного дня, одновременно с образовательной деятельностью, может охватывать период времени пребывания обучающихся в общеобразовательной организации с 8.00 - 8.30 до 18:00 - 19.00.

Помещения групп продленного дня для обучающихся I - VIII классов целесообразно размещать в пределах соответствующих учебных секций, включая рекреации.

Для обучающихся первых классов в режиме группы продленного дня рекомендуется предусматривать сон и игры. При отсутствии в общеобразовательной организации специальных помещений для организации сна и игр могут быть использованы универсальные помещения, объединяющие спальню и игровую, оборудованные встроенной мебелью: шкафы, одноярусные кровати.

Для обучающихся II - VIII классов в зависимости от конкретных возможностей, рекомендуется выделить закрепленные помещения для организации игровой деятельности, кружковой работы, занятий по желанию обучающихся, дневного сна для ослабленных.

3.56.2. **Режим дня.** Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в



общеобразовательную организацию, 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 общеобразовательной организации, 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, дневной сон для обучающихся 1-х классов и ослабленных обучающихся II - III классов, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**3.56.3 Отдых на свежем воздухе.** После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации 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:

- до обеда длительностью не менее 1 часа, после окончания учебных занятий в школе;

- перед самоподготовкой в течение часа.

Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями. В зимнее время полезно организовать занятия конькобежным спортом, лыжами 2 раза в неделю. В теплое время года рекомендуется организовать занятия легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе.

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

Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений. В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения.

Местом для отдыха на свежем воздухе и проведение спортивного часа может быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки. Кроме того, для этих целей могут быть использованы прилегающие скверы, парки, лес, стадионы.



**3.56.4. Организация дневного сна для первоклассников и ослабленных детей.** Сон снимает усталость и возбуждение детей, длительное время находящихся в большом коллективе, повышает их работоспособность. Длительность дневного сна должна быть не менее 1 часа.

Для организации дневного сна должны быть выделены либо специальные спальные, либо универсальные помещения, площадью из расчета 4,0 на одного учащегося, оборудованные подростковыми (размером 1600 x 700 мм) или встроенными одноярусными кроватями.

При расстановке кроватей необходимо соблюдать расстояние между: длинными сторонами кровати - 50 см; изголовьями - 30 см; кроватью и наружной стеной - 60 см, а для северных районов страны - 100 см.

За каждым обучающимся должно быть закреплено определенное спальное место со сменой постельного белья по мере загрязнения, но не реже 1 раз в 10 дней.

Спальные помещения рекомендуется проветривать за 30 минут до сна, сон проводить при открытых фрамугах или форточках.

**3.56.5. Подготовка домашних заданий.** 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 - 11 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, возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальне).

**3.56.6. Внеурочная деятельность.** 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 час а 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, библиотеку, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы.

**3.56.7. Питание.** Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. При организации продленного дня в общеобразовательной организации 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.

**3.57. 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.

**3.58. 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.

**3.59. При проведении итоговой аттестации** не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

**3.60. 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.

**3.61.** В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников:



один - для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй - для приготовления домашних заданий.

#### **4. Регламентирование образовательного процесса на день.**

4.1. Организацию образовательного процесса осуществляют администрация и педагогические работники Школы в соответствии с должностными инструкциями.

4.2. Учителям категорически запрещается впускать в класс посторонних лиц без предварительного разрешения директора Школы, а в случае его отсутствия - дежурного администратора.

4.3. Педагогическим работникам категорически запрещается вести прием родителей во время учебных занятий.

4.4. Прием родителей (законных представителей) директором Школы и заместителями директора осуществляется по утвержденному графику.

4.5. Запрещается отпускать учеников с уроков на различные мероприятия (репетиции, соревнования, олимпиады) без соответствующего приказа руководителя Школы.

4.6. Запрещается удаление обучающихся из класса, моральное или физическое воздействие на обучающихся.

4.7. Учитель, ведущий последний урок в классе, выводит детей этого класса в раздевалку.

#### **5. Регламентация воспитательного процесса в Школе**

5.1. Организация воспитательного процесса регламентируется расписанием дополнительного образования, расписанием работы группы продленного дня, внеурочной деятельности.

5.2. Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия за пределы Школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора Школы.

5.3. Работа педагогов дополнительного образования определяется расписанием, утвержденным директором Школы.

5.4. График питания обучающихся утверждается директором Школы. Классные руководители, воспитатель ГПД сопровождают детей в столовую, присутствуют при приеме пищи детьми и обеспечивают порядок.

5.5. При организации групп продленного дня необходимо руководствоваться рекомендациями, изложенными в главе 3 настоящего положения.

5.6. Изменения в расписании уроков допускаются по производственной необходимости (больничный лист, курсовая подготовка, семинары, олимпиады и др. мероприятия) и в случаях объявления карантина,



приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора Школы.

## **6. Занятость обучающихся в период летнего отдыха и оздоровления**

6.1. Летняя кампания проводится с целью оздоровления обучающихся, воспитания у них трудолюбия, любви к окружающей среде, формирования здорового образа жизни и обеспечения занятости детей в летнее время в соответствии с рекомендациями изложенными в главе 3 настоящего положения.

6.2. Организация воспитательного процесса в летний период регламентируется приказом директора Школы.