

Обсуждено на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.12.2018 № 6

Согласовано с родительским  
комитетом Учреждения  
протокол от 27.12.2018 № 2

Утверждено приказом директора  
муниципального автономного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
от 15.09.2015 № 186



### Положение о режиме занятий обучающихся.

1. Настоящее Положение разработано и принято в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» (далее – Учреждение), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).
2. Начало и окончание учебного года, сроки и продолжительность каникул устанавливаются Учреждением в соответствии с годовым календарным учебным графиком.
3. Учебный год, как правило, начинается 01 сентября. Если 01 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.
4. Продолжительность учебного года на первом, втором и третьем уровне общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации, в первом классе - 33 недели. В соответствии с годовым календарным учебным графиком учебный год распределяется на четверти.
5. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, в летний период - не менее 8 недель. Для учащихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.
6. Образовательный процесс осуществляется в Учреждении в 1 смену с 8.00.
7. Режим работы Учреждения: пятидневная рабочая неделя в 1-9 классах; шестидневная рабочая неделя в 10-11 классах; продолжительность учебной недели для учащихся зависит от объема недельной учебной нагрузки и определяется учебным планом Учреждения.
8. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана Учреждения, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий). Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:
  - для учащихся 1-х классов – не более 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.
9. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов.
10. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных, факультативных и кружковых занятий и утверждается руководителем Учреждения. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом

факультативных занятий и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

11. При составлении расписания уроков рекомендуется чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для учащихся I уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для учащихся II и III уровней образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами. Для учащихся 1 классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; для учащихся 5-11-х классов на 2-4 уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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

13. Продолжительность урока – 45 минут, за исключением первых классов.

14. Обучение в 1-м классе осуществляется с использованием "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (сентябрь, октябрь - по 3 урока в день по 35 минут каждый, ноябрь, декабрь – по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый).

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

16. Наполняемость классов Учреждения устанавливается в соответствии с САНПиН.

17. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, обеспечивается за счет физкультминуток на каждом уроке, внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья, самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

18. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). 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.

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

19. Уроки физической культуры проводятся преимущественно на открытом воздухе. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Занятия физической культурой на открытом воздухе в зимний период года проводятся в соответствии с рекомендациями по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в Северной части Российской Федерации:

| Климатическая зона                  | Возраст учащихся | Температура воздуха и скорость ветра, при которых не 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 |
| Северная часть Российской Федерации | до 12 лет        | -10-11 <sup>0</sup> С                                                                                   | -6-7 <sup>0</sup> С           | -3-4 <sup>0</sup> С           | Занятия не проводятся             |
|                                     | 12-13 лет        | -12 <sup>0</sup> С                                                                                      | -8 <sup>0</sup> С             | -5 <sup>0</sup> С             |                                   |
|                                     | 14-15 лет        | -15 <sup>0</sup> С                                                                                      | -12 <sup>0</sup> С            | -8 <sup>0</sup> С             |                                   |
|                                     | 16-17 лет        | -16 <sup>0</sup> С                                                                                      | -15 <sup>0</sup> С            | -10 <sup>0</sup> С            |                                   |

20. 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.

21. Режим дня в группе продленного дня утверждается руководителем Учреждения и обязательно предусматривает питание, прогулку, самоподготовку, общественно-полезный труд, кружковую работу и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

22. Иные особенности режима в Учреждении устанавливаются в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями, распоряжениями и приказами органа мэрии, руководителя Учреждения.