Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
МБОУ «Школа №101 с углубленным
изучением экономики»
городского округа город Уфа РБ
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

Рассмотрено и принято на заседании
Управляющего совета
МБОУ «Школа №101 с углубленным
изучением экономики»
городского округа город Уфа РБ
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа №101
с углубленным изучением экономики»
городского округа город Уфа РБ
_____ И.Р.Нугаманов
Приказ № 647 от 30 августа 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся

Уфа – 2022

I.Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. №273 ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями), Уставом школы.

1.2. Настоящее положение регламентирует режим занятий обучающихся МБОУ «Школа №101 с углубленным изучением экономики» городского округа город Уфа РБ (далее – Школа) в части организации учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.

1.3. Настоящие правила обязательны для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей образовательной программы.

2.2.Продолжительность учебного года для 2-11 классов составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации, в первом классе – 33 недели.

2.3. Учебный год составляет 3 ученых периода (триместра) в 1-9 классах и 2 полугодия в 10-11 классах.

2.4. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом не менее 8 недель. Для обучающихся 1 классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы.

2.5. Продолжительность учебного года, сроки каникул устанавливаются годовым календарным учебным графиком. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается приказом директора школы.

2.6. Режим работы по графику пятидневной рабочей недели или по графику шестидневной рабочей недели определяется ежегодно учебным планом, принимается на педагогическом совете и утверждается приказом директора. Обучение организовано в две смены, при этом во второй смене не могут обучаться учащиеся 1-х, 5-х, 10-х, выпускных 9-х,11-х классов, классов компенсирующего обучения и классов с углубленным изучением отдельных предметов. Обучение в три смены не допускается.

2.7. Продолжительность уроков в 1 классах – 35 минут в первом полугодии, 40 минут во втором полугодии, во 2-9 классах – 40 минут. Продолжительность перемен между уроками составляет 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две

перемены по 20 минут каждая для организации горячего питания и активного отдыха детей. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60-80%.

2.8. Для облегчения процесса адаптации детей в первых классах применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки: 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);

В середине учебного дня может организовываться динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

2.9. Учебные занятия в школе начинаются в 8 часов 10 минут.

2.10. Начало и окончание учебных занятий определяется расписанием занятий, утверждаемым приказом директора. Режим работы Школы в исключительных случаях (температурный режим, чрезвычайная ситуация и др.) может быть изменен приказом директора.

2.11. Горячее питание предоставляется в соответствии с графиком посещения столовой, утверждаемым директором школы.

2.12. Аудиторная учебная нагрузка обучающихся не должна быть меньше минимальной обязательной и не должна превышать предельно допустимую аудиторную учебную нагрузку обучающихся: при пятидневной учебной неделе: 1 класс – 21 час в неделю, 2-4 классы – 23 часа в неделю, 5 класс – 29 часов в неделю, 6 класс – 30 часов в неделю, 7 класс – 32 часа в неделю, 8 класс – 33 часа в неделю, 9 класс – 33 часа в неделю, в 10-11 – 34 часа в неделю; при шестидневной учебной неделе: 2-4 классы – 26 часов в неделю, 5 класс – 32 часа в неделю, 6 класс – 33 часа в неделю, 7 класс – 35 часов в неделю, 8 класс – 36 часов в неделю, 9 класс – 36 часов в неделю, 10-11 класс-37 часов в неделю.

2.13. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение 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. Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности не более 10 академических часов. 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.

2.14. 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 более 4 уроков; - для обучающихся 2 - 4 классов - не более 5 уроков; - для обучающихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков; - для обучающихся 7 - 9 классов - не более 7 уроков.

2.15. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия проводятся в дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком

устанавливается перерыв продолжительностью не менее 45 минут. 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 - 9 классов - не более 8 уроков.

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

2.17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз. Во время урока следует чередовать 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 - 9 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 - 9 классов.

2.18. Использование технических средств обучения на уроке не должно превышать следующих норм времени:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	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
8-9	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.

2. 19. 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 - 9 классов - 35 минут.

2.20. Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не должна превышать 5 минут, в 5 - 9 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).

2.21. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения. 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. Для увеличения двигательной активности обучающихся в учебные планы для обучающихся могут включаться предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

2.22. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательной деятельности может обеспечивается за счет:

- физкультминуток;

- 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 медицинский работник 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-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Уроки физической культуры преимущественно проводятся 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) в соответствии с таблицей:

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
1-2	-9°С	-6°С	-3°С	Занятия не проводятся
3-4	-12	8	5	
5-7	-15	12	8	
8-9	-16	15	10	

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. 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. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

На уроках технологии обучающиеся обязаны иметь специальную одежду (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. Сельскохозяйственный инвентарь, используемый для работы, должен соответствовать росту и возрасту обучающихся. Допустимая продолжительность работ для обучающихся 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.

Работа на участках и в помещениях, обработанных пестицидами и агрохимикатами, допускается в сроки, установленные Государственным Каталогом пестицидов и агрохимикатов. Кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательно-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.

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.

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. 3.

3.Режим каникулярного времени

3.1. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.

3.2. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

3.3. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

4. Режим внеурочной деятельности

4.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы группы продленного дня, кружков, секций, детских общественных объединений.

4.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

4.3. Работа спортивных секций, кружков, кабинета информатики допускается только по расписанию, утвержденному директором школы.

4.4. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования начинаются через 1 час после окончания уроков.

4.5. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой нагрузки.

4.6. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

4.7. В школе по желанию и запросам родителей (законных представителей) могут открываться группы продленного дня обучающихся. Режим работы групп продленного дня утверждается директором школы. Группы продленного дня действуют на основании Положения о группах продленного дня. В группе продленного дня продолжительность прогулки для младших школьников должна составлять не менее 1,5 часов. Двигательная активность на воздухе должна быть организована в виде подвижных и спортивных игр. 5.

5.Промежуточная и итоговая аттестация.

5.1. Оценка индивидуальных достижений обучающихся осуществляется по окончании каждого учебного периода:

- 1-х классов – по итогам учебного года (безотметочное обучение),

- 2-9-х классов – по итогам триместров, учебного года (бальное оценивание),

Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяется соответствующими локальными актами школы.
5.2. Государственная (итоговая) аттестация в выпускных 9,11 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами Министерства образования РФ.