

**Согласовано.**

Председатель Управляющего Совета  
МКОУ «Подойниковская сош имени  
Героя Советского Союза

М.И.Рогачева»

 В.А.Савастеева

протокол

№ 1 от 29.08 2024года

**Согласовано.**

Председатель общешкольного  
родительского комитета  
МКОУ «Подойниковская сош  
имени Героя Советского Союза

М.И.Рогачева»

 Н.В.Улинкина

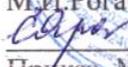
протокол

№ 1 от 29.08 2024года

**Утверждаю.**

Директор МКОУ  
«Подойниковская сош  
имени Героя Советского Союза

М.И.Рогачева»

 Е.П.Ярославцева

Приказ № 440 от 30.08 2024года

### Положение

#### о режиме занятий обучающихся

#### Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Подойниковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Михаила Иосифовича Рогачева» Панкрушихинского района Алтайского края (новая редакция)

#### 1. Общие положения

1.1. Режим занятий обучающихся Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Подойниковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Михаила Иосифовича Рогачева» Панкрушихинского района Алтайского края (далее Школа) устанавливается на основе требований:

- a) Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- b) Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573), Постановления от 30 июня 2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- c) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным Приказом Министерством просвещения России от 31.05.2021 № 286с изменениями и дополнениям;
- d) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным Приказом Министерством просвещения России от 31.05.2021 № 287с изменениями и дополнениям;
- e) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки России от 17.05.2012 № 413с изменениями и дополнениям;
- f) - Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- g) Устава Школы;
- h) Учебного плана Школы;
- i) Правил внутреннего распорядка Школы;

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся Школы в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной

активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации и работы в активированные дни.

1.3. Организация образовательной деятельности в Школе регламентируется учебным планом (разбивкой содержания образовательной программы по учебным курсам, по дисциплинам и по годам обучения), годовым календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Школой самостоятельно.

## 2. Режим учебной деятельности обучающихся

2.1. Первый и последний день учебного года в Школе для обучающихся 1–11 классов определяется годовым календарным графиком учебной деятельности. График учебной деятельности утверждается приказом директора с учетом мнения Педагогического совета Школы и по согласованию с Управляющим советом Школы.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти. Между четвертями - каникулы. Этим достигается приблизительно равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся (здоровьесберегающий подход).

2.3. В соответствии с учебным планом и в целях оптимизации учебной нагрузки продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком и составляет:

в 1 классе — 33 учебные недели,

во 2–11 классах — не менее 34 учебных недель, без учета сроков итоговой аттестации.

2.4. В школе устанавливается пятидневная рабочая неделя для учащихся 1 - 11 классов,

2.5. Продолжительность каникул в течение учебного года не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 календарных недель. Для обучающихся первых классов в течение года устанавливаются дополнительные недельные каникулы в третьей четверти. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями Школа может организовывать работу лагеря с дневным пребыванием по приказу комитета Администрации Панкрушихинского района по образованию.

2.8. В учебное время первая половина дня отводится непосредственно образовательной деятельности, требующей повышенной умственной нагрузки.

2.9. Во второй половине дня, с 16.00 организуется внеклассная и внеурочная деятельность, направленная на физическое, художественно-эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

2.10. Начало учебных занятий начинается в 9.00ч. Проведение нулевых уроков не допускается.

2.11. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

### .1. Учебная нагрузка

Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	1 класс	21 ч
	2-4 класс	23 ч
	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8-9 класс	33 ч

	10-11 класс	34 ч
Учебная нагрузка при 6-дневной учебной неделе, не более	2-4 класс	26 ч
	5 класс	32 ч
	6 класс	33 ч
	7 класс	35 ч
	8-9 класс	36 ч
	10-11 класс	37 ч

2.12. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами (Приложение 1). При отсутствии предмета в «Шкале трудности учебных предметов» баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук. Например, предмет «ОДНКНР», изучаемый в 5 классе, оценивается в 6 баллов по аналогии с предметом «Обществознание» в 6 классе.

Перерыв между последним уроком и началом внеурочной деятельности и (или) дополнительных занятий составляет не менее 30 минут. При этом такие занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

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

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) необходимо чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

2.14. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.15. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы.

Контрольные работы рекомендуется проводить на 2–4-м уроках. За одну учебную неделю выполняется не более двух контрольных работ. Проводить контрольные работы по каждому предмету следует не чаще, чем раз в две с половиной недели.

Также контрольные и проверочные работы не рекомендуется проводить на первом и последнем уроках.

2.16. Продолжительность урока (академический час) во 2–11 классах составляет 40 минут.

2.17. 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;

2.18. Продолжительность перемен между уроками составляет 10, 20 минут.

### **3. Режим питания обучающихся**

3.1. Организацию питания обучающихся в Школе осуществляет сама Школа.

3.2. Для организации питания выделяется специальное помещение, а также для хранения и приготовления пищи.

3.3. Питание обучающихся проводится согласно установленного графика.

### **4. Режим внеклассной деятельности**

4.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа по предмету и кружковая работа организуется во второй половине дня и должна учитывать возрастные особенности

обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

4.2. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

4.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируются Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573), Постановлением от 30 июня 2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

### **5. Режим двигательной активности учащихся**

5.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

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

5.2. 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).

5.3. 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.

5.4. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника.

### **6. Режим трудовых занятий обучающихся**

6.1. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой Школы, следует чередовать различные по характеру задания.

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

6.3. 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

6.4. 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.

6.5. 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.

Общественно полезный труд учащихся – составная часть учебно-воспитательного процесса, способствующий личностному и профессиональному

становлению учащихся в условиях современного образования:

Для реализации поставленных задач учащимся предложены следующие виды деятельности:

- дежурство по школе (организация порядка во время перемены);
- дежурство в классе (уборка класса);
- уборка территории школы;
- работа на пришкольном участке;
- участие в трудовых акциях;
- работа в школьном трудовом отряде;
- работа в волонтерских отрядах;
- подготовка школы к новому учебному году.

#### **7. Режим выполнения домашних заданий**

7.1. 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.

#### **8. Режим проведения промежуточной и итоговой аттестации**

8.1. Промежуточная аттестация в переводных 2–4, 5–8, 10 классах проводится в мае текущего года без прекращения образовательной деятельности в соответствии с Уставом и решением педагогического совета Школы.

8.2. При проведении промежуточной и итоговой аттестации не допускается проведение более одной работы в день.

8.3. Сроки проведения государственной итоговой аттестации обучающихся устанавливаются приказами Министерства образования и науки Российской Федерации.

#### **9. Режим работы в активированные дни**

9.1. Во избежание несчастных случаев, связанных с пребыванием обучающихся на открытом воздухе при низких температурах воздуха считать активированным учебный день при температуре воздуха:

1–4 классов:

При температуре  $25^{\circ}\text{C}$  (с ветром) –  $30^{\circ}\text{C}$

5–9 классов:

При температуре ниже  $35^{\circ}\text{C}$

При температуре ниже  $40^{\circ}\text{C}$  учащиеся 10 – 11 классов школу могут не посещать.

9.2. В активированный день деятельность Школы осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников — в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

9.3. В период установления затяжных морозов администрация Школы имеет право изменить режим работы (например: начало занятий с 11.00ч.).

9.4. Питание обучающихся в активированные дни организуется в соответствии с расписанием.

9.5. Решение о возможности непосещения обучающимся Школы в активированный день принимают родители (законные представители).

9.6. В случае прихода обучающегося в Школу в активированный день учебные занятия посещаются им согласно расписанию.

9.7. В случае отсутствия обучающегося на учебных занятиях в активированный день, он самостоятельно выполняет задания, получая их от классного руководителя (учителя-предметника) в различной форме (Сферум, ФГИС Моя школа, СМС - сообщения, электронная почта, Сетевой город).

9.8. Обучающийся предоставляет выполненные в активированные дни задания в соответствии с требованиями педагогов.

9.9. Родители (законные представители) обучающихся обязаны:

- предупредить классного руководителя, что ребенок Школы в активированные дни посещать не будет любым удобным для него способом (Сферум, СМС - сообщения, электронная почта, Сетевой город), предоставив затем письменное подтверждение.
- Осуществлять контроль выполнения их ребенком домашних заданий в активированные дни.
- В случае принятия решения о посещении их обучающимся ребенком Школы в активированный день обеспечить безопасность ребенка по дороге в Школу и обратно.
- Нести ответственность за жизнь и здоровье их ребенка в пути следования в Школу и обратно.

Приложение 1.

### Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования\*

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык / Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд (Технология)	2
Физическая культура	1

### Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

Учебные предметы		Количество баллов (по классам)				
		5	6	7	8	9
Физика		-	-	8	9	13
Химия		-	-	-	10	12
История		5	8	6	8	10
Иностранный язык		9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	-	-	-
	Геометрия	-	-	12	10	8
	Алгебра	-	-	10	9	7
Природоведение		7	8	-	-	-

Биология		10	8	7	7	7
Литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		-	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
	Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и право)		6	9	9	5	5
Труд (Технология)		4	3	2	1	4
Основы безопасности и защиты Родины		1	2	3	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2

### **Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования**

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык / Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право),	5
География	3
Основы безопасности и защиты Родины	2
Физическая культура	1