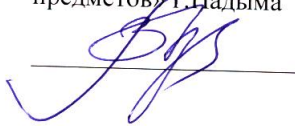


РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
Протокол от 28.03.2013 г. № 4

Председатель педагогического совета
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 с углубленным изучением отдельных
предметов» г.Надыма


В.А. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

приказом ОО
от 03.04.2013 № 115

Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1 с
углубленным изучением отдельных
предметов» г.Надыма


В.А. Кузнецова

**Положение
о режиме занятий учащихся, изучающих
образовательные программы начального, основного и среднего общего образования
в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных
предметов» г.Надыма**

I. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок работы МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов» г.Надыма, определяет режим занятий учащихся при изучении образовательных программ начального, основного и среднего общего образования 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.
- 1.2. Настоящее Положение разработано и действует на основе нормативных документов:
 - 1.2.1. Конституция Российской Федерации, принятая на всенародном голосовании 12.12.1993. с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ и от 30.12.2008 № 7-ФКЗ
 - 1.2.2. Федеральный Закон от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», принятый Государственной Думой 21.12.2012., одобренный Советом Федерации 26.12.2012., подписанный Президентом РФ 29.12.2012. (Далее фз-273);
 - 1.2.3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821 - 10 от 29.12.2010г.), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993.

2. Организация работы

- 2.1. Учебный год в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов» г.Надыма (далее общеобразовательная организация или ОО) начинается первого сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.
- 2.2. Продолжительность учебного года в первых классах составляет 33 недели, во 2-11-х классах не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации.
- 2.3. Учебный год делится на четыре учебных периода: I четверть; II четверть; III четверть; IV четверть. Между учебными периодами организуются каникулы.
- 2.4. Каникулы - плановые перерывы при получении образования для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком (фз-273 ст.34 ч.1 п.11). Продолжительность каникул устанавливается в течение учебного года не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель, для обучающихся 1-ых классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале месяце. Временной диапазон каникул фиксируется в календарном учебном графике.
- 2.5. Календарный учебный график разрабатывается общеобразовательной организацией совместно с представителями Совета школы, с учетом мнения обучающихся, родителей (законных представителей), (фз-273 ст. 30 ч. 3) и утверждается Педагогическим советом, вводится в действие приказом директора школы.

2.6. Продолжительность учебной недели для обучающихся зависит от объема недельной учебной нагрузки и составляет: 5 дней для 1-х классов; 6 дней для 2-11-х классов.

2.7. Недельная учебная нагрузка учащихся (количество учебных занятий) регламентируется учебным планом школы и составляет:

1 кл	2-3 кл	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8-9 кл	10-11 кл
21 час	23 часа	24 часа	28 часов	29 часов	35 часов	36 часов	37 часов

3. Режим учебных занятий

- 3.1. Учебные занятия организованы в две смены. Обучение 1-х, 5-х, выпускных 9 и 11 классов организовано в первую смену (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.4). В первую смену так же занимаются учащиеся 3-х, 7-8-х, 10-х классов. Во вторую смену занимаются учащиеся 2-х, 4-х, 6-х классов.
- 3.2. Учебные занятия в первую смену начинаются 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается. (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.4).
- 3.3. Продолжительность урока (академический час) во всех классах составляет 45 минут, за исключением 1 класса, в котором продолжительность регламентируется дополнительными требованиями, изложенными в следующем пункте. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам составляет 60-80%. (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.9).
- 3.4. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределена в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:
 - 3.4.1. для обучающихся 1-х классов используется «ступенчатый» режим обучения:
 - 3.4.1.1. учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
 - 3.4.1.2. в первой четверти – не превышает трёх уроков по 35 минут;
 - 3.4.1.3. во второй четверти – не превышает четырёх уроков по 35 минут;
 - 3.4.1.4. в третьей – четвёртой четверти - не превышает 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
 - 3.4.1.5. в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
 - 3.4.1.6. обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
 - 3.4.1.7. дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти (феврале) (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.10).
 - 3.4.2. для обучающихся 2-4-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры по 45 минут;
 - 3.4.3. для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков в день по 45 минут;
 - 3.4.4. для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.6) по 45 минут.
- 3.5. Классно-урочная система обучения является основной формой организации учебных занятий урочной деятельности с многообразием видов и типов уроков современного образования.
- 3.6. Учебные занятия по предметам углублённого уровня изучения (математика и физика) в классах с углублённым изучением математики и физики проводятся в лекционно-практическом формате. Учебные занятия ведутся синхронно-параллельно на протяжении всего учебного периода.
- 3.7. В образовательном процессе используются современные технологии обучения и воспитания.
- 3.8. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов из СанПиН 2.4.2.2821 - 10 (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.7).
- 3.9. Расписание занятий предусматривает перерыв достаточной продолжительности для питания обучающихся (фз-273 ст. 37 ч. 2).
- 3.10. При составлении расписания уроков выполняется чередование различных по сложности предметов в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение,

- информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся, изучающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами. Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11-х классов на 2-4 уроках. В начальных классах двойные уроки не проводятся. В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся на 2-4 уроках. (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.8).
- 3.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в четверг или пятницу (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.11).
- 3.12. Продолжительность перерывов между уроками составляет не менее 10 минут, после 2-го и 3-го уроков установлены две перемены по 20 минут каждая (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.12).
- 3.13. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения допускается при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.14).
- 3.14. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках организуются физкультминутки и гимнастика для глаз в соответствии с приложением (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.17).
- 3.15. Во время урока чередуются 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 превышают 7-10 минут, в 5-11 классах - 10-15 минут. Учителя в течение урока контролируют расстояние от глаз до тетради или книги, которое должно составлять не менее 25-35 см у обучающихся 1-4 классов и не менее 30-45 см - у обучающихся 5-11 классов (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.18).
- 3.16. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно требованиям СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.18 в соответствии с приложением. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.18)..
- 3.17. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники соответствует гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.19).
- 3.18. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводятся не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.20).
- 3.19. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается 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 (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.22).
- 3.20. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе) (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.23).
- 3.21. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учётом 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.

- 3.22. Уроки физической культуры могут проводиться 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 климатической зоне в соответствии с утвержденными показателями. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.23).

Показатели по проведению занятий физической культурой,
в зависимости от температуры и скорость ветра

СанПиН 2.4.2.2821-10

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
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	- 10-11°C	- 6-7°C	- 3-4°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	

- 3.23. Моторная плотность занятий физической культурой составляет не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие медицинского работника на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.24).
- 3.24. На занятиях трудом, предусмотренными образовательной программой, чередуются различные по характеру задания (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.25).
- 3.25. Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, используют защитные очки (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.26).
- 3.26. Объем домашних заданий (по всем предметам) определяется таким образом, 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 (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.30).
- 3.27. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не превышает: 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 (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.32).
- 3.28. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 п. 10.33).

4. Промежуточная и итоговая аттестация

- 4.1. Промежуточная аттестация учащихся 2-8-х, 10-х классов проводится в рамках учебного года в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.
- 4.2. Положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости разработано в соответствии с Федеральным законом от

29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» и Уставом общеобразовательной организации.

- 4.3. Государственная итоговая аттестация обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы основного общего и среднего общего образования, проводится в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 59), Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 26.12.2013, № 1400 и Порядком проведения ГИА по образовательным программам основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 25.12.2013 № 1394.
- 4.4. Сроки проведения государственной итоговой аттестации обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы основного и среднего общего образования, ежегодно устанавливаются приказами Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Российской Федерации.

5. Режим внеурочной деятельности

- 5.1. Внеурочную деятельность общеобразовательная организация реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п. (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 рекомендации).
- 5.2. 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 (СанПиН 2.4.2.2821 – 10 рекомендации).
- 5.3. Для организации различных видов внеурочной деятельности используются общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотека, а также помещения учреждений социально-культурного досуга (д/к «Прометей», с/к «Молодость», Центр детского творчества, каток, Детская библиотека и т.п.).

6. Школьное питание

- 6.1. Образовательная организация обеспечивает условия для питания всех учащихся в соответствии с утвержденным Положением о порядке организации питания учащихся.
- 6.2. Расписание занятий предусматривает перерыв достаточной продолжительности для питания учащихся (фз-273 ст. 37 ч. 2).
- 6.3. Питание учащихся осуществляется в специально предусмотренном помещении в соответствии с Положением о порядке организации питания учащихся.

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и 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
8-11	25	30	30	25	25	25

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

СанПиН 2.4.2.2821-10

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 I степени образования на уроках с элементами письма:

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

1. 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.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

2. 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.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

3. 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.

Упражнение для мобилизации внимания.

4. 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

СанПиН 2.4.2.2821-10

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.