

ПРИНЯТО  
на заседании Управляющего совета  
МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска  
протокол № 16

от «30» августа 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 155  
от « 01 » сентября 2016 года  
Директор МАОУ «Гимназия №1»  
г. Сосновоборска

О.Ю. Елин



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий учащихся**  
**в муниципальном автономном общеобразовательном**  
**учреждении «Гимназия №1» города Сосновоборска**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий учащихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №1» города Сосновоборска (далее – Гимназия) в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.

1.2. Настоящее Положение утверждено с учетом мнения общего собрания учащихся (протокол от «31» августа 2016 года № 1), общего собрания родителей (законных представителей) учащихся Организации (протокол от «30» августа 2016 года № 1) и профсоюзной организацией муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №1» города Сосновоборска (протокол от «29» августа 2016 года № 6).

1.3. Режим занятий учащихся Гимназии устанавливается на основе требований:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.№2821-10), утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2011 года № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы

общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312».

- Устава Гимназии;
- учебного графика Гимназии;
- учебных планов Гимназии;
- Правил внутреннего распорядка учащихся Гимназии;

1.4. Организация образовательной деятельности в Гимназии регламентируется учебными планами, годовым календарным учебным графиком и расписанием занятий, разрабатываемым и утверждаемым Гимназией самостоятельно.

## **2. Режим учебной деятельности учащихся**

2.1. Учебный год в Гимназии начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

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

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

- в 1-х классах — 33 учебные недели;
- во 2–4 классах — не менее 34 учебных недель;
- в классах основного общего и среднего общего образования — не менее 34 учебных недели без учета государственной итоговой аттестации.

2.5. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей - 4.

2.6. При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы (четверти чередуются с каникулами).

2.7. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается годовым календарным учебным графиком, утверждаемым приказом директора Гимназии.

2.8. В Гимназии установлен следующий режим:

- первые классы функционируют в режиме первой смены с 08.00 часов до 12.45 часов и работают по пятидневной рабочей неделе: с понедельника по пятницу, выходные дни – суббота и воскресенье;
- 2 - 3 классы функционируют в режиме первой и второй смены с 8.00 ч. до 17.40 ч. по пятидневной рабочей неделе: с понедельника по пятницу, выходные дни – суббота и воскресенье;
- 4-е классы функционируют в режиме первой смены с 08.00 часов до 12.45 часов и работают по шестидневной рабочей неделе: с понедельника по субботу, выходной день – воскресенье;
- 5 - 8 классы функционируют в режиме первой смены с 8.00 ч. до 14.50 ч. по пятидневной рабочей неделе: с понедельника по пятницу, выходные дни – суббота и воскресенье;
- 9 - 11-е классы функционируют в режиме первой смены с 08.00 часов до 15.50 часов и работают по шестидневной рабочей неделе: с понедельника по субботу, выходной день – воскресенье.

2.9. Продолжительность каникул в течение учебного года не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 календарных недель. Для учащихся первых классов в течение года устанавливаются дополнительные недельные каникулы во втором триместре (феврале).

2.10. Обучение в Гимназии проводится в 2 смены.

2.11. Расписание учебных занятий составляется в строгом соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10»,

утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189.

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

- для учащихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счёт урока физической культуры;
- для учащихся 2 - 4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры;
- для учащихся 5 - 7 классов - не более 7 уроков;
- для учащихся 8 - 11 классов - не более 8 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом элективных и факультативных занятий и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

2.12. Начало учебных занятий в первую смену начинается в 8.00 часов

2.13. В Гимназии определено следующее расписание звонков:

№ урока	время	№ урока	время	№ уро ка	время	№ урока	время
<b>I смена</b>		<b>II смена</b>		<b>II смена</b>		<b>суббота</b>	
1	8:00-8:45	<b>6 классы</b>		<b>начальная школа</b>		1	8:15-9:00
2	8:55-9:40					2	9:10-9:55
3	9:55-10:40					3	10:05-10:50
4	10:55-11:40					4	11:00-11:45
5	12:00-12:45	1	12:00-12:45			5	11:55-12:40
6	13:05-13:50	2	13:05-13:50	1	13:05-13:50	6	12:50-13:35
7	14:05-14:50	3	14:05-14:50	2	14:05-14:50		
		4	15:05-15:50	3	15:05-15:50		
		5	16:00-16:45	4	16:00-16:45		
		6	16:55-17:40	5	16:55-17:40		

2.14. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов согласно приложению 3 СанПиН 2.4.2.2821-10.

2.15. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для учащихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для учащихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

2.16. Для учащихся 1 классов наиболее трудные предметы проводят 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. В 5 – 11-х классах допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах), технологии (занятия в мастерских, кабинете домоводства).

2.17. В течение учебного дня не проводят более одной контрольной работы. Контрольные работы проводят на 2 - 4 уроках.

2.18. Продолжительность урока (академический час) во всех классах 45 минут, за исключением подготовительного и 1-х классов, в котором продолжительность регламентируется пунктом 2.20 настоящего положения.

2.19. Плотность учебной работы учащихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%.

2.20. Обучение в 1-х классах 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);
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.
- обучение проводится без балльного оценивания занятий учащихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

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

2.22. Продолжительность перемен между 1-м и 2-м, 2-м и 3-м, 4-м и 5-м уроками составляет 15 минут, после 3 и 5 уроков установлены две перемены по 20 минут каждая.

2.23. Перерыв между сменами составляет не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания. Расписание уроков составляется таким образом, чтобы последний урок первой смены или первый урок второй смены проводился вне кабинета (в спортивном зале, кабинете музыки, кабинетах иностранного языка) с целью проведения влажной уборки и проветривания. В случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

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

2.25. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (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.

2.26. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице 5 СанПиН 2.4.2.2821-10.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН 2.4.2.2821-10), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН 2.4.2.2821-10).

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.

Непрерывная продолжительность работы учащихся 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.

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

2.28. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся 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. Режим питания учащихся**

3.1. Организацию питания учащихся осуществляет Гимназия.

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

3.3. Учащиеся с ОВЗ обеспечиваются бесплатным двухразовым горячим питанием.

3.4. Горячее питание учащихся осуществляется в соответствии с расписанием, утвержденным на каждый учебный период директором Гимназии.

### **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 учащихся, 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 Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами:

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);  
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей").

4.4. Режим работы объединений дополнительного образования, регламент проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с учащимися выстраивается в соответствии с приказом директора Гимназии.

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

5.1. Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- прогулок на свежем воздухе детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах;
- коррекционных занятий по ритмике для учащихся с ОВЗ 1-4-х классов.

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 учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

5.3. Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

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

5.5. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения, учащихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз согласно приложению 4, 5 СанПиН 2.4.2.2821-10.

## **6. Режим трудовых занятий учащихся**

6.1. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой Гимназии, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

6.2. Все работы в мастерских и кабинетах домоводства учащиеся 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 учащихся (по согласию родителей (законных представителей), предусмотренных образовательной программой, связанных с физической нагрузкой), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста

6.4. Не допускается привлекать учащихся 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 учащихся 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.

## **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.

7.2. 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.

## **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 образовательного процесса в соответствии с Уставом и решением Педагогического совета Гимназии.

8.2. При проведении промежуточной и итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день.

8.3. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней.

8.4. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания учащихся.

8.5. Государственная итоговая аттестация проводится в соответствии с законодательством Российской Федерации в области образования.

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

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

### **для 1-4 классов**

в безветренную погоду при  $t = -32^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра до 5 м/с  $t = -30^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра от 5 до 10 м/с  $t = -29^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра более 10 м/с  $t = -27^{\circ}\text{C}$  и ниже.

### **для 5-8 классов**

в безветренную погоду при  $t = -35^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра до 5 м/с  $t = -33^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра от 5 до 10 м/с  $t = -31^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра более 10 м/с  $t = -30^{\circ}\text{C}$  и ниже.

### **для 9-11 классов**

в безветренную погоду при  $t = -36^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра до 5 м/с  $t = -34^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра от 5 до 10 м/с  $t = -32^{\circ}\text{C}$  и ниже,  
при скорости ветра более 10 м/с  $t = -31^{\circ}\text{C}$  и ниже.

9.2. В активированный день деятельность Гимназии 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 Гимназии имеет право изменить режим работы.

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

9.5. Решение о возможности непосещения учащимся Гимназии в активированный день принимают родители (законные представители).

9.6. В случае прихода учащегося в Гимназию в активированный день учебные занятия посещаются им согласно расписанию.

9.7. В случае отсутствия учащегося на учебных занятиях в активированный день, он самостоятельно выполняет задания, получая их от классного руководителя (учителя-предметника) в различной форме (СМС-сообщения, электронная почта, электронный дневник).

Иное, не предусмотренное текстом настоящего Положения регламентируется действующим законодательством РФ.