

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Савеевская основная школа имени Героя Советского Союза М.С. Добрынина»

Принято на заседании  
педагогического совета школы.  
Протокол от 31 .08.2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Савеевская  
основная школа»

  
И.П. Корниенко  
Приказ № 102 о от 01.09.2021 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ о режиме занятий обучающихся

Принят с учётом мнения Совета  
обучающихся школы.  
Протокол от «25» августа 2021 г. № 5

Принят с учётом мнения Совета родителей  
(законных представителей) обучающихся школы.  
Протокол от «28» августа 2021 г. № 5

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. №115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом школы.

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся. Режим занятий обучающихся действует в течение учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора школы.

1.3. Настоящее положение регламентирует функционирование школы в период организации образовательного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления.

## **2. Цели и задачи**

2.1. Упорядочение образовательного процесса в соответствие с нормативно-правовыми документами.

2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

## **3. Режим занятий обучающихся во время организации образовательного процесса**

3.1. Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом на текущий учебный год, годовым учебным графиком, расписанием учебных занятий, расписанием индивидуально-групповых занятий и внеурочной деятельности, расписанием звонков.

3.2. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на воскресенье, то первый учебный день по согласованию с Учредителем проводится в субботу накануне 1-го сентября, либо в понедельник 2-го сентября.

Продолжительность учебного года в первых классах - 33 недели, для учащихся вторых–одинадцатых классов – не менее 34 недели без учета государственной (итоговой) аттестации.

3.3. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33

3.4. Регламентирование образовательного процесса: учебный год в 1-9 классах делится на четыре четверти.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель.

Для обучающихся 1 класса устанавливаются дополнительные каникулы в течение третьей недели февраля не менее 7 календарных дней.

3.5. Регламентирование образовательного процесса на неделю: продолжительность учебной рабочей недели:

- 5-ти дневная рабочая неделя в 1 классах;
- 6-ти дневная рабочая неделя во 2 – 9 классах.

3.6. Регламентирование образовательного процесса на день:

3.6.1. Учебные занятия организуются в одну смену.

Расписание уроков в Школе строится с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся.

Внеурочная деятельность, факультативные, индивидуально-групповые занятия, группы продленного дня и т. п. организуются после учебных занятий.

3.6.2. Между началом факультативных занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

3.6.3. Начало занятий в 9.00.

3.6.4. Продолжительность урока: 45 минут – во 2-9 классах.

В 1 классе применяется метод постепенного наращивания учебной нагрузки с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся 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).

3.6.5. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большие перемены (после 2 и 3 уроков) – по 20 минут каждая. В первом классе после второго урока устанавливается динамическая пауза 40 мин, из которых 30 мин отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке, в спортивном зале или рекреациях.

3.6.6. По первому звонку на урок обучающиеся заходят в класс, по второму звонку начинается урок.

Дежурство педагогов на переменах осуществляется в соответствии с графиком дежурств, утвержденным приказом директора на текущий учебный год.

3.6.7. На уроках проводятся физкультурные минутки и гимнастика для глаз в соответствии с приложением 1 и приложением 2.

3.6.8. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

3.6.9. В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся на 2-4 уроках.

3.6.10. Организацию образовательного процесса осуществляют администрация и педагогические работники в соответствии с должностной инструкцией.

3.6.11. Учителям категорически запрещается впускать в класс посторонних лиц без предварительного разрешения директора школы, а в случае его отсутствия - дежурного администратора.

3.6.12. Педагогическим работникам категорически запрещается вести прием родителей во время учебных занятий.

3.6.13. Запрещается отпускать учеников с уроков на различные мероприятия (репетиции, соревнования и т.п.). Участие в мероприятиях определяется планом работы школы на текущий учебный год по школе.

3.6.14. Запрещается удаление обучающихся из класса, моральное или физическое воздействие на обучающихся.

3.6.15. Учитель, ведущий последний урок, выводит детей этого класса в раздевалку и присутствует там до ухода из здания всех учеников.

3.6. Прием родителей (законных представителей) директором школы осуществляется ежедневно с 13.00 до 15.00, в субботу с 8.30-13.00

3.7. Регламентация воспитательного процесса в школе:

3.7.1. Организация воспитательного процесса регламентируется расписаниями классных часов, работы групп продленного дня, внеурочной деятельности, кружковых занятий и спортивных секций, утвержденными директором школы.

3.7.2. Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. За пределы Рославльского района – приказа Рославльского комитета образования и соответствующего пакета документов.

3.7.3. График питания обучающихся утверждается приказом директора школы. Классные руководители, учителя-предметники, сопровождают детей в столовую, дежурный учитель присутствует при приеме пищи детьми и обеспечивают порядок.

3.8. Изменения в расписании уроков и занятий дополнительного образования допускается по производственной необходимости (больничный лист, курсовая подготовка, участие в семинарах и мероприятиях и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора школы.

#### **4. Занятость обучающихся в период каникул и оздоровления**

4.1. Во время каникул проводятся мероприятия с целью оздоровления обучающихся, воспитания у них трудолюбия, любви к окружающей среде, формирования здорового образа жизни и обеспечения занятости детей в каникулярное время.

4.2. Организация воспитательного процесса в каникулярный период регламентируется приказом директора школы.

**Рекомендуемый комплекс упражнений  
физкультурных минуток (ФМ)**

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 ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. 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.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. 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.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. 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.

4. Упражнение для мобилизации внимания. 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.

*Приложение 2*  
к Положению о режиме  
учебных занятий

### *Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз*

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.