

ПРИНЯТО:  
Педагогическим  
советом  
МБОУ «СОШ № 68  
г. Челябинска»  
протокол № 1 от  
29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 68 г.  
Челябинска»  
Л.Р. Уторова

Приказ № 01-04/125-04 от 29.08.2023



СОГЛАСОВАНО:  
Совет МБОУ «СОШ № 68  
г. Челябинска»  
протокол № 1 от 29.08.2023г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся**  
**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 68 г. Челябинска**  
**имени Родионова Е.Н.»**

**1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 68 г. Челябинска имени Родионова Е.Н.» (далее - МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»), реализующего образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, в том числе адаптированные образовательные программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - Положение), разработано на основе следующих документов: пунктом 10 части 3 статьи 28, статьи 58 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 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» и уставом МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска».

1.2. Настоящее Положение устанавливает общий режим занятий обучающихся в МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска».

1.3. Настоящее положение рассматривается и принимается Советом МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска», вступает в силу после утверждения приказом директора МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» и действует до момента введения нового Положения.

**2. Режим образовательной деятельности**

2.1. Начало учебного года в МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» 01 сентября.

2.2. Продолжительность учебного года: в 1-х классах - 33 недели, во 2-7 классах – 34 недели, в 9,11 классах – 34 недели без учёта государственной итоговой аттестации, в 8,10 классах – 35 недель.

2.3. В МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» учебный год делится на trimestры.

2.4. Для профилактики переутомления обучающихся предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул не менее 30 календарных дней (осенние, зимние и весенние каникулы). Сроки каникул определяются календарным учебным графиком.

2.5. Пятидневная рабочая неделя устанавливается в МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» в 1-4 и 5-7 классах и в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в филиале 3 на уровне НОО допускается чередование внеурочной и урочной деятельности, урочной и внеурочной деятельности в 1 смену. Шестидневная рабочая неделя - в МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» в 8-11 классах.

2.6. Учебные занятия начинаются не ранее 08.00 часов. Проведение уроков до 8.00 не допускается.

2.7. МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» работает в две смены. Обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано в первую смену. Обучение в 3 смены в МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» не допускается.

2.8. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не превышает требований, установленных в таблице 1 (согласно СанПиН).

Таблица 1

Гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	-	21	10
2-4	26	23	10
5	32	29	10
6	33	30	10
7	35	32	10
8-9	36	33	10
10-11	37	34	10

2.9. Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. Коррекционно-развивающие занятия в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья включаются в объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки, установленной для обучающегося каждого возраста.

2.10. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул. Внеурочная деятельность организуется на

добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

2.11. 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.

2.12. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

2.13. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня (согласно СанПиН) составляет:

- для обучающихся 1-х классов: не более 4 уроков в день;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

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 8-11 классов - не более 8 уроков.

В классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределить в течение учебной недели, при этом объем максимальной нагрузки в течение дня должен составлять:

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

2.14. Между началом индивидуально-групповых, факультативных занятий и элективных курсов, между началом занятий по направлениям внеурочной деятельности и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

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

2.16. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели:

- для обучающихся 1-4 классов основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры;
- для обучающихся 5-11 классов предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

2.17. Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 уроке; 2-4-х классов – на 2-3 уроках; для обучающихся 5-11-х классов - на 2-4 уроках.

2.18. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

- 2.19. В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся на 2-4 уроках.
- 2.20. Продолжительность урока во всех классах не превышает 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется п.3 настоящего Положения. Продолжительность урока в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – 40 минут.
- 2.21. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам составляет 60 - 80%.
- 2.22. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в четверг или пятницу.
- 2.23. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го уроков) – не менее 20 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.
- 2.24. Перерыв между сменами составляет не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания. В случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.
- 2.25. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.
- 2.26. 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 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.
- 2.27. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице 2 (согласно СанПиН).

Таблица 2

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 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

- 2.28. 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.

2.29. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для обучающихся 1-2-х классов - не более 20 минут, для обучающихся 3-4 классов - не более 25 минут, для обучающихся 5-6 классов - не более 30 минут, для обучающихся 7-11 классов - 35 минут.

2.30. Непрерывная продолжительность работы обучающихся 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).

2.31. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

2.32. 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.

2.33. 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.

2.34. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

2.35. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач 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-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.

2.36. Уроки физической культуры целесообразно проводить 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 дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

2.37. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

2.38. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

2.39. На уроках технологии, предусмотренных образовательной программой, чередуются различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

2.40. 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.

2.41. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

### **3. Особенности режима образовательной деятельности в 1-х классах**

3.1. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- используется "ступенчатый" режим 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 и 1 день 5 уроков за счет физической культуры);
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- устанавливаются дополнительные недельные каникулы в конце второго триместра.

### **4. Обеспечение пропускного режима при посещении МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»**

4.1. В целях обеспечения безопасности обучающихся, проведения противодиверсионных и антитеррористических мероприятий, соблюдения санитарно-эпидемиологических норм при организации образовательной деятельности, а также достижения обучающимися требований федерального государственного образовательного стандарта и соблюдения режима занятий обучающихся участники образовательных отношений в МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» устанавливают следующие правила посещения МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»:

4.1.1. Ответственным за организацию и обеспечение пропускного режима в здании МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» назначаются вахтер и дежурный администратор. Пропускной режим в учебное время осуществляется вахтером образовательного учреждения, дежурным администратором, учителем дежурного класса (в соответствии с графиками дежурства).

4.1.2. При определении времени посещения школы родители (законные представители) обучающихся и иные лица исходят из необходимости соблюдения целостности и непрерывности образовательной деятельности, учитывают расписание занятий, приемные часы администрации школы и часы работы объединений дополнительного образования. Посещение возможно не ранее 7 часов 45 минут и не позднее 20 часов.

4.1.3 Местом ожидания посетителями обучающихся устанавливается фойе первого этажа по адресу: МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска»

4.1.4 При посещении МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» родителям (законным представителям) и иным лицам необходимо иметь с собой документ, удостоверяющий личность.

4.15 При первом требовании вахтера, дежурного администратора, дежурного учителя любой посетитель МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска», не являющийся обучающимся или сотрудником МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска», обязан предъявлять документ, удостоверяющий личность, указывать цель и время посещения, ставить об этом роспись в журнале посещения.

4.1.6 При возникновении необходимости встретиться с сотрудниками МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» целесообразно планировать с ними время и место данной встречи.

4.1.7 Для запланированной встречи с сотрудниками МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска» рекомендуется предварительно договориться с работником школы (по телефону, через дневник, АС «Сетевой город. Образование» и т. п.) о времени и месте встречи.