**Положение о режиме занятий учащихся  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа № 1»**

I. Общие положения

1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий учащихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа № 1» (далее - Школа).
2. Настоящее Положение разработано на основании следующих документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации й осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

II. Организация режима занятий учащихся

1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.
2. Учебный год заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы Школы.

Учебный год составляют учебные периоды: четыре четверти.

При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы.

1. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается годовым календарным учебным графиком, разрабатываемым и утверждаемым Школой самостоятельно в соответствии с примерным календарным учебным графиком.
2. В годовом календарном учебном графике указывается начало и окончание учебного года, длительность каникул, сроки их начала и окончания, продолжительность учебной недели, продолжительность уроков и длительность перемен.
3. Продолжительность учебного года на первой, второй и третьей ступенях общего образования составляет не менее 34 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации, в подготовительном, 1-х классах - 33 учебных недели.
4. Для профилактики переутомления учащихся в годовом календарном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

В течение учебного года для учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 30 календарных дней, летом - 92 дня.

Для учащихся в подготовительном, первых классах устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале.

1. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должны превышать величину максимально допустимой недельной нагрузки:

* подготовительный класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 18 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);
* 1 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 21 часа в неделю (5- дневная учебная неделя);
* 2-3 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 26 часов в неделю (6- дневная учебная неделя);
* 4 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 26,5 часов в неделю (6- дневная учебная неделя);
* 5 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 32 часов в неделю (6- дневная учебная неделя);
* 6 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 33 часов в неделю (6- дневная учебная неделя);
* 7 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 35 часов в неделю (6- дневная учебная неделя);
* 8-9 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 36 часов в неделю (6- дневная учебная неделя).

-10-11 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 37 часов в неделю (6-дневная учебная неделя).

1. Для учащихся подготовительного и первых классов устанавливается 5-дневная учебная неделя.

Учебные занятия во 2-11 классах организуются в режиме 6-дневной учебной недели.

1. Учебные занятия в Школе организуются в две смены. В первую смену организуются учебные занятия в 1, 4-11 классах. Начало занятий - 8.30 часов. Во вторую смену организуются учебные занятия в 2-3 классах. Начало занятий - 13.00 часов.
2. Продолжительность уроков во всех классах составляет 45 минут, за исключением 1- ых классов, в котором продолжительность уроков регламентируется пунктом 2.12 Положения.

Продолжительность факультативов, групповых и индивидуальных занятий, занятий дополнительного образования- 45 минут.

1. Продолжительность перемен между уроками составляет 10-20 минут. Для организации питания учащихся в режим учебных занятий после третьего и четвертого уроков устанавливаются две перемены по 20 минут каждая.
2. В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям Школы в 1-х классах используется “ступенчатый” режим обучения в первом полугодии: в сентябре, октябре проводятся 3 урока по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь-май - по 4 урока по 45 минут каждый; один день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры.

В середине учебного дня предусмотрено проведение динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут.

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

* для учащихся 1 -х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
* для учащихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков;
* для учащихся 5 -9-х классов - не более 6 уроков.

1. Расписание уроков утверждается директором Школы.

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

1. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели учащиеся имеют облегченный учебный день в четверг, пятницу или субботу.
2. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.
3. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся в 1 - 4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5 - 9 классах - 10-15 минут.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

1. Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательном деятельности обеспечивается за счет:

* физкультминуток;
* 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.

1. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

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). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу проводят с учетом заключения врача.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

1. Организация факультативных, групповых, индивидуальных занятий, работа объединений дополнительного образования осуществляется с учетом обязательного перерыва и начинается спустя не менее 45 минут после окончания последнего урока.

Расписание факультативных, групповых, индивидуальных занятий, кружков, секций, объединений дополнительного образования утверждается директором Школы.

1. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой в течение дня нагрузки.
2. Для учащихся 1-х классов, исходя из запросов их родителей (законных представителей), в Школе организуются группы продленного дня.

Режим работы группы продленного дня ежегодно утверждается директором Школы. Работа групп продленного дня регламентируется Положением о группе продленного дня Школы.

1. Изменения в режиме занятий учащихся Школы определяются приказом директора Школы по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Обсуждено и принято на педагогическом совете.

Протокол № 54 от «12» октября 2016г.