

**Утвержден приказом
МБОУ «Кирилловская средняя школа»
от 31.08.2022 № 117-од
и введен в действие с 01.09.2022**

**Режим занятий учащихся
МБОУ «Кирилловская средняя школа»**

**Принят на педагогическом совете.
Обсужден на Совете родителей.
Обсужден на Совете обучающихся.**

**Протокол от 31.08.2022 № 1
Протокол от 31.08.2022 № 1
Протокол от 31.08.2022 № 1**

Режим занятий учащихся в МБОУ «Кирилловская средняя школа» установлен с учетом Требований к организации образовательного процесса:

Санитарно-эпидемиологические требования утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).

Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

Занятия в школе начинаются с 8.20 – проведение нулевых уроков не допускается (п. 3.4.15 СП 2.4.3648-20), заканчиваются: понедельник – пятница 14.25; суббота 13.10.

Продолжительность занятий 40 минут

2 -11 классы. Учебные дни: понедельник-пятница

1 урок 8.20 – 9.00, перемена 10 минут
2 урок 9.10 – 9.50, перемена 20 минут (питание, 1 и 2 классы)
3 урок 10.10 – 10.50, перемена 20 минут (питание, 3 и 4 классы)
4 урок 11.10 – 11.50, перемена 20 минут (питание, 5 и 11 классы)
5 урок 12.10 – 12.50, перемена 10 минут
6 урок 13.00 – 13.40, перемена 5 минут
7 урок 13.45 – 14.25

6-11 классы. Учебный день: суббота

1 урок 8.20 – 9.00, перемена 10 минут
2 урок 9.10 – 9.50, перемена 10 минут
3 урок 10.00 – 10.40, перемена 10 минут
4 урок 10.50 – 11.30, перемена 10 минут
5 урок 11.40 – 12.20, перемена 10 минут
6 урок 12.30 – 13.10

1 класс. Учебные дни: понедельник-пятница.

Сентябрь-декабрь продолжительность уроков 35 минут, январь-май – 40 минут.

Динамическая пауза-40 минут;

Сентябрь-октябрь только три урока.

Учебный год без домашнего задания и отметочного оценивания.

Количество видов учебной деятельности на учебном занятии: для начальной школы – 3-7, для остальных – 5-7 видов.

Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии: для учащихся 1-4 классов – 5-7 минут, для остальных – 7-10 минут

Использование интерактивной доски детьми до 10 лет не должно превышать 20 минут, старше 10 лет – 30 минут, компьютера – для учеников 1-2-х классов – 20 минут, 3-4-х классов – 25 минут, 5-9-х классов – 30 минут, 10-11-х классов – 35 минут.

В середине урока предусмотрен перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

Непрерывно использовать экран при фиксации информации в тетрадях учащимся начальных классов можно только 10 минут, 5-9-х классов – 15 минут.

Учебная нагрузка 5-дневной учебной неделе для первоклассников не превышает 21 час. Учебная нагрузка 5-дневной учебной неделе для обучающихся 2-4-х классов – не более 23 часов, 5 классе – 29 часов,

Учебная нагрузка 6-дневной учебной неделе для обучающихся 6 класса не более – 30 часов, 7 класса – 32 часа, 8-9-х классов – 33 часа, 10-11-х классов – 34 часа

Продолжительность выполнения домашних заданий: для 1-х классов – 1 час, для 2-3-х классов – 1,5 часа; 4-5-х классов – 2 часа, 6-8-х классов – 2,5 часа, 9-11-х классов – 3,5 часа.

Занятия в школе по реализации дополнительных образовательных программ и деятельности кружков (студий), спортивных секций, завершаются 18.00.

Занятия по программам дополнительного образования спланированы на дни с наименьшим количеством обязательных уроков, между их началом и последним уроком предусмотрен перерыв продолжительностью 20 минут.

Режим работы ГПД: 11.00-17.00

Минимальная продолжительность каникул – 7 календарных дней (абз. 6 п. 3.4.16 СП 2.4.3648-20).

Режим занятий учащихся может изменяться по решению педагогического совета Школы.

Документы действуют с 1 января и 1 марта 2021 года соответственно.

Нормативы продолжительности учебных занятий для обучающихся разработаны по классам, а для первоклассников – еще и по сезону. В частности, в период с сентября по декабрь уроки в 1-х классах должны длиться не более 35 минут, а с января по май – 40 минут. Сокращенное время занятий – по 40 минут – предусмотрено и для классов, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Для всех остальных продолжительность занятий традиционна – 45 минут.

Максимальное количество уроков в рамках дневной суммарной образовательной нагрузки установлено для учеников 1-х классов – 4 урока в день, если в расписание включено 2 урока физкультуры в неделю, или 4 урока и 1 раз в неделю – 5 уроков, если в расписании значится 3 урока физкультуры в неделю. Аналогичный подход – только на 1 урок больше – применяется для обучающихся 2-4-х классов. Для 5-6-х классов максимум – 6 занятий, для 7-11-х классов – 8 занятий в день. В целом же учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе для первоклассников не должна превышать 21 час, для обучающихся 2-4-х классов – 23 часа, 5-х классов – 29 часов, 6-х классов – 30 часов, 7-х классов – 32 часа, 8-9-х классов – 33 часа, 10-11-х классов – 34 часа. При шестидневной учебной неделе учебная нагрузка варьируется от 26 до 37 часов в неделю, но для первоклассников соответствующего показателя нет, поскольку для них не предусмотрена возможность организации шестидневной учебной недели.

Также регламентированы:

- продолжительность перемен: по 10 минут обычные перемены, 20 минут – перемена для приема пищи и 40 минут – динамическая пауза для 1-х классов;
- количество видов учебной деятельности на учебном занятии: для начальной школы – 3-7, для остальных – 5-7 видов;
- продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии: для младших школьников – 5-7 минут, для остальных – 7-10 минут;
- общий недельный объем внеурочной деятельности – не более 10 часов;
- продолжительность выполнения домашних заданий: для 1-х классов – 1 час, для 2-3-х классов – 1,5 часа; 4-5-х классов – 2 часа, 6-8-х классов – 2,5 часа, 9-11-х классов – 3,5 часа.
 - Минимальная продолжительность каникул – 7 календарных дней (абз. 6 п. 3.4.16 СП 2.4.3648-20).

Кроме того, санитарными правилами оговорены нюансы размещения обучающихся в кабинетах. Относительно младших школьников предусмотрено размещение их в закрепленных за каждым классом учебных

кабинетах, за исключением обучения, требующего специального оборудования. Что касается обучающихся 5-11-х классов, то для них образовательный процесс может быть организован по кабинетной системе, но только если такой способ позволяет обеспечить детей учебной мебелью в соответствии с их ростом во всех учебных кабинетах, включая лаборатории (п. 3.4.6-3.4.7 СП 2.4.3648-20).

Интересно, что закрепленные в ранее действовавших СП нормы о рассадке детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, дальше от наружной стены, а также о периодической перемене мест обучающихся, сидящих на крайних рядах, в действующие санитарные правила не попали. В настоящее время при рассадке детей достаточно учитывать только их рост и наличие заболеваний органов дыхания, слуха и зрения (абз. 5 п. 2.4.3 СП 2.4.3648-20).

Среди требований к режиму учебного дня можно отметить обязательное включение различных форм двигательной активности, в том числе во время учебных занятий. Это может быть, например, организованный в середине урока перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей (п. 3.5.13 СП 2.4.3648-20). Физкультминутки, гимнастику для глаз, контроль за осанкой рекомендуется проводить в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (абз. 3 п. 2.10.3 СП 2.4.3648-20).

Также в СП 2.4.3648-20 указано, что с целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане обучающихся должно быть предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Минимальная продолжительность каникул – 7 календарных дней (абз. 6 п. 3.4.16 СП 2.4.3648-20).

Организации учебного процесса касаются и правила, регламентирующие порядок использования электронных средств обучения, – таких, как интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки. Эти устройства обязательно должны иметь документы об оценке (подтверждении) соответствия и использоваться без нарушений инструкции по эксплуатации и технического паспорта. Регламентирована минимальная диагональ монитора персонального компьютера и ноутбука – не менее 39,6 см, планшета – 26,6 см. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательных организациях не допускается (п. 2.4.5 СП 2.4.3648-20).

Ограничена общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке. Например, использование интерактивной доски детьми до

10 лет не должно превышать 20 минут, старше 10 лет – 30 минут, компьютера – для учеников 1-2-х классов – 20 минут, 3-4-х классов – 25 минут, 5-9-х классов – 30 минут, 10-11-х классов – 35 минут. Важная оговорка имеется в части применения ноутбуков обучающимися начальных классов – это возможно только при наличии дополнительной клавиатуры (п. 3.5.4 СП 2.4.3648-20). Если же с помощью электронного средства детям демонстрируются фильмы, программы или иная информация, требующая ее фиксации в тетрадях, то непрерывно использовать экран учащимся начальных классов можно только 10 минут, 5-9-х классов – 15 минут. Наушники допускается применять непрерывно не более часа для всех возрастных групп, но при условии, что уровень громкости не превышает 60% от максимальной (п. 3.5.10 СП 2.4.3648-20).

В числе установленных запретов – одновременное использование детьми на занятиях более двух различных электронных средств (например, интерактивной доски и персонального компьютера, интерактивной доски и планшета, причем если используются 2 средства, то суммарное время работы с ними не должно превышать максимума по одному из них), использование для образовательных целей мобильных средств связи и размещение базовых станций подвижной сотовой связи на собственной территории образовательных организаций. А в числе нормируемых параметров – зрительная дистанция до экрана не менее 50 см, а для планшетов – размещение на столе под углом наклона 30° (п. 3.5.7 СП 2.4.3648-20). Более подробно продолжительность использования электронных средств обучения расписана в отдельной таблице в СанПиН 1.2.3685-21 – с указанием не только предельного времени использования на уроке, но и суммарно за день в школе и дома, в том числе в рамках досуговой деятельности.

Некоторые правила относятся и к организации внеурочной деятельности. Часы, отведенные на таковую, должны быть организованы в формах, отличных от урочных. Это могут быть проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализация образовательных проектов, организация экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и т. п. (абз. 3 п. 3.4.16 СП 2.4.3648-20).