|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МОУ «Средняя школа № 10 имени А.С. Пушкина»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Б. Пепитаев Приказ № 183 от 01 сентября 2025 г. |

**Режим занятий учащихся**

1.Общие положения.

1.1. Настоящий Режим занятий учащихся МОУ «Средняя школа № 10 имени А.С. Пушкина» (далее – Режим) регламентирует в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 10 имени А.С. Пушкина» (далее - Школа) организацию обучения по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительным развивающим программам.

1.2. Настоящий Режим разработан в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

1.2.1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

 1.2.2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21 марта 2022 г. № 9 “О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16”

2. Режим занятий учащихся

2.1. Недельная образовательная нагрузка (количество учебных занятий) учащихся, реализуемая через урочную и внеурочную деятельность, составляет:

1 классы – 21 час;

2-4 классы – 23 часа;

5 классы – 32 часа;

6 классы – 33 часа;

7 классы – 35 часов;

8-9 классы – 36 часов;

10-11 классы – 37 часов.

Организация профильного обучения в 10-11-х классах не приводит к увеличению образовательной нагрузки.

2.2. Учебная нагрузка закрепляется расписанием учебных занятий на каждую учебную четверть (их четыре), которое утверждается директором Школы.

2.3. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.4. Продолжительность учебного года: 1 классы – 33 учебные недели, 2-8, 10 классы – 34 учебные недели, 9-11 классы – 34 учебных недели + экзаменационный период.

2.5. Продолжительность каникул в течение учебного года (суммарно) составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель.

2.6. Для обучающихся первых классов устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы (7 календарных дней).

2.7. Начало летних каникул определяется в соответствии с календарным учебным графиком Школы и расписанием экзаменов государственной (итоговой) аттестации.

2.8. Промежуточная аттестация в переводных классах проводится на 33-34 учебной неделе без прекращения образовательного процесса в соответствии с Уставом и решением педагогического совета Школы.

2.9. Сроки проведения государственной (итоговой) аттестации учащихся 9, 11 классов устанавливаются приказами Министерства образования и науки Российской Федерации.

2.10. Сроки проведения торжественных мероприятий:

2.10.1. Посвященных окончанию учебного года – 25-26 мая (9, 11 классы).

2.10.2. Выпускных вечеров в 4 классах – до 27 мая, 9, 11 классах – до 27 июня.

2.11. Нерабочими праздничными днями являются: 7 января – Рождество Христово, 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 12 июня – День России, 4 ноября – День народного единства.

 2.12. Режим работы Школы: начальная школа и с 5 по 8 классы – по пятидневной учебной неделе с выходными днями - суббота, воскресенье, с 9 по 11 класс – по шестидневной учебной неделе с выходным днем – воскресенье.

2.13. Учебные занятия проводятся в одну смену: начало занятий - в 8.30. В виде исключения разрешается начинать занятия не с 1 урока (в соответствии с расписанием).

 2.14. Для 1-х классов применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки. В сентябре – декабре – уроки по 35 минут каждый. В сентябре-октябре по 3 урока в день. Со 2 четверти четвертым уроком или пятым (1 раз в неделю) – по расписанию ставятся уроки из областей «Искусство», «Технология», «Физическая культура». Допускается проведение этих уроков в нетрадиционной форме (экскурсия, урок-игра, урок-путешествие и т.д.); во втором полугодии (январь-май) уроки по 40 минут каждый.

Для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков в день, для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков в день, для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков в день. Проведение нулевых уроков не допускается. Разрешается проведение консультаций с 08.00. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.15. После уроков проводятся занятия в кружках и секциях.

2.16. Продолжительность урока во всех классах 40 минут.

2.17. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, перемен для питания (после 1, 2, 3, 4 уроков) - 20 минут каждая.

2.18. Занятия внеурочной деятельностью проводятся с 13.00 до 18.00.

2.19. Длительность занятий внеурочной деятельностью учащихся зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, составляют не более 50 минут в день для обучающихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов.

 2.20. Домашние задания даются обучающимся с учетом возможности их выполнения в следующих пределах: в 1 классе (со второго полугодия) - до 1 ч, во 2-м - до 1,5 ч, в 3 - 4-м - до 2 ч, в 5 - 6-м - до 2,5 ч, в 7 - 8-м - до 3 ч, в 9 - 11-м - до 4 ч.

 2.21. В 1 классе обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий.

2.22. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся в 1-5 классах на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.23. Во время урока осуществляется чередование различных видов 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 превышает 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги составляет не менее 25 - 35 см. у учащихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45см. – у учащихся 5-11классов.

2.24. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Классы  | Непрерывная длительность (мин.), не более  |   |
| просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения  | просмотр телепередач  | просмотр динамических изображений на учебных досках и 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  |

2.25. 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.

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

2.27. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводится 2 урока физической культуры в неделю в 1-4 классах и 3 урока в 5-11 классах предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки.

2.28. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, 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.
 2.29. 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 учащихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник Школы 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-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

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

2.30. При благоприятных метеоусловиях уроки физической культуры проводятся на открытом воздухе.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

2.31. Все работы в мастерских и кабинетах технологии учащиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, используются защитные очки.

2.32. Не допускается привлечение учащихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

2.33. Для организации занятий на дому на основании приказа школы определяется расписание занятий и персональный состав педагогических работников, которые будут заниматься с учащимся.

2.34. О графике занятий классный руководитель своевременно уведомляет родителей (законных представителей) обучающегося. Информация о проведённых занятиях регистрируется в журнале. Родители (законные представители) обязаны создать условия для проведения занятий с учащимся на дому.

 2.35. В Школе организуется горячее питание учащихся. Для учащихся льготных категорий организуется 2-х разовое питание (завтрак и обед), для остальных учащихся один раз в день (завтрак). Для учащихся начальной школы завтрак бесплатный.

2.36. Питание в школьной столовой осуществляется в соответствии с графиком посещения столовой, утвержденным директором.

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

2.38. 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.

2.39. В Школе организуется медицинское обслуживание учащихся.

2.40. Медицинские осмотры учащихся проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

2.41. Учащиеся допускаются к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра.

2.42. В классном журнале оформляется лист здоровья, в который для каждого учащегося вносятся сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

2.43. Все помещения Школы подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств.

Туалеты, столовая подлежат влажной уборке после каждой перемены.

Уборку учебных и вспомогательных помещений проводят после окончания уроков в отсутствие учащихся, при открытых окнах.

Дезинфицирующие растворы для мытья полов готовят перед непосредственным применением в туалетных комнатах в отсутствие учащихся.

2.44. Дезинфицирующие и моющие средства хранят в упаковке производителя, в соответствии с инструкцией, и в местах, недоступных для учащихся.

2.45. С целью предупреждения распространения инфекции при неблагополучной эпидемиологической ситуации в Школе проводят дополнительные противоэпидемические мероприятия, по предписаниям органов, уполномоченных осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

2.46. Не реже одного раза в четверть во всех видах помещений Школы проводится генеральная уборка.

2.47. При выходе учащихся за пределы здания Школы (экскурсии, соревнования, городские мероприятия и другое) проводится инструктаж о правилах безопасного поведения. Факт проведения инструктажа фиксируется в специальном журнале. Обязательно издаётся приказ по Школе.

2.48. На уроках физической культуры, технологии, информатики, химии, физики проводятся инструктажи по охране труда. Факт проведения инструктажа фиксируется в журнале установленной формы.