

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 п. М а л а я Горка

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «31» августа 2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от «01» сентября 2022г № 103

**Положение о режиме работы МБОУ-ООШ №12 п. Малая Горка  
(гигиенические требования к режиму образовательного процесса)**

1. Оптимальный возраст начала школьного обучения – не ранее 7 лет. В 1-е классы: принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяца.  
Наполняемость классов, за исключением классов компенсирующего обучения, не должна превышать 25 человек.
2. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, следует проводить в условиях дошкольного образовательного учреждения или в общеобразовательном учреждении с соблюдением гигиенических требований к условиям и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.
3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.
4. Учебные занятия начинаются в 08-30. Проведение нулевых уроков не допускается. Образовательное учреждение работает в одну смену.
5. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса при пятидневной рабочей недели составляет:

| № п/п | Класс | Недельная нагрузка |
|-------|-------|--------------------|
| 1     | 1     | 21                 |
| 2     | 2     | 23                 |
| 3     | 3     | 23                 |
| 4     | 4     | 23                 |
| 5     | 5     | 29                 |
| 6     | 6     | 28                 |
| 7     | 7     | 29                 |
| 8     | 8     | 32                 |
| 9     | 9     | 33                 |

## **6. . Режим внеурочной деятельности**

6.1 Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений.

6.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет учитель, который назначен приказом директора.

6.3. Занятия внеурочной деятельности и занятия объединений дополнительного образования начинаются не ранее, чем через 45 минут после окончания уроков.

6.4. Занятия внеурочной деятельности и занятия объединений дополнительного образования входят в объем максимально допустимой аудиторной нагрузки.

6.5. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности

### **6.6 Недельная нагрузка внеурочной деятельности**

| № п/п | Класс | Недельная нагрузка |
|-------|-------|--------------------|
| 1     | 1     | 10                 |
| 2     | 2     | 10                 |
| 3     | 3     | 10                 |
| 4     | 4     | 10                 |
| 5     | 5     | 9                  |
| 6     | 6     | 9                  |
| 7     | 7     | 9                  |
| 8     | 8     | 8                  |
| 9     | 9     | 8                  |

## **7. Распределение учебной нагрузки в течение недели:**

- для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков;

- для обучающихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;

- для обучающихся 7 - 9-х классов - не более 7 уроков.

8. Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов:

### Шкала трудности предметов для 1-4 классов

| Общеобразовательные предметы             | Количество баллов (ранг трудности) |
|--|------------------------------------|
| Математика                               | 8                                  |
| Русский (национальный, иностранный язык) | 7                                  |
| Природоведение, информатика              | 6                                  |
| Русская (национальная) литература        | 5                                  |
| История (4 классов)                      | 4                                  |
| Рисование и музыка                       | 3                                  |
| Труд                                     | 2                                  |
| Физическая культура                      | 1                                  |

### Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5-9 классах

| Общеобразовательные предметы          | Количество баллов (ранг трудности) |         |         |         |         |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
|                                       | 5 класс                            | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Химия                                 | -                                  | -       | 13      | 10      | 12      |
| Геометрия                             | -                                  | -       | 12      | 10      | 8       |
| Физика                                | -                                  | -       | 8       | 9       | 13      |
| Алгебра                               | -                                  | -       | 10      | 9       | 7       |
| Экономика                             | -                                  | -       | -       | -       | 11      |
| Черчение                              | -                                  | -       | -       | 5       | 4       |
| Мировая художественная культура (МХК) | -                                  | -       | 8       | 5       | 5       |
| Биология                              | 10                                 | 8       | 7       | 7       | 7       |
| Математика                            | 10                                 | 13      | -       | -       | -       |
| Иностранный язык                      | 9                                  | 11      | 10      | 8       | 9       |
| Русский язык                          | 8                                  | 12      | 11      | 7       | 6       |
| Краеведение                           | 7                                  | 9       | 5       | 5       | -       |
| Природоведение                        | 7                                  | 8       | -       | -       | -       |
| География                             | -                                  | 7       | 6       | 6       | 5       |
| Граждановедение                       | 6                                  | 9       | 9       | 5       | -       |
| История                               | 5                                  | 8       | 6       | 8       | 10      |
| Ритмика                               | 4                                  | 4       | -       | -       | -       |
| Труд                                  | 4                                  | 3       | 2       | 1       | 4       |
| Литература                            | 4                                  | 6       | 4       | 4       | 7       |
| ИЗО                                   | 3                                  | 3       | 1       | 3       | -       |
| Физическая культура                   | 3                                  | 4       | 2       | 2       | 2       |
| Экология                              | 3                                  | 3       | 3       | 6       | 1       |
| Музыка                                | 2                                  | 1       | 1       | 1       | -       |
| Информатика                           | 4                                  | 10      | 4       | 7       | 7       |
| ОБЖ                                   | 1                                  | 2       | 3       | 3       | 3       |

9. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II уровня образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках.

При планировании учебно-воспитательного процесса необходимо провести экспертную оценку соблюдения норм учебной нагрузки, т.е. провести суммирование числа уроков за неделю по классам и сопоставить их с нормативом. При этом подсчитывают сумму баллов по дням недели в отдельных классах. Эти цифровые значения изображают графически.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. К такому распределению недельной учебной нагрузки следует стремиться при составлении расписания для старших школьников (9-11 классы). Для учащихся младшего и среднего возраста (5-8 классы) распределять учебную нагрузку в недельном цикле следуют таким образом, чтобы ее наибольшая интенсивность (по сумме баллов за день) приходилась на вторник и четверг, в то время как среда была бы несколько облегченным днем. При неправильно составленном расписании наибольшее число баллов за день приходится на крайние дни недели или когда оно одинаково во все дни недели.

10. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 40 минут, за исключением 1-го класса. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%.

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

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и 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 по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

- перед внеурочной деятельностью предоставляется динамическая пауза 45 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

12. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в пятницу.

13. Продолжительность перемен между уроками составляет 10 минут, большие перемены (после 2-го и 3-го уроков) - по 20 минут каждая.

Расписание звонков:

| № урока | Расписание звонков |
|---------|--------------------|
| 1       | 8-30 – 9-10        |
| 2       | 9-20 – 10-00       |
| 3       | 10-20 – 11-00      |
| 4       | 11-20 – 12-00      |
| 5       | 12-10 – 12-50      |
| 6       | 13-00 – 13-40      |
| 7       | 13-50 – 14-30      |

14. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся. по количеству уроков в день в каждом классе с использованием средств ИКТ (в течение недели).

По регламенту в день непрерывное использование средств ИКТ должно быть:

в 1-2 классах не более 15 минут

в 3-4 классах не более 20 минут

в 5-7 классах не более 25 минут

в 8-9 классах не более 30 минут

Количество уроков в день с использованием средств ИКТ должно быть:

в 1-4 классах 1 урок

в 5-8 классах 2 урока

в 9 классе 3 урока

Допустимая продолжительность демонстрации экранных пособий:

| Класс | Максимальная длительность в минутах |
|-------|-------------------------------------|
| 1-2   | 7-15 минут                          |
| 3-4   | 15 -20 минут                        |
| 5-7   | 20 -25 минут                        |
| 8-9   | 25 -30 минут                        |

15. Более длительное использование экранных средств вызывает утомление и неэффективно.

При составлении расписания необходимо предусмотреть, чтобы уроки (занятия) с использованием средств мультимедиа не шли один за другим или не ставились вслед за теми дисциплинами, которые связаны со значительным напряжением (уроками искусства, труда), потому, что у учащихся после уроков с применением экранных пособий значительно снижаются работоспособность, учебная активность.

16. Необходимо чередовать во время урока 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. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице:

| Класс | Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках  |                      |  | Непрерывная длительность (мин.), не более                                   |                           |                                       |
|-------|---|----------------------|--|---|---------------------------|---------------------------------------|
|       | просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения | просмотр телепередач | просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отражённого 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                                    |
| 8–9   | 25  | 30                   | 30   | 25  | 25                        | 25                                    |

Общая продолжительность работы школьника на компьютере в течение дня должна быть не более 45 минут для детей 8-10 лет; 1 час 30 минут для детей 11-13 лет; 2 часа 15 минут для детей 14 -16 лет.

Согласно санитарным нормам и правилам длительность работы педагогов в кабинетах информатики (в классах, оборудованных персональной компьютерной техникой) не должна превышать 4-х часов.

В соответствии с санитарными нормами определяются следующие требования к качеству изображения:

нормативный размер изображения для классного помещения рассчитывается по формуле:  $H = L : 5$ , где  $H$  – ширина изображения,  $L$  – длина класса в метрах;

расстояние от центра экрана до пола составляет: в кабинетах начальных классов 1,1 – 1,5 м; в кабинетах 5-9 кл. – 1,5м; в актовом зале, как правило – 2 м.

17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

18. Необходимо чередовать во время урока 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.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4) к СанПиН 2.4.2.2821-10 .

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

20. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

21. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера (ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

22. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4) СанПиН 2.4.2.2821-10 ;

- организованных подвижных игр на переменах;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях.

23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, 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 классный руководитель на основании медицинских карточек, находящихся в образовательном учреждении 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.

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) по климатическим зонам (приложение 7) СанПиН 2.4.2.2821-10 .

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в помещении, приспособленном под спортивный зал и тренажерном зале .

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

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

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

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и 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 по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 40 минут каждый);
- перед внеурочной деятельностью предоставляется динамическая пауза 45 минут;

#### Расписание звонков в 1 классе

| Четверть | Месяцы           | Количество уроков | Расписание звонков | Перемена         |
|----------|------------------|-------------------|--------------------|------------------|
| I        | Сентябрь-октябрь | 3                 | 1. 8-30 – 9-05     | 15 минут         |
|          |                  |                   | 2. 9-20 – 9-55     | 25 минут         |
|          |                  |                   | 3. 10-30 – 11-05   |                  |
| II       | Ноябрь-декабрь   | 4                 | 1. 8-30 – 9-05     | 15 минут         |
|          |                  |                   | 2. 9-20 – 9-55     | 25 минут         |
|          |                  |                   | 3. 10-30 – 11-05   | 25 минут         |
|          |                  |                   | 4. 11-05 – 11-55   |                  |
| III - IV | Январь-май       | 4 (один день 5)   | 1. 8-30 – 9-05     | 15 минут         |
|          |                  |                   | 2. 9-20 – 9-55     | 25 минут         |
|          |                  |                   | 3. 10-30 – 11-05   | 25 минут         |
|          |                  |                   | 4. 11-05 – 11-55   | 15 минут         |
|          |                  |                   | Один день          | 5. 12-10 – 12-50 |