



**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ «МЕГИОНСКАЯ  
ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ»**

628681, Ханты-Мансийский А.О., г.Мегион, ул. Ленина 9  
тел/факс (34643) 2-44-84  
E-mail: schoolsk@rambler.ru

Согласовано:  
с управляющим советом  
Протокол № 39 от  
19.05.2023  
Председатель  
 Н.Е. Шамова

Принято:  
на педагогическом  
совете протокол  
№ 7 от 22.05.2023

Утверждаю:  
Директор КОУ «Мегионская  
школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»  
 Е.В. Масленников  
Приказ № 185 -О  
от « 26 » 05 2023 г.

## Положение о режиме занятий обучающихся

### 1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:
  - 1.1.1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Минобрнауки РФ от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
  - 1.1.2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждено постановлением от 28 сентября 2020 года N 28)
  - 1.1.3. СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением от 28 января 2021 года №2)
  - 1.1.4. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО) (утверждена Министерством просвещения РФ приказ от 24 ноября 2022 года № 1026)
  - 1.1.5. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г №1599
  - 1.1.6. Уставом КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее ОУ).
  - 1.1.7. Учебным планом ОУ.
  - 1.1.8. Календарным учебным графиком ОУ.
- 1.2. Положение регламентирует режим занятий учащихся ОУ в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.
- 1.3. Организация образовательного процесса в ОУ регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми ОУ самостоятельно.

1.4. Настоящие Положение обязательно для исполнения всеми работниками ОУ, учащимися и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение учащимися общего образования.

1.5. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте ОУ в сети Интернет.

## **2.Режим занятий учащихся**

2.1. Первый и последний день учебного года в ОУ для учащихся 1–11 классов определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график утверждается в части образовательной программы соответствующего уровня приказом директора по согласованию с Управляющим советом, Педагогическим советом ОУ.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки учащихся учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти. Между четвертями - каникулы. Этим достигается равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся (здоровьесберегающий подход).

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

2.1.1. При пятидневной учебной неделе

1 классы – 21 час;

2-4 классы – 23 часов;

5 классы – 29 часов;

6 классы – 30 часов;

7 классы – 30 часов;

8-9 классы – 30 часа;

10-11 классы -30 часов.

2.4. Учебная нагрузка закрепляется расписанием учебных занятий на учебный год, которое утверждается приказом по образовательному учреждению.

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

2.6. В ОУ может устанавливаться пятидневная рабочая неделя с 1 по 11 класс, для классов, В субботу для классов, занимающихся в режиме пятидневной учебной недели, возможно проведение занятий в кружках и секциях по запросам учащихся и их родителей (законных представителей) и по приказу директора ОУ.

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

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

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

2.10. Промежуточная аттестация в переводных 2 – 4, 5 – 8, 10-х классах проводится в сроки, определенные календарным учебным графиком Учреждения, без прекращения образовательного процесса, в соответствии с Уставом и решением педагогического совета Учреждения.

2.11. Сроки проведения государственной итоговой аттестации учащихся устанавливаются регионального органа управления образованием (9; 11 классы).

2.12. Сроки проведения торжественных мероприятий:

2.12.1. Посвященных окончанию учебного года – 25 мая (1, 9, 11 классы).

2.13. Неработающими 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.

2.14. Режим работы Учреждения – пятидневная учебная неделя с выходным днем – суббота-воскресенье, который определяется решением управляющего совета, педагогического совета на начало учебного года.

2.15. Обучение учащихся в 1-4 классов осуществляется в первую, вторую смену по пятидневной учебной неделе с выходными днями - суббота, воскресенье. Параллели классов первой и второй смены определяются решением управляющего совета, педагогического совета на начало учебного года.

2.16. Учебные занятия проводятся в две смены: 1 смена - с 08.00 до 13.50 часов; 2 смена – 13.30 до 19.30 часов.

2.17. Во вторую смену проводятся занятия в кружках и секциях.

2.18. Для учащихся 1 классов количество уроков в день составляет не более 4 и один день в неделю не более 5 уроков за счёт урока физической культуры, для учащихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры, для учащихся 5-6 классов - не более 6 уроков в день, для учащихся 7-11 классов - не более 7 уроков в день. Проведение нулевых уроков не допускается. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.19. Продолжительность урока во всех классах 40 минут, за исключением 1 класса, в котором используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 4 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.

### 3. Режим здоровьесбережения

3.1. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся в течение недели устанавливается облегчённый учебный день (четверг или пятница).

3.2. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после второго- третьего уроков) – 20 минут каждая. Вместо одной большой перемены допускается после второго и третьего уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

3.3. Динамическая пауза в 1 классе в середине учебного дня - 40 минут.

3.4. Перерыв между сменами составляет не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания.

3.5. Занятия внеурочной деятельностью проводятся согласно утвержденному расписанию.

3.6. 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 учащихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов.

3.7. Объём домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): 1,5 часа,

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

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

3.10. Во время урока осуществляется чередование различных видов 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 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 обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см – учащихся 5-11 классов.

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

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр	просмотр	просмотр	работа с	прослушивание	прослушивание

	статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	телепередач	динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	аудиозаписи	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

3.12. 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.

3.13. При проведении административных контрольных работ не допускается проведение более двух административных контрольных работ в учебный день.

3.14. 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.

3.15. 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.

3.16. В целях профилактики нарушения осанки учащихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в Учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.

3.17. В Учреждении организовано медицинское обслуживание учащихся.

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

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

3.20. 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.

3.21. Все помещения Учреждения подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств.

Туалеты, столовые, вестибюли, рекреации подлежат влажной уборке после каждой перемены.

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

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

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

3.23. С целью предупреждения распространения инфекции при неблагоприятной эпидемиологической ситуации в Учреждении проводят дополнительные противозидемические мероприятия, по предписаниям органов, уполномоченных осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

3.24. Не реже одного раза в месяц во всех видах помещений Учреждения проводится генеральная уборка.

3.25. При выходе обучающихся за пределы здания Школы (экскурсии, соревнования, городские мероприятия и другое) проводится инструктаж о правилах безопасного поведения. Факт проведения инструктажа фиксируется в специальном журнале.

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

#### 4. Режим двигательной активности учащихся

4.1. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводится 3 урока (1 вариант) 2 часа (2 вариант) физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается.

4.2. 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.

4.3. 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 Учреждения 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.

4.4. При благоприятных метеоусловиях уроки физической культуры могут проводиться на открытом воздухе.

В дождливые, ветреные и морозные дни (температура воздуха -19 градусов С и ниже) занятия уроков физической культуры проводят в зале.

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий:

- 1-4 классов:

без ветра - 9 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек - 6 град. С,

при скорости ветра от 6 до 10 м/сек - 3 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 5-7 классов:

без ветра - 12 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек - 8 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек - 5 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 8-9 классов:

без ветра - 15 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек - 12 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек - 8 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 10-11 классов:

без ветра - 16 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек - 15 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек - 10 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся.

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

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

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

4.7. Не допускается привлекать 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.

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

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

## 5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Учебный год в объединениях дополнительного образования для учащихся первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается - 31 мая текущего года, для учащихся второго и последующих годов обучения начинается 1 сентября и заканчивается - 31 мая текущего года, включая каникулярное время.

5.2. Режим функционирования объединений дополнительного образования детей - с 08.00 до 20.00 часов.

В воскресные и праздничные дни объединения дополнительного образования детей работают в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий Учреждения.

5.3. Расписание занятий объединения составляется администрацией Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

5.4. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

5.5. Продолжительность занятий зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируется Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

5.6. Занятия дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом занятий и последним уроком установлен перерыв продолжительностью не менее 30 минут.

5.7. Допускается чередование урочной и внеурочной деятельности. При чередовании урочной и внеурочной деятельности устанавливается перерыв после 5-го часа учебных занятий перед продолжением образовательной деятельности учащихся.

5.8. Продолжительность занятия внеурочной деятельности составляет:

- для учащихся 1 классов – 35 минут;
- для учащихся 2-4 классов – 35-45 минут (зависит от возраста и вида деятельности);
- для учащихся 5-11 классов – 45 минут.

Между занятиями внеурочной деятельности предусмотрены перемены продолжительностью 10 минут.

## 6. Режим питания

6.1. В Учреждении организуется горячее питание учащихся.

6.2. Для учащихся организуется 2-х разовое питание (завтрак и обед).

6.3. Питание в школьной столовой осуществляется в соответствии с графиком посещения столовой, утвержденным Учреждением.

6.4. Для организации питания, для хранения и приготовления пищи выделяется специальное помещение.

6.5. Питание учащихся в активированные дни организуется в соответствии с расписанием.

6.6. Питание учащихся во время карантина осуществляется согласно нормам СанПиН