

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №15»**

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
(протокол от 26 августа 2024 г. №1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом  
от 26 августа 2024 г. №136

**Положение  
о режиме занятий обучающихся**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение о режиме занятий обучающихся ГКОУ «Шахтерская СШИ №15» (далее – Школа-интернат) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

## **2. Учебный год**

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, в 1-м классе – 33 недели.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (триместров), сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года устанавливаются в календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

## **3. Режим занятий**

3.1. Обучение в Школе-интернате ведется по пятидневной учебной неделе.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–9-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет 35 минут в сентябре – декабре.

3.3. Занятия в Школе-интернате организованы в одну смену. Начало уроков в первую смену – 8.00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго урока – 20 мин (второй завтрак) и третьего урока – 15 мин.

3.5. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шести;
- 7 – 11-х классах – семи.

#### **4. Особенности организации образовательного процесса**

4.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении образовательного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей.

4.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.3. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО). При использовании на занятии ЭСО в середине урока организуется 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.

4.4. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

4.5. Домашние задания даются обучающимся:

- в 1 классе - первое полугодие - не задаются, второе полугодие - до 30 минут;
- во 2 – 4 классах - до 1 часа;
- в 5 – 7 классах - до 1, 5 часов;
- в 8 – 9 классах - до 2 часов.

#### **5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении**

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

5.2. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.3. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов.

## 6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

6.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.

6.4. Продолжительность ночного сна для обучающихся школы-интерната составляет:

- в начальной школе (7-10 лет) не менее 10 часов,
- для детей среднего школьного возраста (11-14 лет) - 9 часов,
- для старших школьников (15-17 лет) - не менее 8,5 часов.

Младшим школьникам, перенесшим заболевание, а также в период адаптации к школе-интернату показан дневной сон длительностью в 1-2 часа. Дневной сон может быть рекомендован по медицинским показаниям и более старшим детям. Полноценное качество сна, помимо длительности, должно обеспечиваться организацией между ужином и сном тихих игр в помещении или спокойной прогулки на воздухе, а также соблюдением гигиенического режима проветривания спальных помещений.

6.5. Для повышения общего тонуса и работоспособности обучающихся способствует рационально организованный отдых на открытом воздухе (прогулки). Продолжительность прогулок в течение дня составляет:

- для обучающихся, воспитанников младшего школьного возраста (6,6-10 лет) не менее 3,5 часов;
- для обучающихся, воспитанников среднего школьного возраста (11-14 лет) не менее 3 часов;
- для обучающихся, воспитанников старшего школьного возраста (15-17 лет) не менее 2, 5 часов.

6.6. Время прогулки целесообразно распределять в течение дня следующим образом:

- до начала занятий - 20-30 минут;
- после учебных занятий - от 1-го до 1,5 часов;
- перед приготовлением домашних заданий – до 1 час;
- после ужина - до 1 часа.

6.7. Прогулка проводится в сочетании с подвижными играми, экскурсиями на природу, общественно полезным трудом на пришкольном участке.

6.8. Первую половину прогулки обучающиеся проводят «по собственному желанию» под наблюдением и контролем педагога, вторая половина прогулки организована педагогом и включает элементы физического воспитания (подвижные игры, игры с мячом, эстафеты). За 10 минут до окончания прогулки эти занятия, игры прекращаются.

6.9. Наряду с уроками физкультуры в режиме дня в Школе – интернате используются и малые средства физического воспитания: утренняя гимнастика, физкультпауза на уроках и при самоподготовке, подвижные игры на переменах и во время прогулки, занятия в спортивных секциях и кружках, лечебная физкультура и система закаливающих процедур.

6.10. Групповые и индивидуальные занятия по лечебной физкультуре проводятся во второй половине дня.

6.11. Предусматривается организация рационального распределения энергетической ценности пятиразового горячего питания: I завтрак – 10-15%, II завтрак

- 20%, обед 35-40%, полдник 10%, ужин 23-28%, поэтому распределение по калорийности в течении суток сделано таким образом, чтобы приходящие дети получили 50% от суточной калорийности.

6.12. Для организации питания обучающихся в пути следования к месту отдыха и обратно, при проведении походов, экскурсий, различных внешкольных и выездных мероприятий выдается сухой паёк.

6.13. Интервалы между приёмами пищи обучающимися не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

6.14. Для проведения культурно-массовой работы отводится не более 1, 5 часов.

6.15. Просмотр телевизионных передач, сопряженный со значительной зрительно-психической нагрузкой, не превышает в день:

– для младших обучающихся - 1 часа;

– для старших - 1,5 часов и не чаще 2 раз в неделю.

6.16. Массовые общешкольные праздники, экскурсии проводятся в середине недели (среда, четверг).

6.17. Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.

6.18. Для обучающихся Школы-интерната в режиме дня предусматривается свободное время.

6.19. В каникулярное время проводится оздоровление обучающихся: увеличивается время пребывания на воздухе, организовываются спортивные соревнования.