

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ГИМНАЗИЯ № 1538»



ВВЕДЕНО
в действие приказом № 25/3
от 27.08.2015
Директор ГБОУ
Гимназия №1538
Н.Б. Мухина

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ
Гимназия №1538
Н.Б. Мухина
27.08.2015

РАССМОТРЕНО
на заседании Управляющего
Совета протокол № 48
от 26.03 2015
Председатель УС
М.Г. Васильева

**Режим занятий обучающихся в Государственном бюджетном
общеобразовательном учреждении города Москвы «Гимназия №1538»**

I. Общие положения

1. Настоящий Режим занятий обучающихся в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении города Москвы «Гимназия №1538» (далее - Гимназия) (далее - Режим) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", Уставом Гимназии.

2. Настоящее Положение определяет режим занятий обучающихся Гимназии.

3. Организация образовательного процесса в Гимназии строится на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

4. Режим занятий и учебная нагрузка обучающихся Гимназии определяются Уставом в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях.

5. Режим занятий рассматривается на заседании Управляющего совета, утверждается приказом директора Гимназии и публикуется на сайте Гимназии.

II. Основные требования к режиму занятий

1. Учебный год в школе начинается 01 сентября и заканчивается не позднее 25 июня, включая проведение промежуточной и итоговой аттестаций. Если 01 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2. Продолжительность учебного года на первой, второй и третьей уровнях общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной (итоговой) аттестации, в первом классе – 33 недели. В соответствии с годовым календарным учебным графиком учебный год распределяется на trimestры.

3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

4. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Сроки и продолжительность каникул в каждом учебном году определяются годовым календарным учебным графиком.

5. Учебные занятия начинаются с 8 часов 30 минут. Проведение нулевых уроков не допускается.

Обучение проводится только в первую смену.

6. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана Гимназии, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения должна предшествовать профориентационная работа.

7. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- 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 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;
- для обучающихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком устраиваются перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

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

9. В 1 классе применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

- сентябрь, октябрь - 3 урока по 35 минут каждый (для прохождения учебной программы четвертые уроки заменяются целевыми прогулками на свежем воздухе, уроками физической культуры, уроками - играми, уроками-театрализациями, уроками-экскурсиями и т.п.);
- ноябрь-декабрь – уроки по 35 минут каждый (количество уроков соответствует недельной учебной нагрузке);
- январь - май – по 45 минут каждый (количество уроков соответствует недельной учебной нагрузке).

10. При составлении расписания уроков чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного

искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

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

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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

11. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%.

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

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

- для посещающих группу продленного дня необходима организация 3-разового питания и прогулок;

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

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

14. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

15. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

17. 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.

19. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

20. 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, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

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

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

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

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

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

25. 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 врач 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.

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

26. 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 и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

27. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

28. Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

29. При организации практики и занятий общественно полезным трудом обучающихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

Не допускается привлекать обучающихся 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.

30. Кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

31. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

во 2 - 3 классах - 1,5 ч.;

в 4 - 5 классах - 2 ч.;

в 6 - 8 классах - 2,5 ч.;

в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

32. 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 обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в 2-4; 5-8;10 классах проводится в мае текущего года без прекращения образовательного процесса в соответствии с решением Методического совета.

33. 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 кг4;

9 - 11-х - более 4,0 кг.

34. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.

35. Организация режима индивидуального обучения обучающихся на дому.

Организация индивидуального обучения учащихся на дому осуществляется на основании заключения лечебного учреждения.

Количество часов в неделю составляет:

- в 1–4 классах – до 8 часов;

- в 5–8 классах – до 10 часов

- в 9 классах – до 11 часов;

- в 10–11 классах – до 12 часов в неделю.

Иные особенности режима занятий учащихся в Гимназии устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами

36. Режим занятий обучающихся может изменяться с учетом мнения Управляющего совета.