**СОГЛАСОВАНО:**

 **УТВЕРЖДАЮ:**

**Приказ № 54 от 01.04 .2021 г.**

**Директор школы А.А.Спехова**

**Режим занятий обучающихся в МОУ Краснооктябрьской СОШ.**

1. Учебный год в МОУ Краснооктябрьской СОШ (далее – Учреждение) начинается 1 сентября и заканчивается не позднее 25 июня, включая проведение промежуточной и итоговой аттестации.

2. Обучение организовано в одну смену по пятидневной учебной неделе.

Учебные занятия начинаются в 8ч. 30 мин. Проведение нулевых уроков не допускается.

3. При реализации образовательных программ соблюдаются следующие санитарно-эпидемиологические требования11:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"11.**

**ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства РФ", 31.12.2012, № 53, ст. 7598; 2019, № 49, ст. 6962)**

Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования составляет 80%, образовательной программы основного общего - 70% и образовательной программы среднего общего образования - 60%. Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема недельной образовательной нагрузки.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организованы в формах, отличных от урочных, предусматривают проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося при реализации ООП НОО и 6 часов в неделю при реализации ООП ООО, из которых не менее 5 часов - это обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане обучающихся предусмотрено чередование периодов учебного времен, сессий и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 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,

для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,

 для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену,

обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый,

в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут,

предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

 Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в среду или в четверг.

Продолжительность урока не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса и компенсирующего класса, продолжительность урока в которых не превышает 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут. Вместо одной большой перемены устанавливается две перемены после первого урока продолжительностью 20 минут, после четвертого - 30 минут.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

Для слабовидящих обучающихся 1-4 классов при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не превышать 10 минут, для слабовидящих обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования - не более 15 минут.

4. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х календарных дней. При проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена (далее - ЕГЭ) по

предметам по выбору участников ЕГЭ допускается их проведение через день.

При продолжительности экзамена от 4 часов и более обучающиеся обеспечиваются питанием. Независимо от продолжительности экзамена обеспечивается питьевой режим.

Время ожидания начала экзамена в классах не должно превышать 30 минут.

5. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения должны соблюдаться следующие требования:

5.1. Использование ЭСО должно осуществляться при наличии документов об оценке (подтверждении) соответствия. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательных организациях не допускается.

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

Размещение базовых станций подвижной сотовой связи на собственной территории образовательных организаций не допускается.

5.4. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

5.5. Организация рабочих мест пользователей персональных ЭСО должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°.

5.6 Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях должна соответствовать гигиеническим нормативам.

5.7.. При необходимости использовать наушники время их непрерывного использования для всех возрастных групп должно составлять не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной. Внутриканальные наушники должны быть предназначены только для индивидуального использования.

5.8 Интерактивную доску (панель) и другие ЭСО следует выключать или переводить в режим ожидания, когда их использование приостановлено или завершено.

5.9.. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

5.10. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, включает различные формы двигательной активности.

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.

5.11. При использовании электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры, компьютерной мыши необходимо ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.5.15. В помещении, где организовано рабочее место обучающегося с компьютером (ноутбуком) или планшетом, предусмотрено естественное освещение и искусственное общее и местное на рабочем столе. Источник местного освещения на рабочем месте обучающегося располагаеться сбоку от экрана персонального компьютера (ноутбука) или планшета. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.