

**Режим работы  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М.Мамонова  
в 2018-2019 учебном году**

1. Всего классов-комплектов – 33. Классов компенсирующего обучения нет.
2. В 1-е классы принимаются дети 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляется при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.
3. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, проводится с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.
4. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.
5. Учебные занятия начинаются в 8.30. Нулевых уроков нет. Обучение проводится только в первую смену.
5. **Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана не превышает величину недельной образовательной нагрузки.**

**Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки**

*(СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями от 29.06.2011 г. № 85, от 25.12.2013 № 72, от 24.11.2015 № 81)*

Классы	Максимально допустимая аудиторная нагрузка (в академических часах)	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (ФГОС)
	при 5-дневной неделе, не более	
1	21	10
2-4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8-9	33	10
10-11	34	10

**Примечание:**

Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. **Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.**

6. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределена в течение учебной недели.

Расписание уроков составлено отдельно для обязательных и внеурочных занятий.

1 классы

*Первая четверть:*

1.  $8^{30}-9^{05}$
2.  $9^{15}-9^{50}$  (динамическая пауза)
3.  $10^{30}-11^{05}$

*Вторая четверть:*

1.  $8^{30}-9^{05}$
2.  $9^{15}-9^{50}$  (динамическая пауза)
3.  $10^{30}-11^{05}$
4.  $11^{15}-11^{50}$
5.  $12^{00}-12^{35}$

*Третья-четвертая четверть:*

1.  $8^{30}-9^{15}$
2.  $9^{25}-10^{10}$  (динамическая пауза)
3.  $10^{50}-11^{35}$
4.  $11^{45}-12^{30}$
5.  $12^{40}-13^{25}$

2-11 классы

1.  $8^{30}-9^{15}$
2.  $9^{25}-10^{10}$
3.  $10^{20}-11^{05}$
4.  $11^{35}-12^{20}$
5.  $12^{30}-13^{15}$
6.  $13^{25}-14^{10}$
7.  $14^{20}-15^{05}$

Между началом занятий и последним уроком перерыв составляет не менее 45 минут.

7. Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы.

8. Плотность учебной работы учащихся на уроках по основным предметам составляет 60- 80 %.

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

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе в первую смену;
- используется «ступенчатый» режим 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);
- в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

10. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся в течение недели организован облегченный учебный день в четверг или пятницу.

11. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

12. Режим обучения и организация работы кабинетов с использованием компьютерной техники соответствуют гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно п.10.18. СанПиН 2.4.2.2821-10.

**Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	работа с изображениями 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
10 - 11	25	30	30	25	25	25

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 9 классов - 35 минут (*п.10.18. СанПиН 2.4.2.2821-10*).

14. Для удовлетворения биологической потребности в движении не зависимо от возраста обучающихся проводится 3 урока физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки.

15. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

16. 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 (при организации на открытом воздухе).

Распределение учащихся 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).

Уроки физической культуры проводятся 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 проводятся в спортивном зале.

17. На занятиях по технологии, предусмотренными образовательной программой, чередуются различные по характеру задания.

18. Внеурочная деятельность реализуется в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п. Продолжительность видов деятельности (чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры) составляет не более 50 минут в день для учащихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов.

19. Кружковая работа учитывает возрастные особенности учащихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

20. Объем домашних заданий (по всем предметам): 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.

21. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных составляет: для учащихся 1-2-х классов – более 1,5 кг, 3-4-х классов – более 2 кг., для учащихся 5-6-х - более 2,5 кг, 7-8-х – более 3,5 кг, 9-11-х– более 4,0 кг