



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей
с ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального
образования городской округ Симферополь Республики Крым
(МБОУ «С(К)ОШ «Злагода» г. Симферополя)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
(протокол № 1 от 28.03.2024)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «С(К)ОШ «Злагода»
от 29. 03. 2024 № 73

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Злагода» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (далее – Положение) разработано в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Санитарные правила 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 Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы 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 Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях, утверждённые Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г.;
- Устав и локальные нормативные акты МБОУ «С(К)ОШ «Злагода» (далее – Учреждение).

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного 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 нормами и правилами.

2. Учебный год

2.1. Учебный год в ОУ 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.

2.3. Продолжительность учебного года для учеников уровней начального, основного общего образования составляет, кроме 1-х классов, 34 недели. В 1-х классах – 33 недели.

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

2.5. С целью профилактики переутомления в федеральном календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, 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 ведется по пятидневной учебной неделе в одну смену.

3.2. Продолжительность урока во 2–9-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-х классах устанавливается с применением ступенчатого режима обучения: в сентябре, октябре - по 3 урока в день до 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока до 35 минут каждый, в январе - мае - по 4 (5) урока по 40 минут каждый.

3.3. Учебные занятия в школе начинаются в 8 часов 00 минут.

3.4. После каждого урока учащимся установлены перемены по 10 минут и большие перемены после 2-го и 4-го уроков по 20 минут, что обусловлено привозным питанием.

3.5. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с графиком, утверждаемым на каждый учебный период директором ОУ.

3.6. Аудиторная учебная нагрузка обучающихся не должна быть меньше минимальной обязательной и не должна превышать максимально допустимую аудиторную учебную нагрузку обучающихся.

Класс	Максимально допустимая недельная нагрузка (при 5-дневной учебной неделе)	
	Для классов с ЗПР	Для классов с умственной отсталостью
1	21	21

2	23	23
3	23	23
4	23	23
5	29	29
6	30	30
7	32	30
8	33	30
9	33	30

3.7. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков, с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

3. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам составляет в 1 – 4 классах 60 - 80%, в 5 – 9 классах – 70 - 90%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физминутки и гимнастика для глаз.

3.9. В оздоровительных целях в ОУ создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении. Эта потребность реализуется посредством ежедневной двигательной активности обучающихся.

3.10. Рекомендуемые формы двигательной активности в режиме дня

- Перед началом учебного дня организуется утренняя гимнастика продолжительностью 5 - 7 минут.
- Двигательная активность, необходимая для обучающихся на переменах, обеспечивается:
 - организацией активного отдыха с использованием комплекта многофункционального спортивно-игрового оборудования, включающего, например, шведские стенки, мягкие игровые и спортивные модули;
 - проведением подвижных игр;
 - организацией отдельных зон, размещением оборудования на открытом воздухе.
- Рекомендуется проведение утренней гимнастики, подвижных игр на открытом воздухе.
- Во время учебных занятий организуются физминутки, проведение которых включается в план урока (приложение 1).
- Выбор упражнений для физминуток определяется содержанием и продолжительностью учебной деятельности (например, письмо, чтение, просмотр видеоматериала, работа с ЭСО).

- Комплекс физических упражнений и форм двигательной активности составляется совместно с педагогом физической культуры и медицинским работником образовательной организации с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся.
- Для повышения мотивации обучающихся рекомендуется применение современных эмоционально окрашенных форм двигательной активности с использованием музыкального сопровождения, которые меняются не реже 1 раза в 2 недели.
- К утренней гимнастике, активным переменам не рекомендуется допускать обучающихся, имеющих жалобы на плохое самочувствие.

3.10. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): в 1-х классах – 1 ч., во 2 - 3-х классах – 1,5 ч., в 4 - 5-х классах – 2 ч., в 6 - 8-х классах – 2,5 ч., в 9-х классах – до 3,5 ч.

4. Режим каникулярного времени.

- 4.1. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней.
- 4.2. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.
- 4.3. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.
- 4.4. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в середине 3-й четверти дополнительные недельные каникулы.

5. Режим внеурочной деятельности

- 5.1. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет 30 минут.
- 5.2. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы группы продленного дня, кружков, секций, детских общественных объединений.
- 5.3. Время проведения экскурсий, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.
- 5.4. Работа спортивного клуба, секций, кружков допускается только по расписанию, утвержденному директором школы.
- 5.5. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

5.6. Группы продленного дня обучающихся начинают свою работу по окончании уроков. Режим работы каждой группы утверждается директором школы.

6. Заключительные положения

6.1. Настоящее Положение утверждается приказом директора МБОУ «С(К)ОШ «Злагода» г. Симферополя и вступает в силу с момента его утверждения. Изменения, вносимые в Положение, вступают в силу в том же порядке.

6.2. Положение действует до принятия нового локального акта.

минутки

1. Упражнения для профилактики зрительного утомления.

- 1.1. Сильно зажмурить глаза на 3 - 5 секунд, затем открыть глаза на 3 - 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.2. Быстро моргать примерно 5 - 7 секунд, закрыть глаза на 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.4. Медленно перевести глаза вправо, затем - влево. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.6. После 20 минут работы с использованием ЭСО делается пауза 20 секунд, во время которой рекомендуется смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м (20 футов) и более (комплекс "20-20-20").
- 1.7. Посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на далеко расположенный предмет (упражнение "с меткой на стекле"). Повторить 3 - 4 раза.
- 1.8. В максимально вытянутой руке держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.9. Следить взглядом по заданной траектории с использованием различных предметов за воображаемыми цифрами, буквами, линиями или движущимися объектами. С целью профилактики травм в шейном отделе позвоночника предметы, используемые для проведения упражнений, размещаются во фронтальной плоскости.

2. Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук.

- 2.1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 секунды, затем разжать и подержать 6 секунд. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.2. Выполнять круговые движения кистью правой руки против часовой стрелки, левой - по часовой стрелке. Повторить 3 - 4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.3. Совместить ладони рук, расположенных вертикально, и надавить пальцами друг на друга в течение 3 - 5 секунд, затем расслабить. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.4. Выполнять круговые движения большими пальцами кистей рук - правым против часовой стрелки, левый - по часовой стрелке, затем - наоборот. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.5. Совместить поочередно большие пальцы с другими пальцами кистей рук,

надавливая друг на друга. Повторить 3 - 4 раза.

2.6. Несколько раз энергично встряхнуть сначала кистями поднятых рук, затем кистями опущенных выпрямленных рук.

3. Упражнения для повышения активности центральной нервной системы.

3.1. Выполнять прыжки на месте на двух ногах на носках 5 - 7 раз.

3.2. Повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение, затем влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на ширине плеч) не меняется. Повторить 3 - 4 раза.

3.3. Повернуться вправо на 360°, затем влево на 360°.

4. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса.

4.1. Отвести плечи максимально назад, задержать положение на 3 секунды, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.

4.2. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 секунды, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.

4.3. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их "в замок" - правая рука вверх, левая вниз, затем поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раза.

5. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища.

5.1. Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 секунды, опустить руки вниз. Повторить 3 - 4 раза.

5.2. Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Прогнуться назад, не запрокидывая головы, и вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.

5.3. Поставить ноги на ширину плеч, руки - вдоль туловища. Плавное наклониться вправо, скользя ладонью руки вдоль ноги, затем повторить наклон влево. Повторить 3- 4 раза.

6. Упражнения для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

6.1. Максимально подняться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.

6.2. Поставить правую ногу вперед, не отрывая пятки от пола, затем максимально потянуть носок ноги на себя и вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза. То же упражнение выполнить для левой ноги.

6.3. Выполнять перекаты с пятки на носок на обеих стопах одновременно, затем – с носка на пятку. Повторить 3 - 4 раза.