Утверждено
директор МБОУ
«Большеключинская
ООШ № 4
_____ Ж.С. Тетерина
Приказ № 01-05-
от 01.08.2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 07476794ADE661FF91E384FA9E727353
Владелец: Сафонова Ольга Николаевна
Действителен: с 16.09.2024 до 10.12.2025

Режим занятий обучающихся МБОУ «Большеключинская ООШ № 4»

Режим занятий в общеобразовательной организации, реализующей основные общеобразовательные программы начального общего и основного общего образования сформирован в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Для рациональной организации образовательной деятельности, в том числе и при составлении расписания уроков для обучающихся начального общего образования, основного общего образования учитывается целый комплекс факторов: возрастные функциональные возможности организма детей, особенности дневной и недельной динамики работоспособности, шкалы трудностей предметов, чередование разных видов деятельности, необходимость удовлетворения биологической потребности ребёнка в движениях.

Для профилактики переутомления обучающихся годовой календарный учебный график составляется так, чтобы периоды учебного времени и каникул были распределены равномерно.

Длительность урока для первоклассников не более 35 минут в первом учебном полугодии (сентябрь-декабрь) и не более 40 минут во втором учебном полугодии. Продолжительность урока во 2-4 классах не превышает 45 минут (СанПиН 1.2.3685-21, раздел VI, Таблица 6.6; СП 2.4.3648-20 п. 3.4.16.) Длительность учебной недели для первоклассников не превышает 5 дней. Кроме того, учитывая сложность адаптации к обучению в ОО, для обучающихся 1 класса учебная нагрузка увеличивать постепенно и применяется так называемый «ступенчатый» режим: 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 (февраль) при четвертном режиме обучения.

Особое место в режиме учебного дня занимает внеурочная деятельность, длительность которой не превышает 10 академических часов в неделю. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организуются в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.» (СП 2.4.3648-20 п. 3.4.16.).

Для обучающихся 2 - 4 классов, 5-9 классов контрольные работы (не более одной в течение учебного дня) проводятся на 2 - 3 уроках.

При составлении расписания учебных занятий учитывались только базовые учебные предметы Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования.

Расписание уроков составлено с учетом времени, отведенного для приема пищи. Учащиеся 1,2 классов обучаются в 1 смену с 8-15 часов, 3,4 классы обучаются с 11-30. Кабинеты для начальной школы располагаются на отдельном этаже.

Обучение детей 5-9 классов основной школы только в первую смену очно. Обучение двух классов в закрепленных кабинетах, расположенных в отдельной рекреации. Численность учащихся

позволяет организовать обучение в кабинетах с учетом расположения парт в соответствии с социальной нормой.

Обучение детей коррекционного класса всегда в первую смену.

Приход детей в школу распределен по времени. На входе в здание измерение температуры. Во время перемены по погодным условиям проводится прогулка на свежем воздухе.

Питание организовано в столовой, которая позволяет вмещать с интервалом за одним столом по 2 человека, общая вместимость в определенных условиях до 22 человек.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся составляет: 1 классы при включении в расписание 3 уроков физической культуры – 4 урока; 2-4 классы – 5 уроков; 5-6 класс – 6 уроков; 7-9 классы – 7 уроков. 2-4 классы, в которых обучаются дети с ОВЗ 5 уроков; 5-9 классы – 6 уроков.

Учебная нагрузка при 5-ти дневной учебной неделе составляет: 1 класс – 21 час.; 2-4 класс – 23 часа; 5 класс – 29 часов; 6 класс – 30 часов; 7 класс – 32 часа; 8-9 класс – 33 часа.

Сдвоенные уроки используются по физической культуре по лыжной подготовки *(СанПиН 1.2.3685-21, раздел VI, Таблица 6.6)*.

Продолжительность перемен между занятиями 10 минут. Перерыв для приема пищи 20 минут. Динамическая паузы в 1 классе 40 минут. Недельный объем внеурочной деятельности 10 часов (внеурочные занятия, классные часы, секции, беседы и т.п.).

Количество видов учебной деятельности на учебном занятии: 1-4 классы – 5-7; 5-9 классы – 7-10 *(СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи Таблица 6.6 «Требования к организации образовательного процесса»)*.

Продолжительность выполнения домашних занятий: 1 класс – 1 час; 2-3 классы – 1,5 часа; 4-5 класс – 2 часа; 6-8 классы – 2,5 часа; 9 класс – 3,5 часа.

При составлении расписания уроков учитывается шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего и основного общего образования.

Во время учебных занятий перерыв для гимнастики 2 минуты (приложение 1, 2).

Продолжительность учебного года:

- ✓ 1 класс – 33 недели;
- ✓ 2-8 классы – 34 недели;
- ✓ 9 класс - 33 недели (без учета итоговой аттестации);

Продолжительность учебной недели:

- ✓ Пятидневная рабочая неделя.

Сменность: в первую смену

Продолжительность уроков:

- ✓ 45 минут во 2-9 классах;
- ✓ 35 минут в первом классе в сентябре – октябре 3 урока,
- ✓ 35 минут в первом классе в ноябре – декабре 4 урока,
- ✓ 40 минут в первом классе в январе – мае 4 урока (ступенчатый режим работы).

Продолжительность перемен:

- ✓ По 10 минут в 1-9 классах;
- ✓ После 1,2,3,4,5 уроков перемена 20 минут для приема пищи;
- ✓ для 1 классов ежедневная динамическая перемена на свежем воздухе 60 минут с 09:35 до 10:35 часов.

Начало занятий в 08.15 часов

Распределение образовательной недельной нагрузки

Образовательная деятельность	Недельная нагрузка (пятидневная учебная неделя) в академических часах						
	1 – е классы	2-4 –е классы	5 – е классы	6 – е классы	7 – е классы	8-9 –е классы	
Урочная	21	23	29	30	32	33	
Внеурочная	5	5	5	5	5	5	

Расписание звонков и перемен

1 класс

№ урока	Время урока	Перемены	Примечания
1 урок	$08^{15} – 08^{50}$	10 минут	
2 урок	$09^{00} – 9^{35}$	60 минут	Дин. пауза 40 минут Прием пищи 20 минут

3 урок	10^{35} – 11^{10}	10 минут	
4 урок	11^{20} – 11^{55}	10 минут	
5 урок	12^{05} – 12^{40}		

2, 4, 5-9 классы

№ урока	Время урока	Перемены	Примечания
1 урок	08^{15} - 09^{00}	20 минут	Прием пищи дети с ОВЗ
2 урок	09^{20} – 10^{05}	20 минут	Прием пищи
3 урок	10^{25} – 11^{10}	20 минут	Прием пищи
4 урок	11^{30} – 12^{15}	20 минут	Прием пищи
5 урок	12^{35} – 13^{20}	20 минут	Прием пищи
6 урок	13^{40} - 14^{25}	10 минут	
7 урок	14^{35} – 15^{20}	10 минут	
8 урок	15^{30} – 16^{15}	10 минут	
9 урок	16^{25} – 17^{10}		

3 классы

№ урока	Время урока	Перемены	Примечания
1 урок	11^{30} – 12^{15}	20 минут	
2 урок	12^{35} – 13^{20}	10 минут	Прием пищи
3 урок	13^{40} - 14^{25}	10 минут	
4 урок	14^{35} – 15^{20}	10 минут	
5 урок	15^{30} – 16^{15}	10 минут	
6 урок	16^{25} - 17^{10}		

Приложение 1.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2.И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2.И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 -14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1- 2 раза.

Приложение 2.

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. 2.И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный. 3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний. 2.И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный. 32 3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний. 2.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. 3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. 2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний. 3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко 33 повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. 4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 -14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз. 2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз. 3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз. 4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз 5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1- 2 раза.