

Принято на заседании  
Управляющего совета  
МБОУ ЦО № 16  
Протокол № 1 от  
«2» сентября 2017 г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2017 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся и  
воспитанников МБОУ ЦО № 16

## **Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся, воспитанников (далее – Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями) (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (с изменениями и дополнениями) (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 16» (далее – МБОУ ЦО № 16, Центр образования);

- образовательными программами, учебными планами МБОУ «ЦО № 16».

1.2. Настоящее положение регламентирует режим занятий обучающихся, воспитанников Центра образования в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной, внеурочной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1.3. Организация образовательного процесса в Центре образования регламентируется образовательными программами, учебными планами (документами, определяющими перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения

учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся), календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Центром образования самостоятельно.

1.4. Режим работы Центра образования в исключительных случаях (температурный режим, чрезвычайная ситуация и др.) может быть изменен приказом директора Центра образования.

## **2. Режим для обучающихся**

### **2.1 Режим учебной деятельности обучающихся**

2.1.1. Учебный год в Центре образования для обучающихся 1–11 классов начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

Последний день учебного года в Центре образования для обучающихся 1–11 классов определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график утверждается приказом директора Центра образования.

2.1.2. Продолжительность учебного года на уровнях начального общего, основного общего и среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации, в первом классе – 33 недели.

С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти.

2.1.3. Во 2-11 классах Центра образования устанавливается шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (воскресенье), в 1-ых классах – пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями (суббота и воскресенье). Выходными также являются нерабочие праздничные дни.

2.1.4. Образовательный процесс в Центре образования по программам начального общего, основного общего и среднего общего образования осуществляется в одну смену.

2.1.5. В учебное время первая половина дня отводится непосредственно образовательной деятельности, требующей повышенной умственной нагрузки.

2.1.6. Вторая половина дня отводится внеклассной и внеурочной деятельности, направленной на физическое, художественно-эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

2.1.7. Начало учебных занятий в 8 часов 30 мин.

Начало и окончание учебных занятий определяется расписанием, утвержденным директором Центра образования.

2.1.8. Учебная нагрузка обучающихся по уровням и классам обучения определяется учебными планами Центра образования на текущий учебный год, санитарно-гигиеническими требованиями к условиям организации обучения и может составлять:

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)
--------	---	---

	при 6-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	-	21	10
2-4	26	-	10
5	32	-	10
6	33	-	10
7а	35	-	10
8-9	36	-	10
10-11	37	-	10

Примечание:  
\* Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

2.1.9. Продолжительность уроков в Центре образования во 2-11 классах – не более 45 минут и регулируется расписанием звонков.

Продолжительность перемен между уроками составляет - 10 минут, больших (после 2 и 3 уроков) – 20 минут для организации горячего питания и активного отдыха детей.

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

2.1.10.1. «Ступенчатый» режим обучения (в сентябре-октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь-май – по 4 урока в день по 40 минут каждый);

2.1.10.2. Организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут.

2.1.11. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы в феврале. Сроки проведения каникул устанавливаются календарным учебным графиком.

В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями Центр образования может организовывать работу лагеря с дневным пребыванием детей на основании приказа управления образования администрации города Тулы.

2.1.12. Внеурочные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом внеурочных занятий и последним уроком – перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

2.1.13. Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы ФГОС НОО и ФГОС ООО определяет Центр образования.

## **2.2. Режим питания обучающихся**

2.2.1. Организацию питания обучающихся в МБОУ «ЦО № 16» осуществляет Центр образования.

2.2.2. Для хранения продуктов и приготовления пищи, для приема обучающимися пищи выделяется специальное помещение.

2.2.3. Питание обучающихся проводится в соответствии с графиком, утвержденным директором Центра образования.

В учебном процессе определено время для приема пищи обучающимися после 2 и 3

урока.

### **2.3. Режим внеклассной и внеурочной деятельности**

2.3.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа по предмету и кружковая работа организуется во второй половине дня и с учетом возрастных особенностей обучающихся и обеспечивает баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

2.3.2. Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) независимо от продолжительности учебной недели определен в пункте 2.1.8. настоящего Положения.

2.3.3. 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.

2.3.4. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

2.3.5. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

2.3.6. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

2.3.7. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируется СанПиН 2.4.2.2821-10.

Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, составляет не более 50 минут в день для обучающихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день для остальных классов.

На музыкальных занятиях используются элементы ритмики и хореографии.

2.3.8. Для организации различных видов внеурочной деятельности используются: кабинет музыки, изобразительного искусства, актовый и спортивный залы, библиотека, а также спортивная площадка и стадион.

2.3.9. Режим работы объединений дополнительного образования, регламент проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися выстраивается в соответствии с приказами МБОУ «ЦО № 16».

### **2.4. Режим групп продленного дня**

2.4.1. Пребывание обучающихся в группе продленного дня осуществляется с 12 часов до 18 часов.

2.4.2. После окончания учебных занятий в группе продленного дня для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе.

Предусматривается прогулка перед самоподготовкой, в течение полутора часов.

Прогулки сопровождаются спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

В непогоду подвижные игры переносятся в хорошо проветриваемые помещения.

2.4.3. Для обучающихся 1-ых классов, посещающих группы продленного дня, выделяются спальные помещения и игровые комнаты. При отсутствии в общеобразовательном учреждении специальных помещений для организации сна и игр могут быть использованы универсальные помещения, объединяющие спальню и игровую,

оборудованные встроенной мебелью: шкафы, одноярусные кровати.

Для детей первого года обучения, посещающих группу продлённого дня (и/или класс – группу продлённого дня) организовывается дневной сон.

За каждым обучающимся закрепляется определенное спальное место со сменой постельного белья по мере загрязнения, но не реже 1 раз в 10 дней.

Спальные помещения проветриваются за 30 минут до сна, сон проводится при открытых фрамугах или форточках.

2.4.4. Для обучающихся 2-4 классов групп продленного дня выделяются закрепленные помещения для организации игровой деятельности, кружковой работы, занятий по желанию обучающихся.

2.4.5. В режиме дня групп продлённого дня предусматривается: питание, прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд в соответствии с образовательной программой, кружковая работа и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2.4.6. При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) соблюдается следующее:

2.4.6.1. Самоподготовка начинается в 15-16 часов.

2.4.6.2. Длительность выполнения домашних заданий не превышает (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 часа, в 4 классах – 2 часа.

2.4.6.3. Обучающимся предоставляется возможность устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы.

2.4.6.4. Проводятся «физкультурные минутки» длительностью 1-2 минуты.

2.4.6.5. Обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, предоставляется возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке).

2.4.7. Просмотры телепередач и кинофильмов проводятся не чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для обучающихся 1-3 классов и 1,5— для обучающихся 4 классов.

2.4.8. При организации работы групп продленного дня в предусматривается питание обучающихся: обед – в период пребывания на продленном дне в 13-14 часов, полдник – в 16-17 часов.

### **3. Режим для воспитанников в учебных корпусах «Синичка», «Зеленый остров», «Светлячок».**

#### **3.1. Функционирование групп раннего возраста и дошкольных групп**

3.1.1. Группы раннего возраста и дошкольные группы в учебных корпусах «Синичка», «Зеленый остров», «Светлячок» МБОУ «ЦО № 16» (далее – группы) функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели, полного дня с 7.00 до 19.00 (12 часов). Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни

3.1.2. Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинскими работниками, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия.

3.1.3. Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в дошкольные образовательные организации не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в помещениях медицинского блока) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

3.1.4. После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в дошкольные образовательные организации только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

3.1.5. Режим дня разрабатывается в соответствии с возрастными особенностями

детей и для их гармоничного развития.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

### **3.2. Режим образовательной деятельности**

3.2.1. Непрерывная образовательная деятельность в каждой возрастной группе проводится в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности, утвержденным директором Центром образования.

3.2.2. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не должна превышать 10 мин.

Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут).

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

3.2.3. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:

- для детей от 3-х до 4-х лет - не более 15 минут,
- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут,
- для детей от 5-ти до 6-ти лет - не более 25 минут,
- для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

3.2.4. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в младшей группе – не более 30 минут;
- в средней группе – не более 40;
- в старшей группе – не более 45 минут;
- в подготовительной к школе группе – не более 1,5 часов.

3.2.5. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

3.2.6. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.2.7. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность - не более 25-30 минут в день.

В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

3.2.8. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуются в первую половину дня.

Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия, ритмика и т.п.

3.2.9. Непрерывная образовательная деятельность с детьми проводится воспитателями в групповых комнатах. Музыкальные и физкультурные занятия проводятся специалистами в музыкальном и (или) спортивном залах.

3.2.10. Индивидуальные, коррекционные занятия с педагогом - психологом и учителем-логопедом проводятся в первую и во вторую половину дня, в соответствии с графиком их работы, продолжительность занятий в старшем дошкольном возрасте составляет 20-25 минут. Занятия проводятся в кабинетах специалистов.

3.2.11. В летний период с 1 июня по 31 августа непрерывная образовательная деятельность не проводится. Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др. во время прогулки.

### **3.3. Организация физического воспитания**

3.3.1. Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

3.3.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

3.3.3. При реализации образовательных программ дошкольного образования используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

3.3.4. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

3.3.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной к школе группе - 30 мин.

3.3.6. Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

3.3.7. При организации плавания детей в учебном корпусе «Филиппок» используют бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

3.3.8. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет:

- в младшей группе – 15-20 мин.,
- в средней группе - 20-25 мин.,
- в старшей группе - 25-30 мин.,
- в подготовительной к школе группе - 25-30 мин.

3.3.9. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра.

3.3.10 Во время плавания детей в бассейне присутствует медицинский персонал.

3.3.11. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

3.3.12. В летний период с 1 июня по 31 августа каждого года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

3.3.13. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей в летний период используются физические упражнения с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Также проводятся музыкальные и физкультурные развлечения, праздники.



### 3.4. Организация питания

3.4.1. В учебных корпусах учебные корпуса «Синичка», «Зеленый остров», «Светлячок» организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа.

3.4.2. Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы учебных корпусов: при 12-часовом пребывании- 4-5 разовое питание.

Временной период	Прием пищи
8.30 – 9.00.	Завтрак
10.30 – 11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
15.30 - 16.00	Уплотненный полдник с включением блюд ужина

3.4.3. Родителей (законных представителей) воспитанников информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке.

### 3.5. Организация других режимных моментов

3.5.1. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

3.5.2. Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Для детей дошкольного возраста на дневной сон отводится 2 – 2,5 часа.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов.

Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры.

Во время сна детей в спальне обязательно присутствует воспитатель или младший воспитатель.

3.5.3. На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

3.5.4. В режиме дня отводится специальное время для конструирования, чтения художественной литературы, целевой прогулки и досуговой деятельности.

3.5.5. В летний период организуются подвижные и спортивные игры, праздники, экскурсии и т.д., увеличивается продолжительность прогулок.

### 4. Ответственность

4.1. Администрация Центра образования, педагогические и другие работники несут ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, воспитанников, реализацию в полном объеме учебного плана, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям детей.