

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области «Школа-интернат, реализующая  
адаптированные образовательные программы, «Красные Зори»  
(ГБОУ ЛО «Школа-интернат «Красные Зори»)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом,  
Протокол от 28.08.2024 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

ПРИКАЗОМ  
от 28.08.2024 г. № 5

**СОГЛАСОВАНО**

Советом родителей  
Протокол от 28.08.2024 № 5

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ И РЕЖИМЕ ДНЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБОУ ЛО «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ  
«КРАСНЫЕ ЗОРИ»**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий и режиме дня обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Ленинградской области «Школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы, «Красные Зори» (далее – Положение) разработано в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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 РФ от 28.09.2020 № 28;

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 РФ от 28.01.2021 № 2;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении СанПин» 2.4. 3648-20

«Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Уставом ГБОУЛО «Школа-интернат «Красные Зори» (далее – Учреждение).

Настоящее Положение регулирует режим занятий и режим дня обучающихся Учреждения.

Настоящее Положение является обязательным для исполнения всеми обучающимися, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими и иными работниками Учреждения.

**2.РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

2.1. К освоению адаптированных основных общеобразовательных

программ в Учреждении допускаются дети с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата), достигшие возраста 6 лет и 6 месяцев, если иное не установлено Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».

22. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

23. Обучение в Учреждении ведется в 1-12 классах по 5-ти дневной учебной неделе в первую смену.

Для обучающихся 1-10 классов учебный год состоит из четвертей, для обучающихся 11-12 классов – из полугодий. Количество четвертей в учебном году составляет 4, количество полугодий – 2.

24. Учебные занятия начинаются в 9.00.

25. Продолжительность учебного года составляет:

- 1 класс – 33 учебные недели;
- 2-12 классы – 34 учебные недели;

26. В процессе освоения общеобразовательных программ обучающимся предоставляются каникулы. Учебные периоды и каникулы распределены равномерно. Четверти чередуются с каникулами.

Продолжительность каникул (суммарно) в учебный период составляет не менее 30 календарных дней, летом – 8-12 недель.

27. Для обучающихся 1-х классов организуются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

28. Продолжительность учебных занятий по четвертям, периоды каникул устанавливаются ежегодно годовым календарным учебным графиком, который принимается Педагогическим советом и утверждается директором Учреждения.

29. Продолжительность урока составляет 40 минут, за исключением 1 классов.

210. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут (за исключением категории обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития), обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

211. Продолжительность перемен: 1-я перемена 10 минут, 2-я и 3-я перемены – 20 минут, 4-я, 5-я, 6-я перемены – 10 минут.

Расписание звонков ежегодно устанавливается Педагогическим советом и утверждается распоряжением директора Учреждения.

Для обучающихся 1-х классов на период 1 и 2 четвертей устанавливается отдельное расписание звонков, которое также ежегодно устанавливается Педагогическим советом и утверждается распоряжением директора Учреждения.

212. В Учреждении установлены основные виды учебных занятий:

- Урок;
- Практическая работа;
- Лабораторная работа;
- Деловая игра;
- Экзамен.

213. Основными формами учебно-воспитательной работы с обучающимися являются групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия.

2.14. Факультативные, групповые и индивидуальные занятия, кружковая работа осуществляются в течение недели по расписанию.

Продолжительность одного занятия соответствует продолжительности одного урока.

2.15. Специфической формой организации учебных занятий являются

коррекционные (индивидуальные и групповые по 2-4 человека) логопедические занятия, ЛФК, занятия по развитию психомоторики и сенсорных процессов (классы с умеренной умственной отсталостью).

На эти занятия отводятся часы как в первую, так и во вторую половину дня.

2.16. В случае вынужденной отмены занятий по независящим от Учреждения чрезвычайным (аварийным и т.п.) обстоятельствам пропущенные занятия с согласия обучающихся и их родителей (законных представителей) могут быть перенесены на выходные или каникулярные дни.

2.17. При организации образовательной деятельности учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья обучающихся.

2.18. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися основной образовательной программы, состоящей из учебного плана Учреждения, включающего обязательную часть и часть, формируемую участниками отношений, а также из часов, необходимых для проведения реабилитационно-коррекционных мероприятий, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки обучающихся с ОВЗ, установленной СанПиН 2.4.2.3286-15 (Таблица 1).

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	Урочная деятельность (аудиторная недельная нагрузка)	Внеурочная деятельность
Начальное общее образование		
1	21	до 10
2 - 4	23	до 10
Основное общее образование		
5	29	до 10
6	30	до 10
7	32	до 10
8 - 9	33	до 10
Среднее общее образование		
10 - 11 (12)	34	до 10

2.19. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение

учебной недели, так и в период каникул, в выходные и праздничные дни.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, могут быть использованы для: проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев.

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

Внеурочная деятельность формируется из часов, необходимых для обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся и в сумме составляет 10 часов в неделю на каждый класс, из которых не менее 5 часов предусматривается на реализацию обязательных занятий коррекционной направленности, остальные - на развивающую область с учетом возрастных особенностей обучающихся и их физиологических потребностей.

220. Реабилитационно-коррекционные мероприятия могут реализовываться как во время внеурочной деятельности, так и во время урочной деятельности.

221. Для предупреждения переутомления в течение недели для обучающихся предусматривается облегченный учебный день в среду или четверг.

222. Обучение детей в 1-х классах осуществляется с соблюдением следующих требований:

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

- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии осуществляется следующим образом. 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 40 минут каждый для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения;

- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;

- организуются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

223. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение всей учебной недели, при этом объём максимальной допустимой нагрузки в течение дня следующий:

Для обучающихся 1-х классов - не более 4 уроков, один раз в неделю  
– не более 5 уроков;

Для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков; Для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков; Для обучающихся 7-12 классов – не более 7 уроков.

224. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, в соответствии с Гигиеническими рекомендациями к расписанию уроков (Приложение 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

225. Расписание занятий предусматривает перерывы достаточной продолжительности для питания обучающихся.

Обучающиеся питаются в соответствии с утвержденным директором Учреждения графиком.

226. При составлении расписания уроков чередуются различные по

сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 уроке; 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов - на 2 - 4 уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне). В течение учебного дня более одной контрольной работы не проводятся.

Контрольные работы проводятся на 2 - 4 уроках.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%.

227. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастики для глаз в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений физкультурных минуток (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10) и рекомендуемым комплексом упражнений гимнастики глаз (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

228. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 12 классов.

229. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице 5 СанПиН 2.4.2.2821-10. .

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 изображением 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 - 12	25	30	30	25	25	25

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для

профилактики общего утомления.

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 - 12 классов - 35 минут.

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не должна превышать 5 минут, в 5 - 12 классах - 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1 - 2 классах составляет не более 25 минут, 3 - 4 классах и старше - не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60 - 80%, физкультминутки, офтальмотренажер).

С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать Гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03), введенным в действие Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. N 118.

230. Объем домашних заданий (по всем предметам) планируется таким образом, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

во 2 - 3 классах - 1,5 ч;

в 4 - 5 классах - 2 ч;

в 6 - 8 классах - 2,5 ч;

в 9 - 12 классах - до 3,5 ч.

231. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа необходима организация питания обучающихся.

232. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:

для обучающихся 1 - 2-х классов

более 1,5 кг;

для обучающихся 3 - 4-х классов -

более 2 кг;

для обучающихся 5 - 6-х классов -

более 2,5 кг;

для обучающихся 7 - 8-х классов -

более 3,5 кг;

для обучающихся 9- 12-х классов -

более 4,0 кг.

233. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся для начальных классов может быть предусмотрено два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй - для приготовления домашних заданий.

234. Физическое воспитание и адаптивная физическая нагрузка планируется для каждого обучающегося индивидуально в соответствии с рекомендациями специалистов и с учетом характера патологии и степени ограничений здоровья. Дети с ОВЗ занимаются по индивидуальным

программам, составленным врачом и педагогом по физическому воспитанию с учетом рекомендаций врачей-специалистов.

### **3. РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

31. Успешность обучения, реабилитации и социальной адаптации обучающихся зависит от правильной организации режима дня и соответствия возрасту основных компонентов режима (продолжительности и качества сна, прогулки, организации физического воспитания и питания).

32. Организация режима дня обучающихся осуществляется в соответствии с Рекомендациями к организации режима дня при дневном и круглосуточном пребывании обучающихся в организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приложение N 2 к СанПиН 2.4.2.3286-15) и оформляется в виде Распорядка дня обучающихся 1-5 классов и Распорядка дня обучающихся 6-12 классов.

33. Распорядки дня обучающихся на текущий учебный год ежегодно утверждаются директором Учреждения.

34. Продолжительность ночного сна для обучающихся 7 - 10 лет должна составлять не менее 10 часов, для обучающихся 11 - 14 лет - не менее 9 часов, для обучающихся 15 - 17 лет - не менее 8,5 часов.

Для обучающихся начального общего образования показан дневной сон длительностью в 1 - 2 часа. Дневной сон может быть рекомендован по медицинским показаниям и более старшим обучающимся.

Между ужином и сном организуются прогулки на воздухе или тихие игры в помещении, а также режим проветривания спальных помещений.

35. Продолжительность прогулки составляет в течение дня для обучающихся 7 - 10 лет не менее 3,5 ч, для обучающихся 11 - 14 лет - не менее 3 часов, для обучающихся 15 -17 лет - не менее 2,5 часов. Время прогулки рекомендуется распределять в течение дня следующим образом: до начала занятий - 20 - 30 минут; после учебных занятий - 1 - 1,5 ч; перед приготовлением домашних заданий - 1 ч; после ужина - 1 ч.

3.7. Основной формой физического воспитания являются уроки физкультуры, которые проводятся по специальным программам, учитывающим категорию и состояние здоровья обучающихся.

Наряду с уроками физкультуры в Распорядках дня предусматриваются: утренняя гимнастика, физкультурные паузы на уроках и при самоподготовке, подвижные игры на переменах и во время прогулки, занятия в спортивных секциях и кружках, лечебная физкультура и система закаливающих процедур.

3.8. Питаются обучающиеся в соответствии с утверждённым графиком.

### **4 ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ЗАНЯТИЙ ПРИ ЭЛЕКТРОННОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

4.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

4.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры., и /или индивидуальных планшетов.

4.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

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

